

Anmeldung

Bitte melden Sie sich mind. 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung schriftlich oder telefonisch unter Angabe des Veranstaltungstitels sowie Ihrer Adresse an.

Sie erhalten dann eine Rechnung inklusive Anmeldebestätigung.

Ihre Ansprechpartnerin ist:

Katharina Renout

katharina.renout@netzwerk-selbsthilfe.com



Faulenstr. 31
28195 Bremen
Telefon: 0421 – 70 45 81

Sprechzeiten:

Mo & Do: 10–13 Uhr und 14–18 Uhr

Di & Mi: 10–13 Uhr und 14–16 Uhr

Fr: 10–13 Uhr

info@netzwerk-selbsthilfe.com

www.netzwerk-selbsthilfe.com



Vorschau auf das 2. Halbjahr 2018

„Stimme, Klang und Ton“ mit Carola Bandari

„Rechte und Pflichten für Selbsthilfegruppen“

Mit Ihren Anregungen und Wünschen für das Programm 2018 können Sie sich gerne an uns wenden.

Seit mehr als 35 Jahren ist Netzwerk Selbsthilfe Anlaufstelle für Menschen mit Engagement und für Menschen, die Kontakt zu anderen mit gleichen Sorgen suchen.

Gefördert von:

Gesundheitsamt



Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Frauen, Integration
und Sport



Fortbildungen für Selbsthilfegruppen und Vereine

1. Halbjahr 2018

Supervision für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen. Es handelt sich z.B. um Probleme mit einzelnen Mitgliedern oder der eigenen Rolle. Zudem können stark belastende Situationen die Gruppe sprengen. Diese offene Supervisionsgruppe ist für Aktive aus Selbsthilfegruppen um sich in einer geschützten Atmosphäre über ihre Erfahrungen und konkreten Probleme auszutauschen. Mit professioneller Begleitung werden Lösungen erarbeitet, Probleme aus einem anderen Blickwinkel betrachtet und in ein neues Licht gerückt. Ein bis zwei Personen aus einer Gruppe können sich anmelden.

Termine: Do. 08.02.18, Do. 05.04.18 und
Mi. 06.06.18, jeweils 18.00 – 20.15 Uhr

Leitung: Martina Toppe (Gestalttherapeutin und
Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Kosten: 30,00 € für drei Abende.

„Google sagt, ich bin krank“

Suchen wir im Internet nach Antworten auf unsere Krankheitssymptome, bekommen wir häufig Diagnosen geliefert, die uns gar nicht weiterhelfen. Manche Portale sind hilfreich, um ärztliche Diagnosen zu verstehen. Um seriöse von unseriösen Webseiten zu unterscheiden und die Informationen zu bewerten, brauchen wir jedoch Kriterien. In dieser Veranstaltung werden Bewertungskriterien und Gütesiegel vorgestellt und diskutiert. Wie ein gutes Ende in der Recherche gefunden wird, wollen wir Diskussionen erörtern.

Termine: Sa. 17.02.18, 10.00 – 13.00 Uhr

Referent: Martin Schumacher (LVG & AFS Niedersachsen e.V.)
Sabine Bütow und Katharina Renout (NSH)

Kosten: 16,00 €

Gruppeninventur

Wenn eine Selbsthilfegruppe gut funktioniert, kann sie für alle sehr bereichernd sein. Tauchen Schwierigkeiten auf und gerät der Fluss der Gruppe ins Stocken, dann kann eine „Gruppeninventur“ helfen. In dieser Veranstaltung gibt es die Möglichkeit über den Ist-Stand in der Gruppe zu sprechen. Außerdem werden Gruppenprozesse hinterfragt und konkrete Methoden erlernt. Dieses Handwerkszeug nehmen die Teilnehmenden mit in ihre eigenen Gruppen, um eine „Gruppeninventur“ durchführen zu können.

- Wie ist der Ist-Stand der Gruppe?
- Welche gemeinsamen Ziele wollen wir erreichen?
- Welche Verteilung der Aufgaben ist sinnvoll?
- Was braucht es, damit die Gruppe lebendig bleibt?

Termin: Di. 20.02.18, 18.00 – 20.30 Uhr,
Di. 06.03.18, 18.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Angela Claaßen (Coach und Trainerin)

Kosten: 24,00 €

Poetry Slam - Einführungskurs

Unter der Leitung eines erfahrenen Slammers (Bühnenpoeten) entdecken Sie neue Wege im kreativen Schreiben, bauen mögliche Schreibblockaden ab und erleben erste Praxis am Mikrofon.

Darüber hinaus erfahren Sie mehr über die Hintergründe und Entstehung eines Poetry Slams und wie man durch verschiedenste Kniffe und gezielte Übungen eine stärkere Bühnenpräsenz erlangt.

Termine: Sa, 03.03.18, 10.00 – 15.00 Uhr
Sa, 10.03.18, 10.00 – 13.00 Uhr

Leitung: Christian Bruns

Kosten: 24,00 €

Exkursionen

Bremer Selbsthilfegruppen erkunden Orte in Bremen, entdecken Neues und tauschen sich aus. Im April gibt es einen **Schnupperworkshop im Fablab** im Alten Postamt. Wir lassen uns von der High-Tech-Werkstatt nicht abschrecken und gehen kreativ mit ganz neuen Technologien um. Es wird z.B. gezeigt, wie mit dem Lasercutter Boxen erstellt werden, mit dem 3D-Drucker dreidimensionale Dinge entstehen und es kann ein Mikrokontroller programmiert werden. Eine weitere Exkursion im Mai/Juni ist in Planung.

Termine: Mi. 18.4.18, 17.00–19.00 Uhr

Begleitung: Katharina Renout, Inken Berger,
Anneke Imhoff (Netzwerk Selbsthilfe)

Kosten: je 5,00 €

Gelassener leben – konstruktiv mit Druck umgehen

Wir alle kennen Situationen, in denen wir unter Druck stehen und uns gestresst fühlen. Wenn Druck und Stress jedoch überhand nehmen, können sie unsere Gesundheit gefährden. Wir fühlen uns häufig unwohl und angespannt und auch unsere Leistungsfähigkeit ist zunehmend eingeschränkt. Um Wege zu finden, damit umzugehen, beschäftigen wir uns in diesem Workshop u.a. mit folgenden Fragen:

- Wie mit innerem und äußerem Druck umgehen?
- Wie Ziele realistisch planen und umsetzen?
- Welche Ressourcen sind vorhanden und wie können sie genutzt werden?

Termine: Sa. 26.05.18, 10.00 – 14.00 Uhr

Leitung: Maximilian Schwartze (Trainer und Berater)

Kosten: 16,00 €