Ausstellung



Christa Bernhard "Tiere und Pflanzen" | Dezember 2026 & Januar 2027

2014 konnte ich während einer schweren Erkrankung an einem geförderten Malkurs teilnehmen. Die Dozentin ermunterte uns verschiedene Techniken auszuprobieren und uns mit unterschiedlichen Themen auseinander zu setzen. Seitdem male, zeichne und töpfere ich leidenschaftlich gern. In dieser Ausstellung zeige ich vor allem Linoldrucke. Ich male aber auch gerne abstrakte Bilder und kann dabei meine Emotionen ausdrücken und Stabilität im Alltag finden. (Christa Bernhard)

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

TIPPS



NEU: **Rund um Weihnachten im KommRum |**
Bitte den zusätzlichen Weihnachtsflyer beachten! Unsere Weihnachtsfeier findet am 18.12. von 15-18 Uhr statt.



NEU: **KunsTour_120**
Mittwoch 09.12.2026 | KunsTour_120 | Museum für Kommunikation | Lucky Luke – Morris' einsamer Westerheld



NEU: **Dein Wunschkonzert**
Mittwoch 09.12.2026 | ab 17:30 Uhr

Wochenprogramm

DIENSTAG | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

NEU: Dienstag | 15-17 Uhr | Textiler Kreativ-workshop „Fragmente"
Zwei verschiedene textile Kreativtechniken werden gezeigt. Leitung: Daniela (Praktikantin), Termin: 01. Dez.

Dienstag | 15.30-18 Uhr | Entspannungs- und Bewegungsgruppe (Aikido)
Ort: Schule für Bewegung und Meditation, Rheinstr. 45, 12161 Berlin (2. Hinterhof, Aufgang 5, hinten links neben dem Fahrstuhl, 1. Stock).
Leitung: Matthias Fernow, m.fernow@kommrum.de

Dienstag, der 2. & 4. im Monat | 15-18 Uhr | Internationale Kochgruppe
» Interkulturelles Angebot «. Kostenbeitrag 3 €
Anmeldung: Kati Rashidian, E-Mail: k.rashidian@kommrum.de oder Mohammad Hasan, E-Mail: m.hasan@kommrum.de oder direkt im Café.
Termine**:** 08. & 22.12.2026 (weitere folgen)

NEU: Dienstag 15.12.2026 | 15-16.30 Uhr | Kleiner Workshop in „Sketchnotes zeichnen"
Zeichne deine Weihnachtskarten selbst
Muss ich gut zeichnen können fürs Sketchnoten? Nein, absolut nicht! Sketchnoten kann jeder.
Leitung: Heidrun Pahl

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
Kostenbeitrag 3 €. Leitung: Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin)
Anmeldung: Tel.: 030 85078729 oder direkt vor Ort im KommRum, Termine: 02. & 16. Dez. 2026, 06. & 20. Jan., 03. & 17. Feb. 2027 (weitere folgen)

NEU: Mittwoch 09.12.2026 | ab 17:30 Uhr | Wunschkonzert
Wir spielen im Café über die Lautsprecher eure Lieblingslieder und lauschen gemeinsam. Weihnachtslieder, Jugendsünden, Evergreens - was gewünscht wird, wird gespielt! Kontakt: Anke Lauke,

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: 09.12.2026, 13.01. & 10.02. 2027

NEU: Mittwoch 09.12.2026 | KunsTour_120 | Museum für Kommunikation | Lucky Luke – Morris' einsamer Westerheld
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 dem Eingang des Museum für Kommunikation, Leipziger Straße 16, 10117 Berlin-Mitte.
Kosten: Der Eintritt ist frei

Mittwoch | ab 17.30 Uhr | Filmabende
Mit Chips und einem Film machen wir es uns gemütlich.
Anmeldung: Tel. 030.850 787 29 oder per Mail: kbs-friedenau@kommrum.de, Kontakt: Anke Lauke
Termine: 02.12. & 16.12. & zusätzlich ein Kultfilm am 30.12. schon um 15 Uhr

DONNERSTAG | 14-20 Uhr | Offener Treff & Café

ACHTUNG: am Donnerstag 10. Dez. ist ab 16 Uhr aufgrund einer internen Veranstaltung GESCHLOSSEN! Töpfern entfällt leider an dem Tag.

Donnerstag | 14 Uhr | Der Suppenkasper kommt
Michael Riemer & Co kochen für Euch ein leckeres Süppchen. Zugreifen, bis der Topf leer ist. (3 €)
- 03. Dez. | Chili con Quinoa (vegan)
- 10. Dez. | Paprikasuppe mit Gremolata (vegan)
- 17. Dez. | Blumenkohlsuppe mit Tahin (vegan)

(Suppenkasper macht Urlaub, 21.01. geht es weiter)

Donnerstags vierzehntägig | 15-16 Uhr | Gesprächsgruppe für Frauen
Leitung: Anke Lauke
Anmeldung: Vortreffen 29. Okt., dort besprechen wir die Arbeitsweise und klären offene Fragen. Aktuell ist die Gruppe voll und nimmt keine weiteren Mitglieder mehr auf.
Gruppentermine: 03. & 17. Dez. 2026

Donnerstag 2x im Monat | 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: 03. & 17. Dez. (weitere folgen 2027)

Donnerstag | 16.30-19.30 Uhr | Gestalten mit Ton
Material und Ofen sind vorhanden, Materialkosten: 1,50 € pro Termin. Leitung: Gabi Döwe
Termin entfällt am 10. Dez.

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: 04. Dez 2026 (18.12. ist Weihnachtsfeier)

Freitag | 16-18 Uhr | Spiele Treff für alle
Leitung: Sabine Gericke (Genesungsbegleiterin)
Termine: 04. & 11. Dez 2026, weiter am 08. Jan. 2027

Freitag | 16.30 Uhr | Musik- Rondell
Anmeldung für Vorgespräch erbeten.
Leitung: Helena Knese, Mail: h.knese@kommrum.de oder Telefon: 030.850 787 29

NEU: Freitag | 11.12.2025 ab 16 Uhr | Lesung: Karin Schwarz liest aus „Tierisches und Kulturresistentes"
Karin Schwarz schreibt Kurzgeschichten, arbeitet an ihrem Debut-Roman und gibt Schreibworkshops.

