

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“



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
10:30-12:00 Uhr Seelische Gesundheit
13:00-14:30 Uhr Malgruppe
13:30-14:30 Uhr Gedächtnistraining
13:30-15:30 Uhr Schwimmgruppe
15:00-17:00 Uhr Treff für junge Erwachsene

Donnerstag

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

Dienstag

09:00-15:00 Uhr Kleine Tischlerei
10:00-16:00 Uhr Offener Treff/Imbiss
13:00-14:00 Uhr Therapeutisches Bewegungsangebot
14:15-15:15 Uhr Entspannung / Achtsamkeit

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

Mittwoch

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

Samstag

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

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.

„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, 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



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

Veranstaltungen der KBS im Oktober

• **Mittwoch, 02.10.24**

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

• **Freitag, 04.10.24**

14:00 Uhr KBS-Besucherversammlung

• **Mittwoch, 09.10.24**

Ausflug nach Joachimsthal

• **Donnerstag, 10.10.24 bis Sonntag, 20.10.24**

Woche der Seelischen Gesundheit

• **Freitag, 11.10.24**

13:00 – 16:00 Uhr Grillnachmittag

• **Montag, 14.10.24**

16:30 – 18:15 Uhr Triologisches Gespräch
Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf, Rathaussaal
(Thema: siehe Aushang)

• **Mittwoch, 16.10.24**

Führung im Polizeihistorischen Museum

• **Mittwoch, 23.10.24**

Ausflug zum Berliner Dom

• **Mittwoch, 30.10.24**

Besuch der Gemäldegalerie

Ausstellung: „Frans Hals. Meister des Augenblicks.“



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 bis spätestens Montag vor dem jeweiligen Ausflug anmelden und den Eigenanteil bezahlen. 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!)

09.09.2024, 16.30 – 18.15 Uhr

„Der recovery-orientierte Behandlungsansatz – Genesung von psychischen Erkrankungen ist möglich!“

14.10.2024, 16.30 – 18.15 Uhr

„Wie finden Angehörige und Helfer eine gute Balance zwischen Autonomie des Betroffenen und dringend benötigter Unterstützung?“

11.11.2024, 16.30 – 18.15 Uhr

„Angebote zur Selbsthilfe im Bezirk Marzahn-Hellersdorf“

09.12.2024, 16:30 – 18:15 Uhr

„Rückblick und Ausblick im Trialogischen Gespräch“
(Themensammlung für das 1. Halbjahr 2025)

Bei Rückfragen:

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

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