

Außerdem bieten wir...

Einzeltermine für Beratungsgespräche

kostenlose psychosoziale Beratung

kostenlose PC- und Internetnutzung von 14:30-18 Uhr

freies W-Lan

kulturelle Veranstaltungen

Nutzung der Waschmaschine

Mitarbeiter_innen der KBS

Lou Mbarki

Esther Flechsig

David Janhuba

Kontakt- und Beratungsstelle Friedrichshain

KommRum e.V.

Straßmannstraße 17 (Eckladen)

10249 Berlin-Friedrichshain

Tel.: 030 - 80 40 66 60

E-Mail: kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de

Weitere Infos und aktuelle Veranstaltungen unter:

www.kommrum.de

Öffnungszeiten

Dienstag	14.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch	14.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag	14.00 – 19.00 Uhr
Freitag	14.00 – 19.00 Uhr
Sa. – Mo.	geschlossen

Das Café und die Gruppen sind derzeit nicht frei besuchbar. Wir bitten deshalb um vorherige Anmeldung und um die Berücksichtigung unserer Hygienebestimmungen. Bitte erscheint erst zu Beginn der jeweiligen Veranstaltung oder des Termins, der Aufenthalt in den KBS-Räumen ist nicht immer möglich.

*Auch für uns gelten die üblichen **Hygienebestimmungen**: vorherige **Anmeldung** wegen begrenzter Platzkapazitäten, **Händedesinfektion**, **Mindestabstand** von mindestens 1,5 m, das **Tragen einer FFP2-Maske** ist in unseren Räumen verpflichtend. Wir freuen uns darauf, Euch zu begrüßen!*

*Wenn nicht anders angegeben bitten wir um **Anmeldung** entweder persönlich vor Ort, per Telefon unter 030 - 80 40 66 60 oder kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de*



Kontakt- und Beratungsstelle Friedrichshain

Corona-Sonderwochenprogramm

Mai 2022

Unsere Angebote sind, wenn nicht anders angegeben, kostenlos. Dabei gelten jeweils die aktuellen Hygienebestimmungen.



TÄGLICH VON DI – FR ▼

14.30 – 18.00 Uhr

Kommt wieder rein!

Der Offene Treff und das Café können besucht werden. Jeden Freitag mit Extras. Aufgrund der aktuellen Bestimmungen begrenzen wir die Zahl der Besucher_innen.

DIENSTAG ▼

14.30 – 15.30 Uhr

PC-Reparatur & Beratung | mit Jörg

Tipps, Beratung, Fehlersuche und Reparatur bei Computerproblemen. Bei Fragen und Problemen rund um Windows-PCs (Software & Hardware) berät Euch Jörg. Zur Einzelberatung könnt Ihr Eure tragbaren Geräte gleich mitbringen. Bei Bedarf nehmt Ihr bitte direkt mit Jörg per E-Mail: jopex@gmx.de Kontakt auf.

14.45 – 16.00 Uhr

Aktiv im Park | mit Noa

Wir nutzen das (hoffentlich gute) erste Frühlingswetter und gehen zusammen in den Park im Auer-Dreieck. Gemeinsam können wir Federball oder Boule spielen. Natürlich können auch gerne eigene Ideen und Spiele mitgebracht werden. Wir treffen uns an der KBS.

17.00 – 18.45 Uhr | 31.05.2022

Filmabend | mit Praktikant_innen

Diesen Monat eröffnen wir eine neue Filmreihe zu den Themen Psychiatrie, Diagnosen und Therapie. Zum Start zeigen wir „Wellness für Paare“: Ein amüsantes Zusammentreffen von 5 Pärchen, die während eines Kurzurlaubs ihren Beziehungen neues Schwung verleihen wollen. Ein Paartherapeut soll dabei helfen. Ein witziger als auch ungewöhnlicher Film.

MITTWOCH ▼

14.30 – 18.00 Uhr

Mittagessen

Wir laden herzlich zu einem gemeinsamen Mittagessen mit wechselnden Speisen ein. Die Kosten betragen pauschal 1,00 €. Nur, solange der Vorrat reicht.

17.15 – 18.45 Uhr

Übungsgruppe zur Konfliktlösung | mit Lou & Cate

Konflikte in Beziehungen jeder Art sind normal und alltäglich, führen jedoch oft zu Unsicherheit und sozialen Belastungen. In einer kleinen geschlossenen Gruppe üben wir die gewaltfreie Kommunikation anhand von aktuellen Konfliktsituationen, um diese Unsicherheit abzubauen und zu lernen friedlich unsere Bedürfnisse zu kommunizieren. In 10 wöchentlichen Sitzungen von je 1,5 Stunden nutzen wir den sicheren Raum um miteinander zu üben. Voraussetzung ist, dass Teilnehmende eigene Situationen mitbringen, die sie mit der Gruppe bearbeitet möchten. Wir bitten darum, dass alle ihr eigenes Buch bzw. Heft für Notizen und die Konfliktsammlung mitbringen.

17.30 – 19.00 Uhr | alle 2 Wochen

Gesprächsgruppe | mit David

In der angeleiteten Gesprächsgruppe wollen wir den kleinen und großen Problemen des Alltags auf den Grund gehen und uns über Lösungswege austauschen. Ausgehend von konkreten Situationen/Erfahrungen sollen individuelle Handlungen versteh- und nachvollziehbar gemacht und in ihren jeweiligen lebensweltlichen Zusammenhängen reflektiert werden. Zusammen wollen wir der Ausgrenzung und Stigmatisierung entgegenwirken, die viele Menschen mit psychiatrischer Erfahrung täglich erleben. Bei Interesse wende Dich bitte an den Anleiter David.

DONNERSTAG ▼

14.30 – 16.30 Uhr

Probleme mit und Fragen zu Computer, Handy, Smartphone & Co? | mit Frank

Frank unterstützt Euch in einer Einzelberatung bei Problemen mit Eurem Computer, Handy und ähnlichen Geräten und hat für Eure Fragen ein offenes Ohr. Ihr könnt Eure tragbaren Geräte gleich mitbringen. Ebenso Papier & Stift für Notizen. Anmeldung direkt über Frank: der-technikmensch@gmx.de / 030 - 60 98 34 45.

15.30 – 17.00 Uhr

Impro-Theater & Tanz-Impro | Mit Uwe

Improtheater (in geraden Wochen) Spielfreude, Kreativität, Fantasie und Spaß - schult das schnelle Reaktionsvermögen - hält den Kopf fit! **Tanz-Impro** (in ungeraden Wochen) Bewegungsfreiheit und Lebensfreude durch Musik und Körperwahrnehmung - lerne deinen Körper besser kennen!

17.15 – 17.45 Uhr

Gemeinsames Trommeln | mit Besucher_innen der KBS

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

17.15 – 18.45 Uhr | 12.05.2022

Gemeinsames Abendessen | mit Praktikant_innen

Wir bieten euch alle 2 Wochen donnerstags ein gemeinsames Abendessen an. Es wird um eine kleine Teilnahmegebühr in Höhe von 1,50 € gebeten. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

FREITAG ▼

14.30 – 15.30 Uhr | 27.05.2022

Foodsharing | mit Christine, Claudia & Kerstin

Bei uns werden aus verschiedenen Supermärkten gerettete, überschüssige Lebensmittel zur kostenlosen Mitnahme bereitgelegt. Nur solange der Vorrat reicht. Bitte eine eigene Tragetasche mitbringen.

15.45 – 19.00 Uhr | 13.05. & 27.05.2022

Repair-Café | mit unserem Repair-Café Team

Hier kannst du zusammen mit erfahrenen Helfer_innen an deinen defekten Elektronikgeräten selbst Hand anlegen. Terminanmeldung nötig: terminland.de/repaircafefriedrichshain Es gilt die **2G-Regelung**: Zugang nur für geimpfte und genesene Personen.

17.00 – 19.00 Uhr | 06.05.2022

Klangreise mit selbstgebauter Tao-Leier | mit Chuy You

Eine Kreativtherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie lädt Euch ein, sich zu entspannen und zu sich selbst zu finden. Bringt bitte aus hygienischen Gründen für die Matte ein eigenes Handtuch mit. Mit vorheriger Anmeldung.

17.00 – 19.00 Uhr

Kunstgruppe | mit Noa

Hier ist Raum für Kreatives! Ob Malerei, Zeichnen oder Linolschnitt, wir haben verschiedene Materialien, die genutzt werden können.