

## Wie erreiche ich einen Ansprechpartner?

Tel.: 030 / 54 35 10 2  
Fax: 030 / 54 70 88 21  
kbs@lebensnaehe.de

Außerdem bieten wir:

- Tagesstätte
- Betreutes Wohnen
- Zuverdienst
- Freizeitaktivitäten

## Geschäftsstelle:

Allee der Kosmonauten 67/69 1. OG  
12681 Berlin  
Tel.: 030 / 54 36 98 2  
Fax: 030 / 54 39 66 30  
[www.lebensnaehe.de](http://www.lebensnaehe.de)

## Im Krisenfall außerhalb unserer Öffnungszeiten:

Berliner Krisendienst-Ost  
Täglich von 16:00-24:00 Uhr  
Tel.: 030 / 3 90 63 70

## Wie finde ich hin?

Alt-Marzahn 30a  
12685 Berlin



# Lebensnähe

Psychosoziale  
Kontakt- und Begegnungsstätte  
KBS „Das Ufer“



Teilhaberberatung, Sozialberatung und psychologische Beratung werden im Rahmen des Offenen Treffs angeboten und sind jederzeit nach individueller Terminvereinbarung möglich.

## Unsere Angebote:

### Montag

10:00-16:00 Uhr Offener Treff  
13:00-15:00 Uhr Fahrradwerkstatt  
13:30-14:30 Uhr Gedächtnistraining  
13:30-15:30 Uhr Schwimmgruppe  
13:00-14:00 Uhr Spanisch (für Anfänger)  
14:00-15:00 Uhr Spanisch  
15:00-17:00 Uhr Treff für junge Erwachsene

### Dienstag

09:00-12:00 Uhr Projektwerkstatt  
10:00-16:00 Uhr Offener Treff/Imbiss  
13:00-14:00 Uhr Therapeutisches Bewegungsangebot

### Mittwoch

Ausflüge (siehe Aushang)  
13:00-16:00 Uhr Offener Treff

### Donnerstag

10:00-16:00 Uhr Offener Treff  
10:30-11:30 Uhr Rückenfit  
11:00-13:00 Uhr Handarbeitsgruppe  
11:45-12:45 Uhr Psychologische Gesprächsgruppe  
13:00-15:00 Uhr Kreativwerkstatt  
13:00-15:00 Uhr Backgruppe  
13:00-15:00 Uhr Projektwerkstatt

### Freitag

10:00-17:00 Uhr Offener Treff  
10:00-12:00 Uhr Fahrradwerkstatt  
13:00-14:00 Uhr Englischgruppe  
13:00-14:30 Uhr PC-Kurs  
14:30-15:30 Uhr Redaktions- und Fotogruppe

### Samstag

10:30-14:00 Uhr Offener Treff/Kochen  
Tauschbörse (1. und 3. im Monat)

„Das Ufer“ ist eine Psychosoziale Kontakt- und Begegnungsstätte (KBS) für erwachsene psychisch kranke Menschen und Angehörige.

### Was bietet die KBS?

Neue Kontakte, Austausch mit Betroffenen, Beratung für Freunde und Angehörige, gemeinsame Unternehmungen und Aktivitäten, Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung von Alltagsproblemen, Gruppengespräche und Tagesstruktur.

Ein Team von Sozialarbeitern und Psychologen steht zur Beratung bei Alltagsproblemen und in psychosozialen Notlagen zur Verfügung. Die Beratung ist anonym, kostenfrei und ohne Antrag (auch telefonisch oder per E-Mail) möglich.

Besuchen Sie auch unsere Freizeitstätte „Toleranz“ (Mo. bis Fr. 13:00-17:00 Uhr) und informieren Sie sich über weitere Angebote: [www.lebensnaehe.de](http://www.lebensnaehe.de)



Toleranz/Kontaktcafé - Allee der Kosmonauten 69  
BuS: Beratung und Service - Alt-Marzahn 25d

### Mobile Psychosoziale Beratung für geflüchtete Menschen

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter der Telefonnummer: 030 / 54 35 102.

Wir beraten Sie in den Sprachen: Farsi/Persisch, Arabisch, Englisch, Spanisch, Italienisch und Russisch.



## **KBS plus**

### **Psychische Gesundheit schützen durch:**

#### **Flexible, mobile und erweiterte Beratung und Begleitung**

- ☼ Reden hilft - auch über Sorgen und Konflikte!
- ☼ Sie rufen - Wir besuchen, hören, begleiten und vermitteln
- ☼ Wir können Kontakte vermitteln in:
  - Beratungsangebote im Bezirk
  - Klinikangebote
  - Selbsthilfegruppen
  - Behörden

#### **So erreichen sie uns:**

Frau Kluge

Telefon: 0177 / 95 905 32  
kbsplus@lebensnaehe.de

Frau Budweg

Telefon: 01578/ 0593292  
katharina.budweg@wuhletal.de

Herr Münch

Telefon: 0177 / 95 905 37  
kbsplus@lebensnaehe.de

Frau Eifler

Telefon: 01578 0630574  
bew-psych1@wuhletal.de

#### ***KBS plus***

*ist eine Kooperation von Lebensnähe gGmbH und Wuhletal gGmbH.*