

Ausstellung

Ausstellung von Lothar

Derzeit sind die Bilder des Künstlers Lothar Wendt bei uns ausgestellt.



Lothar ist Videokünstler und Filmemacher. Seine Arbeiten verbinden Videokunst, Film, Neue Musik, Fotografie und Malerei zu eigenständigen Bild- und Klangwelten. Er studierte u. a. an der Hochschule der Künste Berlin und stellte seine Arbeiten im In- und Ausland aus.

Kommt vorbei und lasst euch inspirieren!

Walk & Talk

Unsere Praktikanten_innen bieten Gespräche bei einem Spaziergang an.

Vereinbare einen Termin gerne telefonisch, per E-Mail oder vor Ort.

Repair-Café

Mit einem Repair-Café-Team. Hier kannst Du mit Unterstützung von erfahrenen Helfer_innen an deinen defekten Elektronikgeräten selbst Hand anlegen. Jeden 2. und 4. Freitag im Monat. **Termine und Anmeldung** unter: <https://repaircafefriedrichshain.simplybook.it/>

Tägliches Angebot

Telefonische Anfragen

Di-Fr von 14.30-18 Uhr ist das Telefon unter der Nummer 030/804 066 60 persönlich besetzt

Psychosoziale Einzelberatung

Terminvereinbarung telefonisch, per E-Mail oder vor Ort

Kostenlose PC- und Internetnutzung

Freies W-Lan

Kulturelle Veranstaltungen über Kulturleben e.V.

Nutzung der Waschmaschine

Terminabsprache telefonisch, per E-Mail oder vor Ort



KommRum e.V.

psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Straßmannstr. 17 / 10249 Berlin-Friedrichshain

Tel.: 030/804 066 60

Mail: kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de

Web: <http://www.kommrum.de>



Wochenprogramm Februar 2026

KommRum
Friedrichshain

Öffnungszeiten

Dienstag - Freitag 14.00 – 18.00 Uhr



Sprachcafé Englisch

Freitag, 20.02.26,
16-17 Uhr



Abschied von Zoë

Freitag, 06.02.26,
Ab 15 Uhr



Sprechblase

Dienstag, 10.02.26,
16.30-17.45 Uhr

TIPPS

Wochenprogramm



DIENSTAG | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

NEU: Umgang mit Belastungen | 14.30-15.30 Uhr

Mit Louisa. In dieser Gesprächsgruppe stehen Selbstfürsorge und eigene Stärken im Mittelpunkt. Gemeinsam tauschen wir uns darüber aus, wie ein positiver Umgang mit seelischen Belastungen gelingen kann. Der geschützte Rahmen bietet Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung. Die Gruppe ist offen.

Darts | 15.30-16.30 Uhr

Mit Emma. In geselliger Runde spielen wir Darts. Alle sind willkommen, ohne Anmeldung.

Sprechblase „Lies durch“ | 10.02.26 | 16.30-17.45 Uhr

Die Zeitung „Lies durch“ lädt zu einem offenen Treffen ein. Raum für Austausch, Fragen und Anregungen – offen für alle.



MITTWOCH | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

Mittagessen (1,00 €) | Ab 15.00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen mit wechselnden Suppen.

Entspannungsgruppe | 15.30-16.30 Uhr

Mit Maria. Eine Stunde nur für dich: Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen, Atemübungen und Fantasiereisen lassen wir den Alltagsstress hinter uns. Decken, Matten und Kissen sind vor Ort. Ohne Anmeldung.

Singen | 17-18 Uhr

Mit Ina. Wir laden ein zum gemeinsamen Singen von Mantren, Liedern des Herzens und leichten mehrstimmigen Liedern aus Afrika, Indien, Lieder, Irland und anderen Regionen der Welt. Ohne Anmeldung.

Freies Malen | 16-18 Uhr

Mit Dani. Hier ist Raum für Kreatives! Hier wollen wir nicht etwas „Gutes“ kreieren, sondern Spaß an Kreativität haben. Wir haben verschiedene Materialien, die genutzt werden können. Ohne Anmeldung.



DONNERSTAG | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

StäB-Gruppe | 14.30-15.30 Uhr

Mit Christine von der stationsäquivalenten Behandlung „StäB“ Friedrichshain. Du hast Erfahrungen mit der Psychiatrie und möchtest Austausch darüber in einer angeleiteten Gruppe? Du suchst Unterstützung und fragst Dich, ob StäB zu Dir passt? Es ist eine offene Gruppe von allen Interessierten, ohne Anmeldung.

Impro-Theater & Tanz-Impro | 15.30-17 Uhr

Mit Uwe. Im Wechsel: Improtheater & Tanz-Impro. Kreativ, lebendig, frei – entdecke Dich neu durch Spiel, Bewegung und Musik! Es ist eine geschlossene Gruppe. Bitte Anmeldung unter heilsamegesten@gmail.com. 2 Schnupperplätze pro Termin möglich.

Gemeinsames Trommeln | 17.15-17.45 Uhr

Die von Besucher_innen initiierte Gruppe trommelt einmal in der Woche gemeinsam und freut sich über alle, die sich dazu gesellen möchten. Wir haben verschiedene Trommeln vor Ort. Ohne Anmeldung.

Offener Chor | 12.02. & 26.02 | Ab 19.00 Uhr

In unserem offenen Chor ist jede und jeder herzlich willkommen! In der ersten Hälfte der Probe finden Körper- und Atemübungen statt, danach wird ein gemeinsames Lied erarbeitet. Der Eintritt ist frei, wir freuen uns jedoch über Spenden für den Raum. Infos zur Chorleiterin: www.ines-theileis.de.



FREITAG | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

Karaoke | 13.02.26 | 16-17.30 Uhr

Mit Marco. Unser Besucher lädt alle zum Karaoke-Nachmittag ein. Jeder kann dabei sein und mitsingen! Alle Lieder, die den Werten unserer Hausordnung entsprechen, dürfen angestimmt werden.

Sprachcafé Englisch | 20.02.26 | 16-17 Uhr

Mit Emily. Als englische Muttersprachlerin lädt Emily einmal im Monat zum Sprachcafé ein. In entspannter

Atmosphäre können wir gemeinsam unsere Englischkenntnisse auffrischen und verbessern. Alle sind herzlich willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Abschied von Zoë | 06.02.26 | Ab 15 Uhr

Am 06.02. ist mein letzter Praktikumstag. Zum Abschied möchte ich euch herzlich zu einem kleinen Abschiedessen und Kaffee einladen. Danke für die schöne Zeit – ich freue mich, wenn ihr vorbeischaut!

NEU: Fit am Freitag | 16-16.30 Uhr

Jeden Freitag gibt es am Petersburger Platz eine offene Gymnastikrunde in Selbstorganisation. Jede Person bringt eine Übung ein. Kommt einfach vorbei und macht mit, dass ihr fit ins Wochenende startet.

„Befreit ins Wochenende“ | 16.30-18 Uhr

In der Selbsthilfegruppe finden alle Anliegen wie Beziehungen, Psychiatrie, Therapie und Alternativen, Alltagsbewältigung und Erfahrung mit Medikamenten Platz. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Kennenlerngespräch mit der Anleitung und der Gruppe. Moderiert wird die Gruppe von einem Genesungsbegleiter.



kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de
www.kommrum.de
Tel. 030.804 066 60

