

Anmeldung

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

Sie erhalten dann eine Rechnung inklusive Anmeldebestätigung.

Ihre Ansprechpartnerin ist:

Ann-Christin Albrecht

ann-christin.albrecht@netzwerk-selbsthilfe.com



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

Sprechzeiten:

Mo -Fr: 10 –13 Uhr

Di & Do: 10 –13 Uhr und 14 –16 Uhr

info@netzwerk-selbsthilfe.com

www.netzwerk-selbsthilfe.com



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

Gefördert von:

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 2025.

Gesundheitsamt



Freie
Hansestadt
Bremen

Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport



Freie
Hansestadt
Bremen

Fortbildungen

bilginizi arttirabilirsiniz – workshops - семинары - ورشة عمل

für Selbsthilfegruppen und Vereine

2. Halbjahr 2024

SOS-Übungen zur Emotionalen Ersten Hilfe

Immer wieder sind Menschen vom Alltag, dem Leben und zwischenmenschlichen Begegnungen (heraus-) gefordert. Mehr noch, wenn Umstände im Spiel sind, die in eine Selbsthilfegruppe führen. Mit den SOS-Übungen zur Emotionalen Ersten Hilfe bekommen Sie Werkzeuge an die Hand, Ihrem Nervensystem zu helfen, sich zu regulieren. SOS steht dabei für somatisch orientierte Sicherheit. Die Übungen können vorsorglich, zur allgemeinen Psychohygiene sowie bei akutem Bedarf angewendet werden. Sie sind einfach zu erlernen und weiterzugeben. Die Fortbildung dient der wiederholenden Anwendung in Verbindung mit Hintergrundinformationen.

Termine: Sa, 31.08.24 und 14.09.24, je 10:00-12:00 Uhr

Ort: Faulenstr. 31, Bremen

Referentin: Katharina Hirsch
(Dipl.-Psych., Heilpraktikerin für Psychoth.)

Kosten: 25 € (FB 07/24)

Supervision und kollegialer Austausch für Menschen aus Selbsthilfegruppen

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.

Termine: Do, 05.09.24 u. Mi, 13.11.24, je 18:00-20:15 Uhr

Ort: Faulenstr. 31, Bremen

Referentin: Martina Toppe (Gestalttherapeutin.,
Heilpraktikerin für Psychoth.)

Kosten: 20 € (FB 08/24)

SHG Netzwerktreffen

Selbsthilfegruppen sind ein Ort des gemeinsamen Austauschs und Wachsens. Man durchlebt Hochs und Tiefs, kann zusammen lachen und weinen. Aber wie läuft es eigentlich bei den anderen Gruppen? Welche Themen beschäftigen sie gerade? Was läuft aktuell (nicht) gut? In ungezwungener Runde wollen wir den Menschen aus verschiedenen Gruppen die Möglichkeit bieten ins Gespräch zu kommen. Und vielleicht kann am Ende sogar etwas aus dem Erfahrungsschatz der anderen mitgenommen werden. Die Veranstaltung richtet sich an **alle** Aktiven in Selbsthilfegruppen.

Termin: Di, 24.09.24, 18:00-20:00 Uhr

Ort: Faulenstr. 31, Bremen

Gastgeberin: Ann-Christin Albrecht, Imke Boidol (NSH)

Kosten: kostenlos (FB 09/24)

Eigene Grenzen erkennen und achtsam mit sich umgehen

- Ja sagen, wenn wir Nein sagen wollten. Kennen Sie das?
- Wie können wir unser Leben erleichtern, wenn wir Grenzen setzen würden?
- Kenne ich meine eigenen Grenzen eigentlich?

Im ersten Teil dieser Fortbildung geht es darum, achtsam wahrzunehmen, wo denn diese eigenen Grenzen liegen und weshalb es wichtig für Ihre Gesundheit ist, diese zu kennen und zu setzen. Im zweiten Teil besprechen wir Alltagssituationen und zeigen Ihnen, wie Sie Grenzen setzen können. Durch Übungen werden Sie sich Ihrer Grenzen bewusster. Außerdem bekommen Sie kleine Wahrnehmungs- und Atemübungen an die Hand, die helfen, Ihre Grenzen klar zu vertreten.

Termin: Sa, 26.10.24, 14:00-18:00 Uhr

Ort: Faulenstr. 31, Bremen

Referentin: Sabine Helm-Schmidt
(Systemischer Coach, Entspannungspäd.)

Kosten: 25 € (FB 10/24)

Seelengesang & Glückspralinen

Wir singen, tanzen, atmen, lachen und meditieren gemeinsam. Erfahre, wie wohltuend Klänge für Körper, Geist und Seele sein können. Gemeinsam werden Klang-Heil-Räume geschaffen, wo mit Freude im geschützten Rahmen viel an innerer Transformation geschehen kann – stets ganz individuell angepasst an die Möglichkeiten der Teilnehmer:innen.

Die Musik- und Klangtherapie wird mittlerweile seit vielen Jahren u.a. für Schmerzlinderung und zur Aktivierung von Selbstheilungsprozessen angewendet. Entdecke die Leichtigkeit wieder und zelebriere mit uns die Freude, den Flow und das gemeinsame Erleben.

Termin: Sa, 09.11.24, 10:00-14:00 Uhr

Ort: Faulenstr. 31, Bremen

Referentin: Carola Bandari (Dipl. Sozialpäd., Klangtherap.)

Kosten: 25 € (FB 11/24)

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: Mi, 20.11.24, 18:00-20:00 Uhr

Ort: Faulenstr. 31, Bremen

Referent: Volker Donk (Netzwerk Selbsthilfe)

Kosten: kostenlos (FB 12/24)