

AUSSTELLUNG

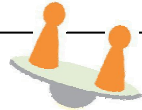
April & Mai 2021 | Ausstellung Regina Pác "Ab in die Botanik - Blütenportraits"



Ach, Blüten ... wie sie mich doch immer und immer wieder bezaubern können in ihrer unglaublichen Vielfalt und Pracht. Ab in die Botanik! Im April und im Mai

2021. Kontakt: Regina.Pac@mail.de, Weitere Bilder von Regina Pác gibt es im Café und in unserer online -Ausstellungsgalerie zu sehen.

Hilfe für Angehörige



von Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Die Angehörigengruppe findet nach dem Lockdown wieder im KommRum statt donnerstags um 18.30 Uhr oder bei Interesse jederzeit per Video. Bitte melden Sie sich dafür an.

Für Einzelberatungen vereinbaren Sie bitte einen Termin unter 030.850 787 29 oder per eMail: h.pahl@kommrum.de. Beratungen finden jederzeit vor Ort oder auch telefonisch oder per Videochat statt. Heidrun Pahl



KommRum e.V.

Schnackenburgstr. 4, 12159 Berlin-Friedenau
Tel: 030 – 850 787 29 (Di-Sa von 14-18 Uhr ist das Telefon persönlich besetzt, ansonsten bitte auf den AB sprechen)

Aktuell bieten wir an

(Änderung gilt vorläufig bis min. Ende Mai 2021)

- **Offener Video-Spiele-Treff „Let’s play!“** mittwochs ab 16 Uhr (Beschreibung umseitig)
- **Offener Video-Chat „Erzähl mir von...“** freitags ab 14 Uhr (Beschreibung umseitig)
- **telefonische Beratung** Di-Sa 14-18 Uhr (auch Anmeldungen, Gesprächsvereinbarungen, Anfragen etc.) Tel: 030.850 787 29
- persönliche **Einzelgespräche** nach Vereinbarung vor Ort, auch als "Walk & Talk"-Version, per Telefon oder Video möglich.
- E-Mail/Anmeldung/Anfragen unter: kbs-friedenau@kommrum.de

Im KommRum gelten die üblichen **Hygienebestimmungen**: Anmeldung wegen begrenzter Platzkapazitäten, Kontaktdaten hinterlassen, Händedesinfektion, Abstand halten von mindestens 1,5 m und aktuell FFP2-Mund-Nasen Schutzmaske.

Trotz dieser erschwerten Bedingungen freuen wir uns darauf Euch wieder zu begrüßen!

Die Fahrradwerkstatt

Herr Wimmer ist leidenschaftlicher Fahrradbastler. Materialkosten fallen gegebenenfalls

an und tatkräftige Unterstützung bei der Reparatur ist erwünscht.

**Mo, Di & Do 09-15 Uhr,
Mi & Fr 13-19 Uhr**
Bitte anmelden:
Stefan Wimmer
(Tel. 0173 65 90 102)



Unser Angebot ist leider zurzeit wegen Covid-19 noch eingeschränkt.

Lockdown-Programm

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle und Café KommRum Friedenau

Dieser Flyer informiert Sie über unser aktuelles Sonderprogramm. Ausführliche und immer aktuelle Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.kommrum.de. Dort gibt es auch einen kleinen **Film** zu sehen „**KommRum kickt Corona**“. Und eine **Schatzkiste** mit vielen Geschenken!



Folgende Gruppen bieten wir zurzeit als VIDEO-GRUPPEN an!

Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme benötigt ihr lediglich einen Laptop, ein Smartphone, oder einen PC und eine stabile Internetverbindung (W-LAN). Wir nutzen die Plattform **jitsi meet**, da hier nichts extra heruntergeladen oder installiert werden muss. Bei Bedarf bieten wir auch technische Unterstützung an.

Dienstag | 14 - max. 18 Uhr | Entspannung Einzeln + Video

3 x hintereinander jeweils 45 Min. findet im großen Gruppenraum weiterhin die angeleitete Entspannung statt. Es werden Traumreisen mit Elementen aus dem katathymen Bilderleben angeboten. Jeweils 1 Person kann live teilnehmen und andere können sich per Video zuschalten. Wer Interesse hat, wende sich bitte an Matthias Fernow, um sich anzumelden und den Zugangslink zu erhalten:

m.fernnow@kommrum.de

Mittwoch | 15 Uhr | Technikberatung für PC, Smartphone & Co

Die Technikberatung bietet Unterstützung rund um Fragen zu PC, Laptop, Smartphone, oder Tablet. Das beinhaltet sowohl technische Fragen zur Bedienung der Geräte selbst, als auch Fragen zur Nutzung spezieller digitaler Angebote (z.B. online-Banking, online-shopping, Videostreams, whats app o.ä.)

Dieses Angebot findet nur nach Voranmeldung statt (bei Bedarf sind auch Termine zu anderen Zeiten möglich). Die Beratung kann im Moment wahlweise persönlich vor Ort, oder telefonisch von zuhause aus erfolgen.

Die Anmeldung ist möglich unter: 030 - 850 787 29 oder per mail an Friederike Schubert, f.schubert@kommrum.de

Mittwoch | ab 16 Uhr | Offener Video-Spieltreff „Let’s play!“



Let’s Play - hier wollen wir, Alex und Sibel, die Praktikantinnen im KommRum, mit euch gemeinsam allerlei Spiele online spielen, von „Wer wird Millionär“ bis „Uno“ usw. Bei Bedarf bieten wir auch gern technische

Unterstützung an.

Direkter Zugang über diesen link (oder von unserer Veranstaltungsseite per Klick auf den grünen Button): <https://kommrum.de/de/videotreff>

Die nächsten Spiele:

- 05.05.21: Black Stories
- 12.05.21: Wer wird Millionär
- 19.05.21: Wer bin ich?
- 26.05.21: Stadt, Land, Fluss

NEU! Donnerstag | ab 15 Uhr | Bewegung mit Yoga Elementen per Video + Einzeln

Durch Bewegung zur Entspannung zu finden kannst du hier, entweder schaltest du dich per Video zu oder jeweils eine Person kann immer live vor Ort mitmachen. Bitte dafür anmelden, den Zugang findest du auf unserer Veranstaltungsseite. Weitere Fragen? Ich bin hier zu erreichen: Alexandra Mindelson, kbs-friedenau@kommrum.de

Donnerstag | 17-19 Uhr | Probleme im Kontext per Video

In unserer Gesprächsgruppe wollen wir den großen und kleinen alltäglichen Problemen gemeinsam auf den Grund gehen. Durch die Reflektion konkreter Situationen sollen Handlungen versteh- und nachvollziehbar gemacht werden, alte Muster ergründet und neue Lösungen erarbeitet.

Der psychologische Anleiter kümmert sich dabei um eine respektvolle und konzentrierte Arbeitsatmosphäre, in der sich jede und jeder wohl fühlen und gut ihre jeweilige Sicht auf die Welt darstellen kann. Unser Fokus liegt darauf, in welchem Zu-

sammenhang die Probleme auftreten, auf ihrer Einordnung in die jeweilige Lebenssituation, ihren gesellschaftlichen Bedingungen und grundsätzlich den Widersprüchlichkeiten des Lebens in der heutigen Gesellschaft. Zusammen wollen wir der Ausgrenzung und Stigmatisierung entgegenwirken, die viele Menschen mit psychiatrischer Erfahrung täglich erleben. Bitte ein Vorgespräch mit dem Leiter vereinbaren: Johann Herfort, j.herfort@kommrum.de

Freitag | ab 14 Uhr | Offener Video-Themen-Chat „Erzähl mir von...“



Erzähl mir von... ist unser neues Angebot für euch für den offenen Treff. Wir, Alex und Sibel, die Praktikantinnen im KommRum möchten euch herzlich einladen uns über

verschiedene Themen auszutauschen. Wir geben bei Bedarf gern technische Unterstützung. Wir freuen uns auf euch!

Direkter Zugang über diesen link (oder von unserer Veranstaltungsseite per Klick auf den grünen Button): <https://kommrum.de/de/videotreff>

Die nächsten Themen:

- 07.05.21: Einsamkeit in Zeiten von Corona
- 14.05.21: Dankbarkeitstagebuch
- 21.05.21: Kontakte knuepfen trotz Corona
- 28.05.21: Wuensche, Ziele, Traeume

Kreative VerSchreibung erbaulicher Worte



Und was machst du so zu diesen sonderbaren Zeiten? Schreib es auf! Ich sammle deine Geschichten und Gedanken. Schick sie mir per Mail an h.pahl@kommrum.de

oder per Post an Heidrun Pahl / KommRum.

Auf unserer Homepage findest du auch verschiedene **Schreibübungen** zur Inspiration, wenn du magst. Eine Veröffentlichung auf unserer Seite ist auf Wunsch auch möglich.