Kontakt- und Beratungsstelle KBS Tempelhof

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 verschieden 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 13.10. vor Ort und 27.10. 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, Do 12:00-16:00
Di 12:00-15:00
So 13:00-16:00
jeder 1. So im Monat

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

Telefonisch erreichbar

Mo 09:00-16:00
Di 11:00-16:00
Mi 12:00-16:00
Do 10:00-16:00

Ansprechpartner*innen

Ingo Hüpperling (Teamleiter)
Mika Andres
Anna Horn
Kirsten Wallacher
Barbara Wittkowski

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

Kontakt- und Beratungsstelle KBS Tempelhof

Tagesstruktur und Kontakt – Monatsprogramm Oktober 2026

Sie sind herzlich eingeladen die Angebote der KBS zu nutzen. Den **Offenen Treff** können Sie ohne vorherige Anmeldung besuchen. Zu den Angeboten, die mit einem * gekennzeichnet sind, 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	**Qi Gong**
		11:15-13:00	**Suppenküche**
		ab 13:00	**Suppenausschank** *
	05.10.	14:00-15:30	**Kreatives Schreiben** *
	12.10.	14:00-15:30	**Erzählcafé**
	19.10.	14:00-15:00	**Theater spielerisch ausprobieren***
	26.10.	14:00-15:00	**Karaoke**
DIENSTAG		**12:00-15:00**	**Offener Treff**
		12:00-13:00	**Einfach machen – gemeinsam produktiv**
		13:00-14:30	**Kuchenzeit**
		13:00-14:30	**Puzzeln, Mandalas und Co**
		15:00-16:00	**Offene Beratungssprechstunde** für junge Erwachsene
	06.10.	13:30-15:00	**Spielenachmittag**
	13.10.	11:00-12:30	**Exkursion mit den Naturbegleitern**
	13.10.	13:00-15:00	**Druckwerkstatt**
	20.10.	13:00-14:30	**Offenes Atelier**
	27.10.	13:00-14:30	**Herbstspaziergang**
MITTWOCH			
	07.10.	12:30-14:00	**Gesprächsgruppe** *
	07./21.10.	15:00-17:00	**die junge kurve**
	14.10.	14:00-15:30	**Achtsamkeitsworkshop*** Altersgruppe: 18-35 Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit
DONNERSTAG		**12:00-16:00**	**Offener Treff**
		11:00-13:00	**Kochen**
		ab 13:00	**Mittagsimbiss** *
	01.10.	14:00-15:00	**Vollversammlung**
	08.10.	11:30-13:00	**Wikingerschach im Park**
	08.10.	14:00-15:00	**Gedächtnistraining ***
	15.10.	14:00-16:00	**Kreatives biographisches Schreiben*** Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit
	15.10.	16:30-18:00	**Hormonheldinnen** Austausch rund um Frauengesundheit
	22.10.	09:00-10:30	**Treff Älter werden**
	22.10.	11:30-13:00	**Wikingerschach im Park**
	22.10.	14:30-15:30	**Achtsamkeit am Nachmittag**
	29.10.	14:00-15:00	**Hitster**
SONNTAG	**04.10.**	**13:00-16:00**	**Sonntagscafé**