

Die **Kontakt- und Beratungsstelle Tempelhof**, der Kurve gGmbH, ist eine psychosoziale Anlaufstelle für Menschen in **Krisensituationen**. Wir beraten Sie gerne, wenn Sie in einer schwierigen Lebenssituation sind und **Orientierung** und **Unterstützung** benötigen. Wir informieren auch über weiterführende Hilfen. Insbesondere sind wir für Menschen mit eigener **Psychiatrieerfahrung** und deren **Angehörige** da. Bei uns finden Sie einen Raum für Begegnung und **Kontakt**. Sie können an unterschiedlichen **tagesstrukturierenden Angeboten** und Aktivitäten teilnehmen. Alle Angebote und Beratungen sind **kostenlos**.

Beratung und Selbsthilfe

Wir bieten Beratung und Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen an. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf: **Tel. 030/ 7400 6314** **kbs@die-kurve.de**

Psychosoziale Beratung Wir beraten Sie, wenn Sie sich in einer Krise oder einer schwierigen Lebenssituation befinden und nach Orientierung und Unterstützung suchen. Wir informieren zu weitergehenden Hilfeangeboten – insbesondere auch innerhalb des psychiatrischen Versorgungssystems.

Betroffene beraten Betroffene Wir sind selbst Psychiatriebetroffene. Wir möchten anderen Menschen, die sich aktuell in einer Krise befinden, Angst davor haben, in eine Krise zu geraten oder eine Krise durchstanden haben, durch Beratung helfen.

Arbeit Beratung zu den Themen Arbeit und Beschäftigung
Dienstags 13:00-15:00

Angehörigenberatung Angehörige stehen mit ihren Interessen und Belangen im Mittelpunkt. Im Team der KBS arbeiten Mitarbeiter*innen, die selbst Angehörige sind, wie auch Menschen mit eigener Krisen- und Psychiatrieerfahrung. Diesen Erfahrungshintergrund können wir in die Gespräche mit einbringen.

Selbsthilfe Selbsthilfegruppe „Seiltänzer“ für Menschen mit bipolarer Störung
Dienstag 18:00-19:30 Uhr 12.11. vor Ort, 26.11. online. Nur nach Anmeldung!

Borderline Selbsthilfegruppe
Dienstags 18:30-20:30 analog und digital im Wechsel
Nur nach Anmeldung: bpd.selbsthilfe.berlin@gmail.com

KBS Tempelhof

Forddamm 1
12107 Berlin
030 / 7400 6314

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do 12:00-16:00
So 13:00-16:00

Haltestelle Alt-Mariendorf:
U6 X76 M76 M77 179 181 277
Haltestelle Forddamm: M76 179

Ansprechpartner*innen

Ingo Hüpperling (Teamleiter)
Jessica Bühler
Marie Paschen
Kirsten Wallacher
Barbara Wittkowski
Ariadni Tsamantani (Praktikantin)

kbs@die-kurve.de
www.die-kurve.de

Tagesstruktur und Kontakt – Monatsprogramm November 2024

Sie sind herzlich eingeladen die Angebote der KBS zu nutzen. Den **Offenen Treff** können Sie ohne vorherige Anmeldung besuchen. Zu den Angeboten melden Sie sich bitte vorher an. Für **Beratungen** vereinbaren Sie bitte einen Termin. In **Krisensituationen** versuchen wir eine Beratung auch spontan möglich zu machen. Das Programm kann sich auch kurzfristig ändern. Näheres können Sie telefonisch erfragen.

MONTAG

12:00-16:00

Offener Treff

10:15-11:00
11:15-13:00
ab 13:00

Qi Gong
Suppenküche
Suppenausschank

04.11. 14:00-15:30

Erzählcafé
Erzählen über Orte gegen die Einsamkeit

11.11. 14:00-15:00

Auf der Suche nach Musik

18.11. 14:00-15:30

Erzählcafé

18.11. 18:15-19:45

Besuch des Psychose Seminars
(17:30 Treff in der KBS)

25.11. 14:00-15:30

Weihnachtliches Handlettering

25.11. 14:00-15:00

Info Café – Die KBS Kennenlernen

DIENSTAG

12:00-16:00

Offener Treff

13:00-15:30
13:00-14:30

Kuchenzeit
Puzzeln

05./19.11. 11:15-12:00

Achtsamkeit

05./19.11. 13:00-15:30

Offenes Atelier

12.11. 12:00-16:00

Gemeinsamer Herbstputz

26.11. 13:00-14:30

Strickcafé

MITTWOCH

06./20.11. 12:30-14:00

Gesprächsgruppe

13.11. 13:00-16:00

Kleiner Ausflug

DONNERSTAG

12:00-16:00

Offener Treff

10:30-13:00
11:00-13:00
ab 13:00

Stadtraumerkundung
Kochen
Mittagsimbiss

07.11. 13:45-16:00

Film ab „Der Himmel kann warten“ Seniorenchor

14.11. 09:00-10:30

Treff Älter werden

14.11. 14:00-15:00

Gedächtnistraining

21.11. 14:00-15:00

Vollversammlung

28.11. 14:00-15:30

Miteinander ins Gespräch kommen
zum Thema: Zeitumstellung und Winterblues

SONNTAG

13:00-16:00

Sonntagscafé (nicht am 17.11.)