

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

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 Beratungsstelle
KBS „Das Ufer“



Teilhabeberatung, 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
13:30-15:00 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/Imbiss
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

10:00-16:00 Uhr Offener Treff
10:00-12:00 Uhr Psychoedukation/SKT
10:00-12:00 Uhr Fahrradwerkstatt
13:00-14:00 Uhr Englischgruppe
13:00-14:30 Uhr PC-Kurs

Samstag

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

„Das Ufer“ ist eine Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle (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, Gruppen-gespräche 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



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.

Veranstaltungen der KBS im Mai

• **Freitag, 03.05.24**

14:00 Uhr KBS-Besucherversammlung

• **Mittwoch, 08.05.24**

12:00 - 14:00 Uhr Bowling im Le Prom

• **Freitag, 10.05.24**

13:00 – 16:00 Uhr Grillnachmittag

• **Montag, 13.05.24**

17:30 – 19:15 Uhr Dialogisches Gespräch
Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf, Rathaussaal
(Thema: siehe Aushang)

• **Mittwoch, 15.05.24**

Ausflug in den Tierpark

• **Mittwoch, 22.05.24**

Ausflug zum Schloss Glienicke

• **Mittwoch, 29.05.24**

Spaziergang durch die Gärten der Welt



Treffpunkte & weitere Informationen entnehmen Sie bitte den aktuellen Aushängen in der KBS! Bei Ausflügen der begrenzten Teilnehmerzahl wegen, bitte anmelden!
Für einige Aktivitäten wird ein Eigenanteil erhoben. Bitte denken Sie daran, soweit vorhanden, Ihren Renten- o. Schwerbehindertenausweis und die Monatskarte mitzunehmen!
Programmänderungen vorbehalten

Trialogische Gespräche



Bild: D. Schneider, 2021

Veranstaltungsort:
Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf
von Berlin
Rathaus/Rathaussaal

Alice-Salomon-Platz 3
12627 Berlin

Anfahrt:
Bus: X 54, 195 - Haltestelle: U Hellersdorf
Tram: M 6, 18 - Haltestelle: U Hellersdorf
U-Bahn: U5 - Hellersdorf

Einmal im Monat treffen sich montags krisenerfahrene Menschen, Angehörige und Freunde, Nachbarn, hauptberufliche Helfer, bürgerschaftlich Engagierte und Studierende zum gleichberechtigten, trialogischen Erfahrungsaustausch im Psychoseseminar. Eine 15-minütige Pause ist jeweils eingeplant.

Themen

(Termine unter Vorbehalt, bitte informieren!)

12.02.2024, 16.30 – 18.15 Uhr

„Prävention von Fremdgefährdung – Die Rolle der Polizei“

11.03.2024, 16.30 – 18.15 Uhr

„Partnersuche – Partnerschaft – Freundschaften – Wie wirkt sich eine psychische Erkrankung darauf aus?“

08.04.2024, 16.30 – 18.15 Uhr

„Rechtliche Betreuung – Schwierigkeiten – Wo bekomme ich Hilfe? Wer kontrolliert die gesetzlichen Betreuer? Wie ist die Zusammenarbeit mit Angehörigen?“

13.05.2024, 17.30 – 19.15 Uhr

„Psychosoziale Versorgungslandschaft im Bezirk – Was gibt es und was fehlt Ihnen?“

10.06.2024, 16:30 – 18:15 Uhr

„Neue Behandlungsansätze in der Klinik– stationsäquivalente Behandlung (StäB) und Hometreatment“

Bei Rückfragen:

Katrin Dähne, Lebensnähe gGmbH: 0177/9152703 o. daehne@lebensnaehe.de

Mandy Wentzel, Lebensnähe gGmbH: 0178/6204026 o. wentzel@lebensnaehe.de