

## 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 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  
13:30-14:30 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  
11:45-12:45 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  
11:00-12:00 Uhr Englischgruppe  
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  
13:00-14:30 Uhr PC-Kurs  
13:00-15:00 Uhr Fahrradwerkstatt

### Mittwoch

Ausflüge (siehe Aushang)  
13:00-16:00 Uhr Offener Treff  
13:00-14:30 Uhr Malgruppe

### 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 Mi. 13:00-16:00 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.

# Veranstaltungen der KBS im April

• **Mittwoch, 02.04.25**

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

• **Freitag, 04.04.25**

14:00 Uhr KBS-Besucherversammlung

• **Mittwoch, 09.04.25**

Ausflug zum Berliner Zoo

• **Freitag, 11.04.25**

13:00 – 16:00 Uhr Grillen auf dem KBS-Hof

• **Sonntag, 13.04.25**

12:00 – 16:00 Uhr Tag der Offenen Höfe

• **Montag, 14.04.25**

16:30 – 18:15 Uhr Dialogisches Gespräch  
(Themen siehe Aushang)

• **Mittwoch, 16.04.25**

Ausflug zum Müggelsee

• **Samstag, 19.04.25**

Osterbrunch

• **Mittwoch, 23.04.25**

Ausflug in die Gärten der Welt

• **Montag, 30.04.25**

Besuch des Planetariums



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- oder Schwerbehindertenausweis und die Monatskarte mitzunehmen.

Programmänderungen vorbehalten

## ***Tag der offenen Höfe zum Frühlingsanfang***

*am Sonntag, den 13.04.2025 von 12:00 – 16:00 Uhr  
auf dem Hof der KBS (Alt-Marzahn 30a)*



*Freuen Sie sich auf Kaffee und Kuchen ...*

*und auf Handgemachtes aus Keramik, Holz und Stoff an  
unserer Hexenbaude.*

***Wir freuen uns auf Sie!***

# Trialogische Gespräche

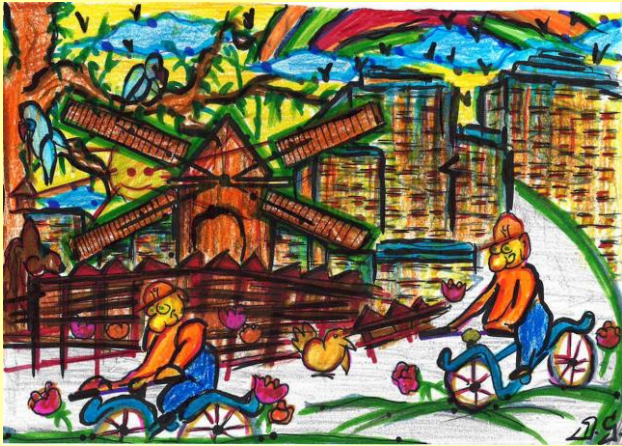


Bild: D. Schneider, 2021

## Veranstaltungsorte:

- **Alice-Salomon-Hochschule;** Alice-Salomon-Platz 5; 12627 Berlin
- **Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf von Berlin Rathaus/Rathaussaal;** Alice-Salomon-Platz 3; 12627 Berlin
- **Kontaktcafé der Lebensnähe gGmbH;** Allee der Kosmonauten 69; 12681 Berlin
- **Stadtteiltreff „Hellersdorf Nord“ im Haus „Kastanie“;** Kastanienallee 53/55; 12627 Berlin
- **Stadtteilzentrum „Mosaik“ der Wuhletal gGmbH;** Altlandsberger Platz 2; 12685 Berlin

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!)

**10.02.2025, 16:30 – 18:15 Uhr im Stadtteilzentrum „Mosaik“**  
**„Selbstbewusst trotz Diagnose – Stigmatisierung durch psychiatrische Diagnosen vermeiden.“**

**10.03.2025, 16:30 – 18:15 Uhr im Stadtteiltreff „Kastanie“**  
**„Teilhabeöglichkeiten und Mitbestimmung – Der Teilhabebeirat stellt sich vor.“**

**14.04.2025, 16:30 – 18:15 Uhr im „Kontaktcafé“ der Lebensnähe gGmbH**  
**„Trialog in der Psychiatrie – Welche Möglichkeiten haben Angehörige, den Behandlungsprozess mitzugestalten?“**

**12.05.2025, 16:30 – 18:15 Uhr im Stadtteilzentrum „Mosaik“**  
**„Psychosen und Partnerschaft – Wie gelingen Beziehungen trotz psychischer Erkrankung?“**

**16.06.2025, 16:30 – 18:15 Uhr im Stadtteiltreff „Kastanie“**  
**„Glücklich ins Alter – Hilfs- und Unterstützungsangebote für ältere Menschen mit psychischen Erkrankungen.“**

Bei Rückfragen:

Katrin Dähne, Lebensnähe gGmbH: 0177/9152703 o. [daehne@lebensnaehe.de](mailto:daehne@lebensnaehe.de)

Mandy Wentzel, Lebensnähe gGmbH: 0178/6204026 o. [wentzel@lebensnaehe.de](mailto:wentzel@lebensnaehe.de)