

Ausstellung



Honorata Nawrocki | Einfach Bilder | Februar & März 2026

Diese Ausstellung ist meine erste Einzelausstellung. Sie ist Teil eines Weges, der nicht abgeschlossen ist – ein Dialog zwischen dem Inneren und dem Sichtbaren. Gezeigt werden Arbeiten aus unterschiedlichen Phasen und inneren Zuständen und mit unterschiedlichen Techniken.

... von Menschen mit einer Psychischen Erkrankung

Hilfe für Angehörige



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.



KommRum e.V.
psychosoziales
Kommunikationszentrum
Berlin

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,
www.kommrum.de

Diverse Beratungen

Telefonische Anfragen & Anmeldungen

Di-Fr 14-18 Uhr

Tel: 030.850 787 29, 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 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, Mohammad Hasan. 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.

Peer-Beratung | Mittwoch | 15-17 Uhr

Beratung mit Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin)

Unser mobiles Team für Geflüchtete

Frau Katayoun Rashidian (Farsi, Dari), E-Mail: k.rashidian@kommrum.de, und Herr Mohammad Hasan (Arabisch), E-Mail: m.hasan@kommrum.de sind für Sie da. Bei Bedarf können auch Sprachmittler hinzugezogen werden.

Wir können außerdem Beratung in folgenden Sprachen anbieten: Deutsch, Englisch, Niederländisch.



KommRum e.V.

psychosoziales
Kommunikationszentrum
Berlin



Unser Café | Offener Treff sind geöffnet:

Di | Fr | 14-18 Uhr

Mi | Do 14-20 Uhr

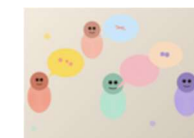
Das Café schenkt jeweils von 14-17.30 Uhr aus. Danach ist Selbstversorgung möglich.



NEU: Mittwoch, der 2. & 4. im Monat | 15-19 Uhr | Vegan-vegetarische Kochgruppe



NEU! Mittwoch 11. März | KunsTour_111 | Kunstraum Kreuzberg/Bethanien – Echoes of Tumult



Donnerstag | 15-16 Uhr | Offener Gesprächskreis

Wochenprogramm



DIENSTAG | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

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

Dienstag, der 2. & 4. im Monat | 16-17.30 Uhr | Internationale Kochgruppe

» **Interkulturelles Angebot** «Gemeinsam kochen und essen wir wechselnde Gerichte aus aller Welt. Kostenbeitrag 2 €

Anmeldung: Kati Rashidian, E-Mail: k.rashidian@kommrum.de oder Mohammad Hasan, E-Mail: m.hasan@kommrum.de oder direkt im Café.

Termine: 24.02.2026, weiter 10. & 24.03., 14. & 28.04.2026 (weitere folgen)



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),

Termine: die Gruppe geht weiter, Infos bitte erfragen

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: 04. März 2026

NEU: Mittwoch 11. März | Kunst-Tour_111 | Kunstraum Kreuzberg/Bethanien – Echoes of Tumult

Die präsentierten Arbeiten Schwingen gegen und mit Zuständen und Entwicklungen der Gegenwart, die durch ökologische Krisen, geopolitische Interessen und Krieg bestimmt sind und finden zwischen Konflikt und Widerstand bisweilen zu unerwarteter Solidarität und Hoffnung.

Anschließend können wir in ein Café in der Nähe einkehren.

Bitte anmelden bei Heidrun Pahl, eMail:

h.pahl@kommrum.de oder Tel. 030.85078729 oder direkt im KommRum.

Treffen: 14 Uhr KommRum oder 15 Uhr vor dem Eingang des Kunstraum Kreuzberg, Mariannenstr. 2, 10997 Berlin-Kreuzberg

Kosten: kostenlos



NEU: Mittwoch, der 2. & 4. im Monat | 15-19 Uhr | Vegan-vegetarische Kochgruppe

Es muss nicht schwer sein lecker zu kochen. Gemeinsam wollen wir vegane oder vegetarische Speisen zubereiten und danach unser Werk als Abendessen genießen. Die Rezepte planen wir gemeinsam. Kosten 2€. (im Wechsel mit Butter & Brot plus)

Leitung: Simon Friedel (Praktikant)

Anmeldung: Tel.: 030.85078729 oder direkt vor Ort im KommRum

Termine: 11. & 25.03., 06. & 22.04.2026

Mittwoch jeweils der 1. & 3. im Monat | 18 Uhr | Butter & Brot Plus

Gemeinsames Abendessen. Kosten 2 €. (im Wechsel mit der vegetarischen Kochgruppe)

Termine: 04. & 18.03., 01. & 15.04.2026



DONNERSTAG | 14-20 Uhr | Offener Treff & Café

Donnerstag | 14 Uhr | Der Suppenkasper kommt

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

- 05. März | Winterabschiedsminestrone mit Parmesan, vegetarisch

- 12. März | Kichererbsensuppe mit gebratenen Knoblauchgarnelen
- 19. März | Rote Linsensuppe mit Kokosmilch und Limette, vegan
- 26. März | Scharfe Gemüse-Kichererbsen-Suppe mit Couscous, vegan

Donnerstag | 15-16 Uhr | Offener Gesprächskreis

In achtsamer und wertschätzender Atmosphäre sprechen wir über das, was gerade wichtig ist, entdecken eigene Stärken und entwickeln gemeinsam neue Perspektiven. Die Teilnahme ist offen, die Themen bringen die Teilnehmenden selbst mit. Leitung: Anke Lauke
Termine: März: (05. & 19.03. entfällt) 12. & 26.3., April: (02. & 09.04. entfällt) 16. & 23. & 30.4.2026

Donnerstag | 16.30-17.30 Uhr | Hatha Yoga

Leitung: Vivian Partyka, Anmeldung: Tel. 030.850 787 29 oder kbs-friedenau@kommrum.de oder direkt im KommRum. Termine: 05. & 26.03. (12. & 19.03. entfallen), weitere folgen

Donnerstag | 16.30-19.30 Uhr | Gestalten mit Ton

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



FREITAG | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

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

Materialkostenbeitrag: 1 € pro Termin.

Kontakt: Sigrid & Melanie (Gruppe ist selbstorganisiert)

Termine: 06. & 20.03., 03. & 17.04., (01.05. entfällt) 15.05., 05. & 19.06.2026

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 haben ein großes Regal mit einer Vielzahl von Spielen zur Verfügung und eigene Spiele und Vorschläge sind ebenfalls willkommen. Komm und hab Spaß mit uns. Leitung: Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin)

Freitag | 17 Uhr | Musik- Rondell

Die Gruppe ist voll und nimmt zurzeit niemanden mehr auf. Leitung: Helena Knese.