

Ausstellung

Ausstellung | Marina Fehrmann | Mir zu Liebe |
August & September 2026



Ich liebe Worte und Farben. Also nehm ich doch einfach beides, packe ein paar Gramm Augenzwinkern dazu, rühr das um und probiers mal. Skizzenbuch gekauft und los...

Einladung zur Vernissage am Freitag 14. August um 16 Uhr.

Weitere Bilder von Marina Fehrmann sind in unserer Ausstellungsgalerie zu sehen.

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.
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) und Ehrenamtlichen

Wir können Beratung in folgenden Sprachen anbieten:
Deutsch, Englisch, Niederländisch, Farsi, Dari, Arabisch.

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)
Beratung entfällt am 29. Juli!

Psychosoziale Beratung des mobilen Teams für Geflüchtete

Unsere Kollegin Katayoun Rashidian berät auf Deutsch, Farsi und Dari. Anmeldung: E-Mail: k.rashidian@kommrum.de.

Sprechstunde in arabischer Sprache:

Jeden Donnerstag von 11:00 - 13:30 Uhr.

Termine sind ebenfalls flexibel & kurzfristig per Telefon möglich. Mohammad Hasan, Tel.: 0163 4950066, E-Mail: m.hasan@kommrum.de.

Bei weiterem Bedarf können Sprachmittler hinzugezogen werden.



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.



Offenes Malatelier

Freitag, jeweils der 1. & 3.
im Monat
14.30 - 17.30 Uhr |



NEU! KunsTour_116

Mittwoch 19. August |
ZAK – Zitadelle Spandau |
Bedrohung – Zagrozenie -
Menace



Spiele-Treff für alle

Freitag | 16-18 Uhr

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 ab Juli 3 €

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

Termine: Juli: 28.07., Aug.: 11.08., 25.08., Sept.: 08.09., 22.09., Okt.: 13.10., 27.10., Nov.: 10.11., 24.11.2026



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 oder Vertretung

Mittwoch | 15-19 Uhr | Offene Kochgruppe

Es muss nicht schwer sein lecker zu kochen. Gemeinsam wollen wir Speisen zubereiten, mit und ohne Fleisch und danach als Abendbrot genießen. Wir probieren viele verschiedene Rezepte aus, wenn du eigene Ideen hast bring sie gerne mit. Kostenbeitrag 3 €.

Leitung: Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin) & Moritz Lösch

Anmeldung: Tel.: 030 85078729 oder direkt vor Ort im KommRum

Termine: 12. & 26.08. 2026, weitere folgen

NEU: Mittwoch 19. Aug. |
KunsTour_116 |
ZAK – Zitadelle Spandau
Bedrohung / Zagrozenie / Menace



Die zeitgenössische Kunst fungiert häufig wie ein Seismograph, der mit unglaublicher Sensibilität die „Schwingungen“ aller Arten von Gefahren und Bedrohungen registriert. Wie analysieren Künstler_innen aus Deutschland und Polen das ständige Gefühl von multiplen Bedrohungen? Wie reagieren sie darauf, wie verarbeiten sie sie, welche Strategien der Resilienz bzw. direkten Antwort entwickeln sie? Bitte anmelden bei Heidrun Pahl, eMail: h.pahl@kommrum.de oder Tel.030.85078729 oder direkt im KommRum.

Treffen: 14 Uhr KommRum-Friedenau oder 15 Uhr vor der Kasse im Eingangsbereich der Zitadelle, Am Juliusturm 64, 13599 Berlin-Spandau
Kosten: Der Eintritt zur Ausstellung ist frei

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: 05.08./ 02.09.2026 (weitere folgen)



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. (3 €)

- 30. Juli | Vichyssoise - kalte Kartoffel - Lauch – Creme-suppe
- 06. Aug. | Klassische Minestrone mit Parmesanchips
- 13. Aug. | Groschensuppe
- 20. Aug. | Tomaten - Bohnen – Eintopf
- 27. Aug. | Klassische französische Zwiebelsuppe

Donnerstag | 16.30-17.30 Uhr | Hatha Yoga

Yoga zielt darauf ab Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Leitung: Vivian Partyka,

Anmeldung: Tel. 030.850 787 29 oder kbs-friedenau@kommrum.de oder direkt im KommRum.

Termine: (30.07. entfällt), 06.08. + 20.08. (13. & 27.08. entfallen)

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: 07. & 21. Aug., 04. & 18. Sept. 2026 (weitere folgen)

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)

Termine: (31.07. entfällt oder selbstorganisiert)

Freitag | 17 Uhr | Musik- Rondell

Beim Musizieren öffnen wir die Sinne – für uns selbst und das Miteinander.

Bei Interesse an der Gruppe bitte vorher bei der Gruppenleitung für ein Vorgespräch anmelden.

Leitung: Helena Knese, Mail: h.knese@kommrum.de oder Telefon: 030.850 787 29