

## Ausstellung



**Timea Luthardt | Dezember 2025 & Januar 2026**

Die Ausstellung zeigt kubistische Formen kombiniert mit naturalistischen Elementen und wird ergänzt von Gestaltungen aus der Pop Art.

Timea Luthardt wurde 1975 in Potsdam geboren. Sie studierte Kommunikations- und Grafikdesign und arbeitete bis 2013 als Diplom Designerin. Ihr Motto ist: „Das Gute an der Kunst ist: Es gibt keine Grenzen, wenn man weiß, wie man sie als Werkzeug benutzen kann.“

## Hilfe für Angehörige

... von Menschen mit einer Psychischen Erkrankung



Die Angehörigengruppe trifft sich jeweils donnerstags um 18.00 Uhr. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Heidrun Pahl für ein Vorgespräch an.

Persönliche Einzelberatungen werden auch unabhängig von der Gruppenteilnahme angeboten, bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 030.850 787 29 oder per E-Mail mit Heidrun Pahl, [h.pahl@kommrum.de](mailto:h.pahl@kommrum.de).

Am 22. Jan. 2026 geht es weiter.



**KommRum e.V.**

psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle  
Schnackenburgstr. 4 / 12159 Berlin-Friedenau  
Tel. 030.850 787 29 (Di-Fr von 14-18 Uhr ist das Telefon persönlich erreichbar, sonst AB)  
[kbs-friedenau@kommrum.de](mailto:kbs-friedenau@kommrum.de),  
[www.kommrum.de](http://www.kommrum.de)

## Diverse Beratungen

### Telefonische Anfragen & Anmeldungen

Di-Fr 14-18 Uhr

Tel: 030.850 787 29, [kbs-friedenau@kommrum.de](mailto:kbs-friedenau@kommrum.de)

### Psychosoziale Einzelberatung

Während unserer Öffnungszeiten bieten wir Einzelberatungen zu (fast) allen Lebensfragen an: Di, Fr 14-18 Uhr & Mi, Do 14-20 Uhr. Die Vereinbarung eines Termins kann unter Tel. 030.850 787 29 oder per Mail unter [kbs-friedenau@kommrum.de](mailto:kbs-friedenau@kommrum.de) oder direkt vor Ort erfolgen. Bei spontanen Gesprächsanliegen ohne Vereinbarung muss ggf. mit einer Wartezeit gerechnet werden. Unser Team ist psychologisch ausgebildet, berufserfahren und hat berufsentsprechende Weiterbildungen: Heidrun Pahl, Claudia Legner, Matthias Fernow, Anke Lauke, Katayoun Rashidian, Helena Knese. Ergänzt wird das Team durch Praktikant\*innen aus psychosozialen Studiengängen oder in Ausbildung zur Genesungsbegleitung (EX-IN), Honorarkräften und Ehrenamtlichen.

### Technikberatung

für PC, Smartphone & Co nach Vereinbarung unter Tel. oder per E-Mail an Anke Lauke, [a.lauke@kommrum.de](mailto:a.lauke@kommrum.de).

### Peer-Beratung | Mittwoch | 15-17 Uhr

Beratung mit Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin)

### Sie benötigen Unterstützung auf Farsi oder Dari?

فارسی یا دری؟

Mi, Do 15-18 Uhr: Tel. 0173 65 90 102, Unsere Kollegin Katayoun Rashidian aus unserem mobilen Team für Geflüchtete ist für Sie da: mobil: 0157 855 06314, E-Mail: [k.rashidian@kommrum.de](mailto:k.rashidian@kommrum.de)

**Wir können außerdem Beratung in folgenden Sprachen anbieten:** Deutsch, Englisch, Niederländisch. Bei weiterem Bedarf können Sprachmittler hinzugezogen werden.



**KommRum e.V.**

psychosoziales  
Kommunikationszentrum  
Berlin



**Wochenprogramm  
Januar 2026**

**KommRum  
Friedenau**

**Unser Café | Offener Treff sind geöffnet:**

**Di | Fr | 14-18 Uhr**

**Mi | Do 14-20 Uhr**

**TIPPS**



**Mittwoch 21. Januar | Kuns-  
Tour\_109 | Neue Nationalgalerie  
- Christian Marclay. The Clock**



**NEU! Dienstag | 16-17.30 Uhr |  
English Tea-Time  
Join me for easy conversation.**



**Freitag | 16-18 Uhr | Spiele-Treff  
für alle  
Wir spielen mit den "Lebenskar-  
ten".**

# Wochenprogramm



**DIENSTAG** | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

**Achtung:** Dienstag 20.01.2026 haben wir GESCHLOSSEN und nutzen die Zeit für eine Umstrukturierung angesichts der neuen Finanzsituation.

**Neuerungen:** Aufgrund der Kürzungen haben wir ab 2026 den SAMSTAG GESCHLOSSEN. Dadurch entfallen die Seelenmusik, der FrauenCafétreff und die Disco vorläufig. Das Malatelier ist auf den Freitag verschoben.

**Dienstag | 15.30-18 Uhr | Entspannungs- und Bewegungsgruppe (Aikido)**

Ort: Schule für Bewegung und Meditation, Rheinstr. 45, 12161 Berlin (2. Hinterhof, Ausgang 5, hinten links neben dem Fahrstuhl, 1. Stock).

Leitung: Matthias Fernow, [m.fernnow@kommrum.de](mailto:m.fernnow@kommrum.de)

Termin: wieder ab 06. Jan. 2026

**Dienstag | 16-17.45 Uhr | SprachCafé**

Das Angebot entfällt ab 2026.

**NEU! Dienstag | 16-17.30 Uhr | English Tea-Time**

Join me for easy conversation and improve your English with fun. Komm zu unserer englischen Konversationsgruppe und verbessere dein Englisch mit Spaß dabei.

Kontakt: Georg Barnikel

Start: 06. Jan. 2026



**MITTWOCH** | 14-20 Uhr | Offener Treff & Café

**Mittwoch | 14-15.30 Uhr | Handarbeitsgruppe**

Im geselligen Zusammensein wird gehandarbeitet und fröhlich geplaudert. Wolle ist reichlich vorhanden.

Kontakt: Andrea Berner

**Mittwoch | 14-15 Uhr | Bauchtanz für Anfängerinnen**

Empfohlen werden bequeme Kleidung, ein Hüfttuch oder

Schal, eine Wasserflasche sowie das Tanzen barfuß oder in Socken.

Anmeldung: Tel 030.85078729 oder direkt vor Ort.



Leitung: Risa Mano-Cirneala (Praktikantin),

Zeitraum: 05. Nov. 2025 - 25. Feb. 2026

**NEU! Mittwoch 21. Januar | KunsTour\_109 | Neue Nationalgalerie - Christian Marclay. The Clock**

„The Clock“ ist eine Zusammenstellung tausender zeitbezogener Filmmomente aus Film und Fernsehen, in denen Uhren oder Zeitmesser vorkommen.

Bitte anmelden bei Heidrun Pahl, E-Mail:

[h.pahl@kommrum.de](mailto:h.pahl@kommrum.de) oder Tel. 030.85078729 oder direkt im KommRum.

Treffen: 14 Uhr KommRum oder 15 Uhr vor dem Eingang der Neuen Nationalgalerie, Potsdamer Straße 50, 10785 Berlin-Tiergarten



**Mittwoch | 15-16.30 Uhr | Kreatives Schreiben**

Leitung: Claudia Ziegler (Genesungsbegleiterin und Schreibpädagogin)

Termine: wieder ab Februar, Info folgt

**Mittwoch jeweils der 2. & 4. im Monat | 18 Uhr | Butter & Brot Plus**

Gemeinsames Abendessen. Kosten 2 €. (im Wechsel mit dem Internationalen Kochen)

Termine: 14. & 28. Jan. 2026

**Mittwoch jeweils der 1. & 3. im Monat | 17-19.30 Uhr | Internationales Kochen**

» Interkulturelles Angebot «

Kostenbeitrag 2 €. Leitung: Kati Rashidian und Lennart

Bär, Anmeldung: Kati: 0157 855 06314, oder E-Mail:

[k.rashidian@kommrum.de](mailto:k.rashidian@kommrum.de) oder direkt im Café,

Termine: 07. & 21.01.2026

**Mittwoch 1x im Monat | 17:30 -19:30 Uhr | Ex-In Stammtisch**

Einladung zum Austausch mit Genesungsbegleiter\_innen und für Interessent\_innen an der Ex-In-Ausbildung.

Leitung: Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin).

Termine: 07. Jan., 04. Feb., 04. März 2026



**DONNERSTAG** | 14-20 Uhr | Offener Treff & Café

**Donnerstag | 14 Uhr | Der Suppenkasper kommt**

Michael Riemer & Co kochen für Euch ein leckeres Süppchen. Zugreifen, bis der Topf leer ist. (2 €)

- 08. Jan. | Zucchini-cremesuppe mit Wachteleiern
- 15. Jan. | Champignon-cremesuppe mit Knoblauch-croûtons in Hühnerbrühe
- 22. Jan. | Erbsensuppe mit frittiertem Grünkohl und Kassler
- 29. Jan. | Linsen-Speck-Suppe mit Wurzelgemüse

**Donnerstag | 16.30-17.30 Uhr | Hata Yoga**

Leitung: Vivian Partyka, Anmeldung: Tel. 030.850 787 29 oder [kbs-friedenau@kommrum.de](mailto:kbs-friedenau@kommrum.de) oder direkt im KommRum.

Termine: weiter 08. bis 29. Jan. 2026

**Donnerstag | 16.30-19.30 Uhr | Gestalten mit Ton**

Material und Ofen sind vorhanden, Materialkosten: 1,50 € pro Termin.

Leitung: Gabi Döwe

Termine: am 08. Jan. 2026 geht es weiter



**FREITAG** | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

**Freitag 02.01.2026 | Café 14-17 Uhr | Treffpunkt und Beratung**

Dieser Tag fällt noch in die Weihnachts-Sonderzeiten. Ab Dienstag 06.01. ist regulär geöffnet und die Gruppen finden wieder statt.

**Freitag 1. & 3. im Monat | 14.30-17.30 Uhr | Offenes Malatelier**

Materialkostenbeitrag: 1 € pro Termin.

Leitung: selbstorganisiert,

Termin: Neue Zeit! Weiter geht es am 16. Januar 2026

**Freitag | 15-18 Uhr | Wir spielen Skat**

Um 15 Uhr werden die Karten gemischt.

Kontakt: Harald Reinke

**Freitag | 16-18 Uhr | Spiele Treff für alle**

Wir spielen im Januar mit den „Lebenskarten“.

Zusätzlich sind alle Spielwünsche willkommen.

Die Gruppe findet jetzt jeden Freitag statt.

Leitung: Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin)

**Freitag | 17 Uhr | Musik- Rondell**

Die Gruppe ist voll und nimmt zurzeit niemanden mehr auf.

Leitung: Helena Knese.

**Vormerken! Freitag 13. Februar | 14:30 - 17:30 Uhr | Kleidertausch**