



Die Kontakt- und Beratungsstelle (KBS) des Vereins „Das fünfte Rad“ e.V. befindet sich zentral in Oberschöneweide. Unweit der Spreehöfe liegt die KBS in einer ruhigen und grünen Nebenstraße. Die hellen, großzügigen und freundlichen Räume werden durch einen kleinen Garten ergänzt, der zum Verweilen einlädt.

Die Mitarbeiter der KBS stehen allen Menschen bei psychischen und sozialen Problemen vertraulich und kostenlos zur Verfügung. In vor- und nachsorgender Hilfe bieten wir soziale und psychologische Beratungen an. Auch Angehörige, Freunde oder Menschen, die sich beruflich mit psychosozialen Themen befassen, können individuelle Beratung erhalten.

In der Kontakt- und Beratungsstelle treffen sich erwachsene Menschen mit chronischen psychischen Erkrankungen, aktuellen psychischen Problemen und/oder Schwierigkeiten in der Alltags- und Lebensbewältigung.



Im Kontakt mit Anderen und mit der Unterstützung der Mitarbeiter kann auf Wunsch weiterführende Hilfe organisiert werden. Diese wird individuell gestaltet und reicht von einem Kaffee im „offenen Treffpunkt“ über tagesstrukturierende Gruppenangebote bis zur differenzierten Auseinandersetzung mit der Bewältigung psychischer Erkrankungen in psycho-educativen Gruppen (Lerngruppen zu spezifischen Erkrankungen).

Die unterstützenden Angebote sind darauf ausgerichtet, die vorhandenen Fähigkeiten der Menschen soweit zu stärken, dass die Bewältigung des Alltags und der Umgang mit Krisen im gewohnten sozialen Umfeld erfolgen kann und (erneute) Klinikaufenthalte vermieden werden.

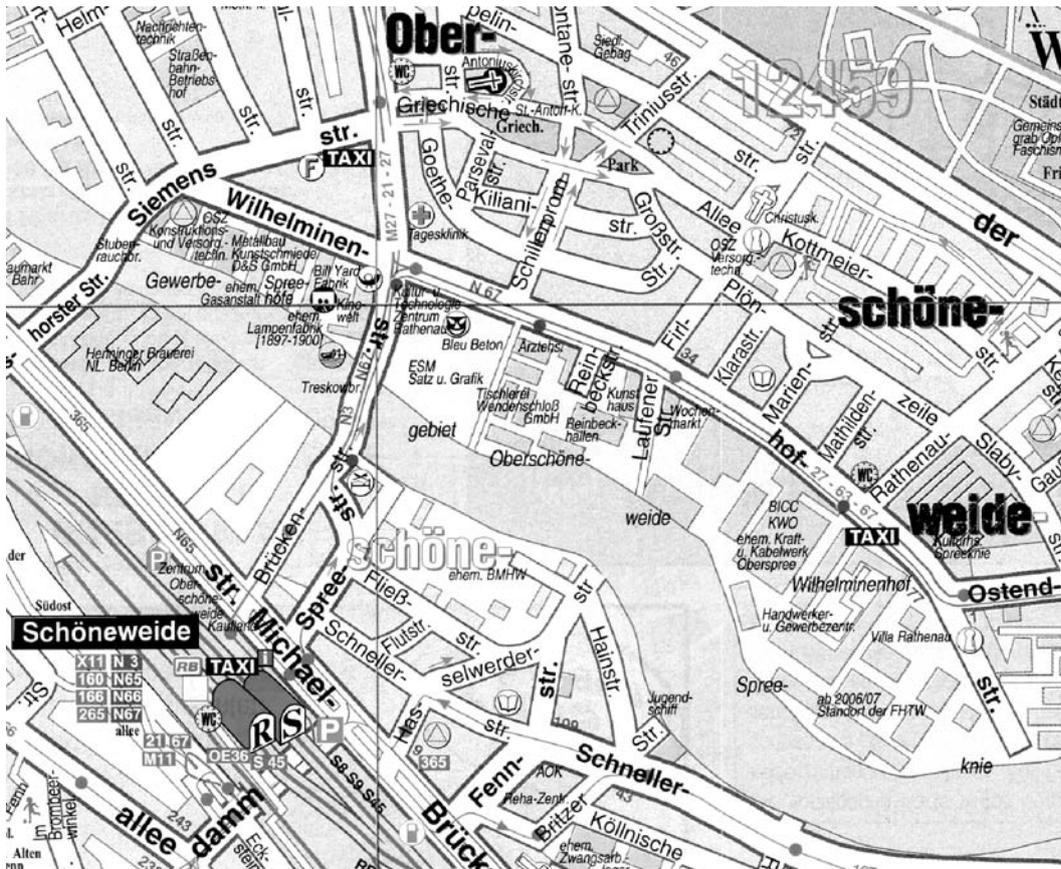
Der Zugang zur Kontakt- und Beratungsstelle ist unkompliziert. Sowohl eine telefonische Terminvereinbarung als auch ein direkter Besuch in der KBS sind während der Öffnungszeiten möglich.

Zu den Angeboten der Kontakt- und Beratungsstelle gehören:

- Psychologische und soziale Beratung
- Hilfe in akuten Krisen (Krisenintervention) und Einzelgespräche

- Psychotherapieberatung (Wahl des Verfahrens und aktueller Adressen)
- Verschiedene regelmäßige Gruppenangebote (kreative Gruppen, Bewegungsangebote, Entspannung)
- Freizeitgestaltung
- Ausflüge, Spielenachmittage, Filmvorführungen, saisonale Aktivitäten
- Angehörigenarbeit

Lage/Wegbeschreibung



Fahrverbindungen: S-Bahnhof Schöneweide (15 Min. Fußweg)
 Tram 21, 37, 63, 67, M 27 (Haltestelle Wilhelmshofstraße/ Edisonstraße)

Mitarbeiter der Kontakt und Beratungsstelle

Unser kompetentes Team, welches regelmäßig Supervision erhält, besteht aus derzeit drei fest angestellten Mitarbeitern und zwei Honorarkräften. Wir beschäftigen in der Einrichtung

- eine Diplom-Psychologin
- eine Sozialpädagogin (Sozialtherapeutin Schwerpunkt Sucht)
- einen Sozialpädagogen (Mediator, Reittherapeut)
- derzeit zwei Honorarkräfte für Gruppenangebote
- zeitweise einen Praktikanten

Soziale und psychologische Beratung

Bei Bedarf können wir Sie zu einem breiten Spektrum psychosozialer Themen beraten. Wesentliche Themen und Situationen unserer Angebote sind Beratung und Begleitung

- nach Klinikaufhalten bei psychischer Erkrankung (Wie soll es weiter gehen?)
- bei Anzeichen ängstiger psychischer Veränderungen („Bin ich noch normal?“)
- bei Alltagsproblemen, die aufgrund einer psychischen Erkrankung auftreten (Wie soll ich das alles schaffen?)
- bei Unsicherheiten über Notwendigkeit und Art einer Psychotherapie (Welche Therapie kann mir helfen?)
- in akuten Krisensituationen (bei Tod eines nahen Angehörigen oder Freundes; familiären Konflikten oder in anderen scheinbar ausweglosen Situationen)
- in sozialen Notlagen (Arbeit, Wohnung, Finanzen)
- bei Suchtproblematik (Ich kann doch jederzeit aufhören – oder doch nicht?)



Unsere Möglichkeiten und Methoden in der Beratung sind:

- klärende, entlastende Einzelgespräche
- bei Wunsch Erarbeitung wesentlicher notwendiger Schritte und/oder Möglichkeiten der Tagesstrukturierung
- Information über mögliche hilfreiche Angebote von Selbsthilfegruppen, Trauergruppen, Wohnprojekten oder Rehabilitationsmaßnahmen
- Individuelles Vorgehen bei Krisenintervention

Tagesstrukturierende Gruppenangebote

Zwanglos und unverbindlich kann jeder den „offenen Treffpunkt“ nutzen, wobei in der Regel ein erstes Kennenlern-Gespräch im Einzelkontakt hilfreich ist. Die Begegnungen können ganz individuell gestaltet werden. Bei Wunsch unterstützen wir die ersten Kontaktaufnahmen zu anderen Besuchern. Respekt und Akzeptanz der individuellen Bedürfnisse nach Nähe und Abgrenzung sind dabei grundlegende Voraussetzung.



Über den offenen Treff hinaus bieten wir täglich mindestens eine Gruppe an, in der Sie z.B. Ihre Kreativität ausleben, sich sportlich betätigen oder Ihre musikalische Seite entdecken können. Für das Leibliche Wohl sorgt unsere tägliche Kochgruppe und zur Stärkung von Geist und Seele bieten wir Entspannungsgruppen und Gedächtnistraining an oder unternehmen Ausflüge in die nähere und weitere Umgebung. Alle Angebote sind kostenfrei, erfordern keine Voranmeldung und keine regelmäßige Teilnahme. Das aktuelle Angebot entnehmen Sie bitte unserem Flyer.

Für Anregungen und Ideen bezüglich neuer Gruppen sind wir offen und versuchen im Rahmen unserer Möglichkeiten Ihre Vorschläge umzusetzen.

Psychoedukative Gruppen

Das Auftreten jeder Erkrankung ist mit vielen Fragen verbunden. Welche Medikamente senken das Fieber, was kann man gegen Halsschmerzen tun, kann ich jemanden anstecken und warum bekomme ich die Erkältung ausgerechnet im Urlaub? Auch bei psychischen Erkrankungen gibt es viele Fragen, ein hohes Maß an alltagspsychologischem Wissen, viele Vorurteile und auch Verunsicherungen.

In psychoedukativen Gruppen können sich betroffene Menschen über eine spezifische Problematik informieren und lernen, mit den individuellen Symptomen umzugehen und/oder sich Unterstützung zu organisieren.

In unserer Einrichtung werden in unregelmäßigen Abständen Gruppen zu folgenden Themen angeboten:

- Depressionen vorbeugen
- Schizophrenie
- Soziales Kompetenztraining
- Umgang mit Borderline-Störung

Nach Anzahl der Anmeldungen und Kapazität der Mitarbeiter werden die Termine festgelegt. In der Regel finden die Gruppen einmal pro Woche über einen Zeitraum von 4 – 6 Monaten statt. Bei Zusage ist die Teilnahme verbindlich, ein späterer Einstieg in eine laufende Gruppe ist nicht möglich.

Öffnungszeiten

Die KBS ist wochentags in der Regel zwischen 10.30 Uhr und 15.30 Uhr geöffnet, außerdem sonntags von 15 – 18 Uhr. Weitere Informationen zu den Öffnungszeiten und den Angeboten der Kontakt- und Beratungsstelle sind durch Nutzen der Links zu finden. Für nähere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne in den Öffnungszeiten der KBS zur Verfügung.