

Ausstellung



Ausstellung | Kerstin Franke | FARBSPIELE | April & Mai 2026

Für diese Ausstellung habe ich viel intuitiv mit Linien und Flächen, Ruhe und Dynamik experimentiert.

Einladung zur **Vernissage am Mittwoch 01.04.2026** von 15-18 Uhr.

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 h.pahl@kommrum.de mit Heidrun Pahl.



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.



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 08. April
KunsTour_112 |
PrideArt - fluid FEMININITY



NEU! Freitag 17. April
18-22 Uhr | Disco
- New Wave 80er Punkrock
(geöffnet ab 18 Uhr!)



NEU! Freitag 24. April
16-17.30 Uhr | LESUNG
Rolf Netzmann liest aus
seinem Buch: Achterbahn - zwischen Depression und Hoffnung

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

NEU! Dienstag | 14-15.30 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.

Leitung: Liz Brüning (Praktikantin)

Zeitraum: 31.03. - 28.04. (21.04. entfällt)

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: 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, 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: 25.03., 06. & 22.04.2026

NEU: Mittwoch 08. April | KunsTour_112 | PrideArt - fluid FEMININITY

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 PrideArt, Söhtstr. 7, 12203 Berlin-Lichterfelde/West. Kosten: kostenlos

**KUNST
KommRum
KULTUR**

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: 01.04., 06.05., 03.06.2026 (weitere folgen)

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

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

Termine: 01. & 15.04.2026 (weitere folgen)

 **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 €)

- 26. Mär. | Scharfe Gemüse-Kichererbsen-Suppe mit Couscous
- 02. April | Bärlauchcremesuppe mit Morcheln
- 09. April | Tomatensuppe mit Quarkklößchen
- 16. April | Lauchsuppe mit Datteln
- 23. April | Tom Kha Gai Suppe (mit Huhn)
- 30. April | Frühlingssuppe mit Fläche

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 und Cagla Termine: 26.3., (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: 26.03. 16.04. & 30.04. (02., 09. & 23.04. 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)

Achtung: 27. März & 10. April & 08. Mai sind Ersatztermine außer der Reihe, dann regulär weiter am 15. Mai., 05. & 19. Juni 2026 (weitere folgen)

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) Termin: im April nur am 10.04.

Freitag | 17 Uhr | Musik- Rondell

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

NEU! Freitag 17. April | 18-22 Uhr | Disco - New Wave 80er Punkrock
Heute öffnen wir erst um 18 Uhr!



NEU! Freitag 24. April 2026 | 16-17.30 Uhr | LESUNG von Rolf Netzmann

Rolf Netzmann liest aus seinem Buch: Achterbahn - zwischen Depression und Hoffnung
Achterbahn - ja, sie wird bleiben. Es wird mich wieder tief nach unten ziehen, irgendwann. Doch dann weiß ich, es spült mich auch wieder in das Licht, in die Wärme des Lebens.