

Öffnungszeiten | Terminabsprache

Montag: 09:00 Uhr - 15:30 Uhr  
 Dienstag: 09:00 Uhr - 15:30 Uhr  
 Mittwoch: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr  
 Donnerstag: 10:00 Uhr - 20:00 Uhr  
 Freitag: 10:00 Uhr - 15:00 Uhr

(Psychoziale Einzelberatung nach Terminabsprache)

Zum Kennenlernen des i-Punkt können Sie spontan vorbeikommen oder einen Gesprächstermin vereinbaren.

Das Wochenprogramm mit allen Gruppenangeboten finden Sie auf dem Beiblatt und auf der Infotafel im Eingangsbereich des i-Punktes.



**Jana Kursawe**, Leiterin i-Punkt, Dipl. Sozialpädagogin und Systemische Therapeutin (Mitte),  
**Annette Lück**, Kunsttherapeutin (links)  
**Tanja Vester**, Fachkrankenschwester für Psychiatrie

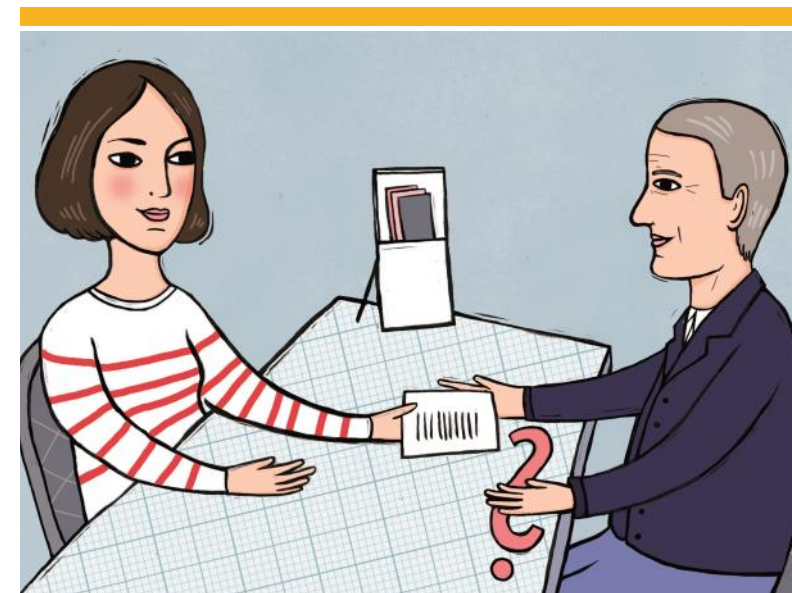
Wie Sie uns erreichen

Kontakt- und Beratungsstelle i-Punkt  
 Yorckstr. 22 • 14467 Potsdam  
 Tel.: 0331. 241 - 4 7511  
 Fax: 0331. 241 - 4 7510  
 E-Mail: [ipunkt@evbsozial.de](mailto:ipunkt@evbsozial.de)  
 Blog: [ipunktpotsdam.de](http://ipunktpotsdam.de)

Straßen- und Busverbindungen

- Tramlinien 91, 92 und 96 bis „Platz der Einheit“
- Tramlinien 93, 94 und 99 bis „Platz der Einheit/ Bildungsforum“
- S-Bahn/RE bis Potsdam Hbf., dann 1km Fußweg

Gefördert durch die  
 Landeshauptstadt  
 Potsdam



TAGESZENTRUM MITTENDRIN

Kontakt- und Beratungsstelle  
 i-Punkt



## Über uns

Im i-Punkt, der Kontakt- und Beratungsstelle des Tageszentrums „Mittendrin“, können Menschen mit psychischer Beeinträchtigung mit anderen Betroffenen in Kontakt kommen, an verschiedenen Gruppenangeboten teilnehmen oder spezielle Beratungsangebote nutzen. Auch Menschen in psychisch belastenden Situationen sowie Angehörige und Freunde sind willkommen.

Wir beraten gleichfalls Arbeitgeber, Institutionen und Multiplikatoren zu Umgang, Prävention und Versorgungslandschaft im Bereich psychischer Erkrankung. Ziel ist es zu informieren, Stigmatisierung vorzubeugen und seelische Gesundheit zu fördern.

Für Beratung und Unterstützung bei behördlichen Angelegenheiten, psychosozialen Problemen oder anderen Anliegen sind wir gerne mit einem persönlichen Gespräch für Sie da.

Die Angebote sind in der Regel kostenfrei. Für einzelne Gruppenangebote wird ein kleiner Teilnehmerbeitrag erhoben.

## Unsere Angebote

Das Programm der Kontakt- und Beratungsstelle umfasst:

- Einzel- und Gruppenberatung
- Angehörigenberatung
- offener Treffpunkt bei Kaffee & Kuchen
- Kreativgruppen
- Sportgruppen
- Entspannungsgruppe
- Koch- und Frühstücksgruppe
- Ausflüge ins Umland
- themen- und gruppenspezifische Veranstaltungen
- Selbsthilfegruppe
- Kabarett

Im Tageszentrum befinden sich eine Waschmaschine und ein Trockner; hier können Sie bei Bedarf gegen einen kleinen Unkostenbeitrag Ihre Wäsche waschen.

**Der Zugang ist niedrigschwellig, unbürokratisch und anonym.**

## Begegnung und Gemeinschaft

- Wir orientieren uns an den Wünschen und Bedürfnissen unserer Besucher.
- Wir stärken Selbstvertrauen und soziale Kompetenzen.
- Wir fördern Eigenständigkeit, Akzeptanz und Integration im sozialen Umfeld.
- Wir sorgen für einen diskriminierungsfreien, wertschätzenden Ort

## Mitbestimmen und Mitgestalten

- Vollversammlung
- Ehrenamt: von Besuchern für Besucher
- Einbindung als Expert\*innen in eigener Sache gemäß unseres trialogischen Grundverständnisses

### Sie möchten uns mit einer Spende unterstützen?

Ernst von Bergmann Sozial gGmbH

IBAN: DE43160500001000719487

BIC: WELADED1PMB

Bank: Mittelbrandenburgische Sparkasse

Verwendungszweck: i-Punkt