

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 2027.

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:

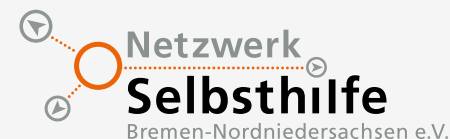


zu unserem
Instagram Account:



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 2026

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, 09.09.26 und Donnerstag, 19.11.26, je 18–20:15 Uhr

REFERENTIN

Martina Toppe
(Gestalttherap., Heilpraktikerin für Psychoth.)

KOSTEN

20 € für zwei Termine (FB 07/26)

Sich selbst auf die Spur kommen ...

... durch Kreatives Schreiben
Was bewegt mich in diesen Tagen? Welche Gedanken treiben mich um? Was ist zurzeit Thema in meinem Leben? Mithilfe von Techniken des Kreativen Schreibens können wir uns selbst auf die Spur kommen, Klärung erfahren und unsere kreativen Wurzeln (neu) entdecken. Inspiriert von Bildern, Musik und verschiedenen Symbolen bringen die Teilnehmenden dieses Workshops Gedanken, Ideen, Episoden aus ihrem Leben, Gedichte oder kurze erfundene Geschichten zu Papier. Dabei geht es nicht um den perfekten Text, sondern um die Freude am Schreiben, das Spiel mit Wörtern und die Möglichkeit, sich selbst dadurch ein Stückchen näher zu kommen. Der Workshop findet im Rahmen der Bremer Woche der seelischen Gesundheit statt.

TERMIN

Freitag, 09.10.26, 17–20 Uhr

REFERENTIN

Angelika Sinn (Autorin)

KOSTEN

kostenlos

Atemflow – Innere Stärke beginnt mit einem Atemzug

Wie Du die Kraft Deines Atems für mehr Gelassenheit, Klarheit und Lebensenergie nutzen kannst. Der Atem begleitet uns ein Leben lang – und kann eine wertvolle Ressource im Umgang mit Stress und Belastungen sein. In diesem Workshop lernst Du einfache Atemübungen kennen, die helfen können, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und das eigene Wohlbefinden zu stärken. Neben kurzen Impulsen gibt es praktische Übungen und Raum für Austausch. Ein Workshop zum Auftanken, Durchatmen und Stärken der eigenen Ressourcen.

TERMIN

Dienstag, 27.10.26, 17:30–19:30 Uhr

REFERENTIN

Urte Scholz (alba emoting®-Trainerin, Atem-Coach)

KOSTEN

20 € (FB 09/26)

Der Ton macht die Musik – wertschätzende Kommunikation in Gruppen und Alltag

Wer kennt das nicht: Du hast ein Anliegen und weißt nicht, wie Du es ansprechen sollst, ohne dass sich Dein Gegenüber angegriffen fühlt. Oder Du sagst etwas, meinst es nicht böse, und der andere geht durch die Decke. In Gruppen entstehen manchmal Missverständnisse oder Irritationen. Da hilft ein Blick darauf, wie etwas gesagt wird. In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, wie Gespräche gut gelingen können. Die Grundlage dafür bietet die Gewaltfreie Kommunikation. In kleinen Übungen werden Alltagssituationen oder Beispiele aus Selbsthilfegruppen besprochen. Die Erfahrungen und Fragen der Teilnehmenden stehen im Mittelpunkt.

TERMIN

Mittwoch, 04.11.26, 18–20 Uhr

REFERENT

Frank Riepe (Systemischer Coach, Mediator)

KOSTEN

25 € (FB 10/26)

Das einzig Beständige ist der Wandel

Trauer, Abschied und Verlust begleiten uns auf unzählige Arten und fortwährend in unserem Leben. Jede Krise trägt das Potenzial von etwas Neuem, und so hilflos wir uns auch fühlen mögen, wir haben die Macht, das Neue bewusst mitzugestalten. Doch der Wandel tut immer weh. Wir erkunden einen tiefen Erfahrungsschatz haltschenkender und leicht anwendbarer Methoden für Körper, Geist und Seele. Die uns helfen, Stabilität im Chaos zu finden und uns selbst mitfühlend und fürsorglich zu begegnen. Gemeinsam öffnen wir uns dem Wandel und lernen, uns selbst im Sturm ein Hafen zu sein.

TERMIN

Samstag, 14.11.26, 10–13 Uhr

REFERENTIN

Sarah Fischer (Trauerrednerin)

KOSTEN

30 € (FB 11/26)

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?
- Mit welchen Nachweisen erfolgt die Abrechnung?

TERMIN

Mittwoch, 25.11.26, 18–20 Uhr

REFERENT

Volker Donk (Netzwerk Selbsthilfe)

KOSTEN

kostenlos