

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung schriftlich oder telefonisch unter Angabe des Veranstaltungstitels sowie Ihrer Adresse an. Sie erhalten dann eine Rechnung inklusive Anmeldebestätigung.

Die Veranstaltungen finden üblicherweise in der Faulenstr. 31 statt.

Ihre Ansprechpartnerin ist:
Ann-Christin Albrecht
ann-christin.albrecht@netzwerk-selbsthilfe.com



Unsere Veranstaltungen richten sich an alle, die in Selbsthilfe-Initiativen, -Vereinen oder -Gruppen aktiv sind. Interessierte sind ebenfalls willkommen.

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Wünsche für das 1. Halbjahr 2026.

Gefördert von:

 Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport

 Gesundheitsamt
Freie Hansestadt
Bremen



»Seit 40 Jahren ist das Netzwerk Selbsthilfe Anlaufstelle für Engagierte und für Menschen, die Kontakt zu anderen mit gleichen Sorgen suchen.«

Sprechzeiten:
Mo–Fr: 10–13 Uhr
Di & Do: 14–16 Uhr

zu unserer
Website:



zu unserem
Instagram Account:



Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.
Selbsthilfekontaktstelle
Faulenstraße 31
28195 Bremen

Telefon 0421 70 45 81
info@netzwerk-selbsthilfe.com
www.netzwerk-selbsthilfe.com



Fortbildungen

workshops | семинары | İleri Eğitim | ورشة عمل

**für Selbsthilfegruppen
und Vereine**

2. Halbjahr 2025

(Wie) Sag ich es bei der Arbeit?

...dass ich Lücken im Lebenslauf habe? Dass ich so lange keine Festanstellung hatte? Sage ich, dass ich erkrankt bin, einen Klinikaufenthalt hinter mir habe? Besser doch nicht...Diese Gedanken und Fragen tauchen bei der Vorbereitung von Bewerbungsgesprächen oder bei der Rückkehr nach längeren Krankheitsphasen immer wieder auf. Ehrlich zu sein ist am einfachsten – doch die Angst vor Stigmatisierung ist groß. Arbeitgebende können nur dann ein gutes Umfeld schaffen, wenn sie die Bedürfnisse der Mitarbeitenden kennen. Was also tun? Wir freuen uns auf Ihre Fragen und teilen unsere Erfahrungen aus der Beratungs- und Vermittlungspraxis.

TERMIN

Donnerstag 04.09.25, 18–20 Uhr

REFERENT:INNEN

Ursula Heiligenberg + ein:e Genesungsbegleiter:in
(Arbeit im Fokus)

KOSTEN

5 € (FB 07/25)

Supervision und kollegialer Austausch

Menschen in Selbsthilfegruppen haben manchmal Schwierigkeiten, die sie nicht alleine bewältigen können, z. B. Probleme mit anderen Mitgliedern oder der eigenen Rolle. Zudem können schwierige Situationen die ganze Gruppe belasten. In der geschützten Atmosphäre der Gruppensupervision können sich die Anwesenden über ihre Gruppen- und Konflikterfahrungen austauschen. Mit professioneller Begleitung werden Lösungen erarbeitet und Probleme aus einem anderen Blickwinkel betrachtet.

TERMIN

Mittwoch 29.10.25 und Mittwoch 03.12.25, je 18–20:15 Uhr

REFERENTIN

Martina Toppe
(Gestalttherap., Heilpraktikerin für Psychoth.)

KOSTEN

20 € (FB 08/25)

Gesunder Darm, gesunder Mensch

In diesem Vortrag nehmen wir Sie mit auf eine spannende Reise durch den menschlichen Körper – und richten den Fokus auf die zentrale Rolle des Darms. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen: Der Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan. Als komplexes Ökosystem beeinflusst er über das sogenannte Mikrobiom fast alle Bereiche unserer Gesundheit – und als „zweites Gehirn“ sogar Stimmung, Stressverhalten und die Entstehung von Depressionen. Ein gestörter Darm kann chronische Erkrankungen begünstigen, ein gesunder erstaunliche Selbstheilungskräfte aktivieren. Sie erhalten fundiertes Wissen und praktische Alltagstipps.

TERMIN

Mittwoch 12.11.25, 18–19:30 Uhr

REFERENT

Prof. Dr. J. Ockenga
(Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie)

KOSTEN

5 € (FB 09/25)

alba emoting® – Atmen · Ankommen · Aufblühen

Wie Du lernst Wut in Zärtlichkeit zu transformieren. Mit alba emoting® üben wir spielerisch die spezifischen Atemmuster für unsere grundlegenden Emotionen, wie z. B. Wut und Zärtlichkeit. Dabei spüren wir bewusst, wie sich die Körperhaltung und die Mimik während der Atmung anfühlen. Weil wir Körperhaltung und Mimik willkürlich kontrollieren können, ist es möglich Emotionen bewusst über den Körper wahrzunehmen und sie auf kreative Weise zu lenken. Die bewusste Lenkung Deiner Emotionen kann Dir helfen, besser mit Stress und belastenden Situationen umzugehen.

TERMIN

Dienstag 18.11.25, 17:30–20 Uhr

REFERENTIN

Urte Scholz
(ZRM® Coach und alba emoting® Trainerin)

KOSTEN

20 € (FB 10/25)

Achtsam@Work: Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

Diese Fortbildung lädt dich ein, innezuhalten und dir im Arbeitsalltag wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. In einer kleinen Gruppe erkunden wir, wie Achtsamkeit dabei helfen kann, Pausen bewusst zu gestalten, den eigenen Rhythmus zu spüren und kleine Inseln der Ruhe zu schaffen. Mit alltagstauglichen Übungen, offenem Austausch und praktischen Impulsen findest du deinen Weg zu mehr Balance, Klarheit und Wohlbefinden im Job. Du bekommst konkrete Werkzeuge an die Hand, um deine Arbeitsweise zu reflektieren, Belastungen besser zu begegnen und Achtsamkeit dauerhaft in deinen Alltag zu integrieren – auch in kleinen Momenten und nicht nur im Job.

TERMIN

Samstag 22.11.25 und Samstag 06.12.25, je 10–12 Uhr

REFERENT

René Fells
(Gesundheits- und Achtsamkeitscoach)

KOSTEN

25 € (FB 11/25)

Fördermittel für Selbsthilfegruppen und Vereine

Die Veranstaltung informiert darüber, wo und wie Selbsthilfegruppen finanzielle Unterstützung beantragen können und was bei der Abrechnung zu beachten ist. Was wird durch Selbsthilfefördermittel der Stadtgemeinde Bremen gefördert? Was fördern Krankenkassen im Rahmen ihrer Selbsthilfeunterstützung? Was muss bei Antragstellung berücksichtigt werden? Wie und mit welchen Nachweisen erfolgt die Abrechnung?

TERMIN

Mittwoch 26.11.25, 18–20 Uhr

REFERENT

Volker Donk
(Netzwerk Selbsthilfe)

KOSTEN

kostenlos