

Ausstellung



Honorata Nawrocki | Einfach Bilder | Februar & März 2026

Diese Ausstellung ist meine erste Einzelausstellung. Sie ist Teil eines Weges, der nicht abgeschlossen ist – ein Dialog zwischen dem Inneren und dem Sichtbaren. Gezeigt werden Arbeiten aus unterschiedlichen Phasen und inneren Zuständen und mit unterschiedlichen Techniken.

Einladung zur Vernissage: Dienstag 03.02.2026 um 16 Uhr

Hilfe für Angehörige

... von Menschen mit einer Psychischen Erkrankung



Die Angehörigengruppe trifft sich jeweils donnerstags um 18.00 Uhr. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Heidrun Pahl für ein Vorgespräch an.

Persönliche Einzelberatungen werden auch unabhängig von der Gruppenteilnahme angeboten, bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 030.850 787 29 oder per E-Mail mit Heidrun Pahl, h.pahl@kommrum.de.



KommRum e.V.

psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
Schnackenburgstr. 4 / 12159 Berlin-Friedenau
Tel. 030.850 787 29 (Di-Fr von 14-18 Uhr ist das Telefon persönlich erreichbar, sonst AB)
kbs-friedenau@kommrum.de,
www.kommrum.de

Diverse Beratungen

Telefonische Anfragen & Anmeldungen

Di-Fr 14-18 Uhr

Tel: 030.850 787 29, kbs-friedenau@kommrum.de

Psychosoziale Einzelberatung

Während unserer Öffnungszeiten bieten wir Einzelberatungen zu (fast) allen Lebensfragen an: Di, Fr 14-18 Uhr & Mi, Do 14-20 Uhr. Die Vereinbarung eines Termins kann unter Tel. 030.850 787 29 oder per Mail unter kbs-friedenau@kommrum.de oder direkt vor Ort erfolgen. Bei spontanen Gesprächsanliegen ohne Vereinbarung muss ggf. mit einer Wartezeit gerechnet werden. Unser Team ist psychologisch ausgebildet, berufserfahren und hat berufsentsprechende Weiterbildungen: Heidrun Pahl, Claudia Legner, Matthias Fernow, Anke Lauke, Katayoun Rashidian, Helena Knese. Ergänzt wird das Team durch Praktikant*innen aus psychosozialen Studiengängen oder in Ausbildung zur Genesungsbegleitung (EX-IN), Honorarkräften und Ehrenamtlichen.

Technikberatung

für PC, Smartphone & Co nach Vereinbarung unter Tel. oder per E-Mail an
Anke Lauke, a.lauke@kommrum.de.

Peer-Beratung | Mittwoch | 15-17 Uhr

Beratung mit Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin)

Sie benötigen Unterstützung auf Farsi oder Dari?

فارسی یا دری؟

Mi, Do 15-18 Uhr: Tel. 0173 65 90 102, Unsere Kollegin Katayoun Rashidian aus unserem mobilen Team für Geflüchtete ist für Sie da: mobil: 0157 855 06314, E-Mail: k.rashidian@kommrum.de

Wir können außerdem Beratung in folgenden Sprachen anbieten: Deutsch, Englisch, Niederländisch. Bei weiterem Bedarf können Sprachmittler hinzugezogen werden.



KommRum e.V.
psychosoziales
Kommunikationszentrum
Berlin



KommRum
Friedenau

Unser Café | Offener Treff sind geöffnet:
Di | Fr | 14-18 Uhr

Mi | Do 14-20 Uhr

Das Café schenkt jeweils von 14-17.30 Uhr aus. Danach ist Selbstversorgung möglich.

TIPPS



NEU! Donnerstag |
15-16 Uhr |
Offener Gesprächskreis



NEU! Freitag 13. Februar |
14:30 - 17:30 Uhr |
Kleidertauschparty



NEU! Mittwoch
18. Februar |
KunsTour_110 |
Urban Nation

Wochenprogramm



DIENSTAG | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

Dienstag | 15.30-18 Uhr | Entspannungs- und Bewegungsgruppe (Aikido)

Ort: Schule für Bewegung und Meditation, Rheinstr. 45, 12161 Berlin (2. Hinterhof, Aufgang 5, hinten links neben dem Fahrstuhl, 1. Stock).

Leitung: Matthias Fernow, m.fernnow@kommrum.de

Dienstag | 16-17.30 Uhr | English Tea-Time

Join me for easy conversation and improve your English with fun. Komm zu unserer englischen Konversationsgruppe und verbessere dein Englisch mit Spaß dabei. Kontakt: Georg Barnikel

Dienstag, der 2. & 4. im Monat | 16-17.30 Uhr | Internationale Kochgruppe

» Interkulturelles Angebot «

Gemeinsam kochen und essen wir wechselnde Gerichte aus aller Welt. Kostenbeitrag 2 €

Anmeldung: Kati Rashidian 0157 855 06314, oder E-Mail: k.rashidian@kommrum.de oder direkt im Café.

Termine: Zeitänderung ab Februar! Nächster Termin erst 24.02.2026, weiter 10. & 24.03., 14. & 28.04.2026

MITTWOCH | 14-20 Uhr | Offener Treff & Café

Mittwoch | 14-15.30 Uhr | Handarbeitsgruppe

Im geselligen Zusammensein wird gehandarbeitet und fröhlich geplaudert. Wolle ist reichlich vorhanden.

Kontakt: Andrea Berner

Mittwoch | 14-15 Uhr | Bauchtanz für Anfängerinnen

Empfohlen werden bequeme Kleidung, ein Hüfttuch oder Schal, eine Wasserflasche sowie das Tanzen barfuß oder in Socken.



Anmeldung: Tel 030.85078729 oder direkt vor Ort.

Leitung: Risa Mano-Cirneala (Praktikantin),

Zeitraum: 05. Nov. 2025 - 25. Feb. 2026

Mittwoch 18. Februar | KunstTour_110 | Urban Nation – LOVE LETTERS TO THE CITY



Städte sind mehr als Beton und Asphalt, sie pulsieren voller Geschichten, Träume und Gefühle. Die neue Ausstellung im URBAN NATION ist eine Hommage an die Stadt und eine Einladung, unsere urbanen Lebensräume mit einem neuen Blick zu erforschen.

Bitte anmelden bei Heidrun Pahl, eMail: E-Mail: h.pahl@kommrum.de oder Tel. 030.85078729 oder direkt im KommRum.

Treffen: 14 Uhr KommRum oder 15 Uhr vor dem Eingang des Urban Nation, Bülowstraße 7, 10783 Berlin, Eintritt für uns frei.

Mittwoch | 15-16.30 Uhr | Kreatives Schreiben

Leitung: Claudia Ziegler (Genesungsbegleiterin und Schreibpädagogin)

Termine: wieder ab Februar

Mittwoch 1x im Monat | 17:30 -19:30 Uhr | Ex-In Stammtisch

Einladung zum Austausch mit Genesungsbegleiter_innen und für Interessent_innen an der Ex-In-Ausbildung.

Leitung: Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin).

Termine: 04. Feb., 04. März 2026

Mittwoch jeweils der 1. & 3. im Monat | 18 Uhr | Butter & Brot Plus

Gemeinsames Abendessen. Kosten 2 €. (im Wechsel mit dem Internationalen Kochen)

Termine: 28.01., (ab Februar neue Zeit!) 04. & 18.02., 04. & 18.03., 01. & 15.04.2026

DONNERSTAG | 14-20 Uhr | Offener Treff & Café

Donnerstag | 14 Uhr | Der Suppenkasper kommt

Michael Riemer & Co kochen für Euch ein leckeres Süppchen. Zugreifen, bis der Topf leer ist. (2 €)

- 29. Jan. | Linsen-Speck-Suppe mit Wurzelgemüse
- 05. Feb. | Schwarze Bohnensuppe mit Tomaten, Limettem & Chiasamensalsa, vegetarisch
- 12. Feb. | Huhn-Risotto-Suppe mit Steinpilzen, Kürbis & Thymian
- 19. Feb. | Steckrübensuppe mit Räucherlachs, Dill

- 26. Feb. | Cremesuppe von gerösteten Tomaten mit gratiniertem Brot, vegetarisch

Donnerstag | 15-16 Uhr | Offener Gesprächskreis

Wir laden herzlich zu einer offenen Gesprächsgruppe ein, in der Raum für Begegnung, Zuhören und gemeinsames Nachdenken entsteht. In achtsamer und wertschätzender Atmosphäre sprechen wir über das, was gerade wichtig ist, entdecken eigene Stärken und entwickeln gemeinsam neue Perspektiven. Die Teilnahme ist offen, die Themen bringen die Teilnehmenden selbst mit. Leitung: Anke und Bastienne, Start: 29.01.26

Donnerstag | 16.30-17.30 Uhr | Hatha Yoga

Leitung: Vivian Partyka, Anmeldung: Tel. 030.850 787 29 oder kbs-friedenau@kommrum.de oder direkt im KommRum.

Termine: 29. Jan., (03.02. entfällt) 12. bis 26. Feb. 2026

Donnerstag | 16.30-19.30 Uhr | Gestalten mit Ton

Material und Ofen sind vorhanden, Materialkosten: 1,50 € pro Termin. Leitung: Gabi Döwe

FREITAG | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

Freitag 1. & 3. im Monat | 14.30-17.30 Uhr | Offenes Malatelier

Materialkostenbeitrag: 1 € pro Termin.

Leitung: selbstorganisiert, Termine: 06. & 20.02., 06. & 20.03., 03. & 17.04., (01.05. entfällt) 15.05., 05. & 19.06.2026

Freitag | 15-18 Uhr | Wir spielen Skat

Um 15 Uhr werden die Karten gemischt.

Kontakt: Harald Reinke

Freitag | 16-18 Uhr | Spiele Treff für alle

Wir spielen im Januar mit den „Lebenskarten“. Zusätzlich sind alle Spielwünsche willkommen.

Die Gruppe findet jetzt jeden Freitag statt.

Leitung: Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin)

Freitag | 17 Uhr | Musik- Rondell

Die Gruppe ist voll und nimmt zurzeit niemanden mehr auf. Leitung: Helena Knese.



Freitag 13. Februar |
14:30 - 17:30 Uhr |
Kleidertauschparty: Winter ade!