

## Ausstellung

### Ausstellung von Lothar

Wir freuen uns sehr, euch ab dem 13.01.26 die Werke von Lothar an den Wänden der KBS präsentieren zu dürfen!



Lothar ist Videokünstler und Filmemacher. Seine Arbeiten verbinden Videokunst, Film, Neue Musik, Fotografie und Malerei zu eigenständigen Bild- und Klangwelten. Er studierte u. a. an der Hochschule der Künste Berlin und stellte seine Arbeiten im In- und Ausland aus.

Kommt vorbei und lasst euch inspirieren!

## Walk & Talk

Unsere Praktikanten\_innen bieten Gespräche bei einem Spaziergang an.

Vereinbare einen Termin gerne telefonisch, per E-Mail oder vor Ort.

## Repair-Café

Mit einem Repair-Café-Team. Hier kannst Du mit Unterstützung von erfahrenen Helfer\_innen an deinen defekten Elektronikgeräten selbst Hand anlegen. Jeden 2. und 4. Freitag im Monat. **Termine und Anmeldung** unter: <https://repaircafefriedrichshain.simplybook.it/>

Wegwerfen? Denkste!



## Tägliches Angebot

### Telefonische Anfragen

Di-Fr von 14.30-18 Uhr ist das Telefon unter der Nummer 030/804 066 60 persönlich besetzt

### Psychosoziale Einzelberatung

Terminvereinbarung telefonisch, per E-Mail oder vor Ort

### Kostenlose PC- und Internetnutzung

### Freies W-Lan

### Kulturelle Veranstaltungen über Kulturleben e.V.

### Nutzung der Waschmaschine

Terminabsprache telefonisch, per E-Mail oder vor Ort



### KommRum e.V.

### psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Straßmannstr. 17 / 10249 Berlin-Friedrichshain

Tel.: 030/804 066 60

Mail: [kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de](mailto:kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de)

Web: <http://www.kommrum.de>



## Wochenprogramm Januar 2026

KommRum Friedrichshain

## Öffnungszeiten

Dienstag - Freitag 14.00 – 18.00 Uhr

TIPPS

### Sprachcafé Englisch

Freitag, 16.01.26,  
16-17 Uhr



### Versammlung

Freitag, 23.01.26,  
15.30-16.30 Uhr



### Fit am Freitag

Jeden Freitag, 18.12.25,  
16-16.30 Uhr



Wegwerfen? Denkste!



# Wochenprogramm

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

### NEU: Umgang mit Belastungen | 14.30-15.30 Uhr

Mit Louisa. In dieser Gesprächsgruppe stehen Selbstfürsorge und eigene Stärken im Mittelpunkt. Gemeinsam tauschen wir uns darüber aus, wie ein positiver Umgang mit seelischen Belastungen gelingen kann. Der geschützte Rahmen bietet Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung. Die Gruppe ist offen.

### Darts | 15.30-16.30 Uhr

Mit Emma. In geselliger Runde spielen wir Darts. Alle sind willkommen, ohne Anmeldung.

### Linoleum-Druck | 16.30-18 Uhr

Mit Zoë. An drei aufeinanderfolgenden Dienstagen (6.01, 13.01 und 20.01) seid ihr herzlich zum Linoleum-Druck eingeladen! Entdeckt die faszinierende Welt dieser besonderen Drucktechnik. Bitte vorher anmelden. Für die Materialien sammeln wir 1€ p.P. ein.

### Ausstellungseröffnung | 13.01.26 | Ab 15 Uhr

Lothar ist Videokünstler und Filmemacher, dessen Arbeiten Film, Neue Musik, Fotografie und Malerei verbinden. Zu seiner Vernissage / Ausstellungseröffnung in unserer KBS sind alle herzlich eingeladen. Ohne Anmeldung.

## MITTWOCH | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

### Mittagessen (1,00 €) | Ab 15.00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen mit wechselnden Suppen.

### Entspannungsgruppe | 15.30-16.30 Uhr

Mit Maria. Eine Stunde nur für dich: Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen, Atemübungen und Fantasiereisen lassen wir den Alltagsstress hinter uns. Decken, Matten und Kissen sind vor Ort. Ohne Anmeldung.

## Singen | 17-18 Uhr

Mit Ina. Wir laden ein zum gemeinsamen Singen von Mantren, Liedern des Herzens und leichten mehrstimmigen Liedern aus Afrika, Indien, Lieder, Irland und anderen Regionen der Welt. Ohne Anmeldung.

## Freies Malen | 16-18 Uhr

Mit Dani. Hier ist Raum für Kreatives! Hier wollen wir nicht etwas „Gutes“ kreieren, sondern Spaß an Kreativität haben. Wir haben verschiedene Materialien, die genutzt werden können. Ohne Anmeldung.

## DONNERSTAG | 14-18 Uhr | Offener Treff & Café

### StÄB-Gruppe | 14.30-15.30 Uhr

Mit Christine von der stationsäquivalenten Behandlung „StÄB“ Friedrichshain. Du hast Erfahrungen mit der Psychiatrie und möchtest Austausch darüber in einer angeleiteten Gruppe? Du suchst Unterstützung und fragst Dich, ob StÄB zu Dir passt? Es ist eine offene Gruppe von allen Interessierten, ohne Anmeldung.

### Impro-Theater & Tanz-Impro | 15.30-17 Uhr

Mit Uwe. Im Wechsel: Improtheater & Tanz-Impro. Kreativ, lebendig, frei – entdecke Dich neu durch Spiel, Bewegung und Musik! Es ist eine geschlossene Gruppe. Bitte Anmeldung unter [heilsamegesten@gmail.com](mailto:heilsamegesten@gmail.com). 2 Schnupperplätze pro Termin möglich.

### Gemeinsames Trommeln | 17.15-17.45 Uhr

Die von Besucher\_innen initiierte Gruppe trommelt einmal in der Woche gemeinsam und freut sich über alle, die sich dazu gesellen möchten. Wir haben verschiedene Trommeln vor Ort. Ohne Anmeldung.

### Offener Chor | 15.01 & 29.01 | Ab 19.00 Uhr

In unserem offenen Chor ist jede und jeder herzlich willkommen! In der ersten Hälfte der Probe finden Körper- und Atemübungen statt, danach wird ein gemeinsames Lied erarbeitet. Der Eintritt ist frei, wir freuen uns jedoch über Spenden für den Raum. Infos zur Chorleiterin: [www.ines-theileis.de](http://www.ines-theileis.de).

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

### Karaoke | 09.01.26 | 16-17.30 Uhr

Mit Marco. Unser Besucher lädt alle zum Karaoke-Nachmittag ein. Jeder kann dabei sein und mitsingen! Alle Lieder, die den Werten unserer Hausordnung entsprechen, dürfen angestimmt werden.

### Sprachcafé Englisch | 16.01.26 | 16-17 Uhr

Mit Emily. Als englische Muttersprachlerin lädt Emily einmal im Monat zum Sprachcafé ein. In entspannter Atmosphäre können wir gemeinsam unsere Englischkenntnisse auffrischen und verbessern. Alle sind herzlich willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### Versammlung | 23.01.26 | 15.30-16.30 Uhr

Die Versammlung bietet Raum für gemeinsamen Austausch und die Möglichkeit, eure Anliegen, Ideen und Wünsche einzubringen. Seid dabei und bringt Euch ein, wir freuen uns auf Eure Perspektiven!

### NEU: Fit am Freitag | 16-16.30 Uhr

Jeden Freitag gibt es am Petersburger Platz eine offene Gymnastikrunde in Selbstorganisation. Jede Person bringt eine Übung ein. Kommt einfach vorbei und macht mit, dass ihr fit ins Wochenende startet.

### „Befreit ins Wochenende“ | 16.30-18 Uhr

In der Selbsthilfegruppe finden alle Anliegen wie Beziehungen, Psychiatrie, Therapie und Alternativen, Alltagsbewältigung und Erfahrung mit Medikamenten Platz. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Kennenlerngespräch mit der Anleitung und der Gruppe. Moderiert wird die Gruppe von einem Genesungsbegleiter.



KommRum e.V.  
psychosoziales  
Kommunikationszentrum  
Berlin

kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de  
[www.kommrum.de](http://www.kommrum.de)  
Tel. 030.804 066 60