

## 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:

**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

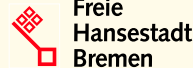
info@netzwerk-selbsthilfe.com  
www.netzwerk-selbsthilfe.com



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, Integration und Sport



# Fortbildungen

bilginizi arttirabilirsiniz – workshops - семинары - ورشة عمل

## für Selbsthilfegruppen und Vereine

### 2. Halbjahr 2021

## Umgang mit Konflikten in Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen, beispielsweise bei Problemen unter den Mitgliedern oder wenn sich die Gruppe mit neuen Teilnehmenden ändert. Es kommt vor, dass Konflikte die Gruppe sprengen oder zerfallen lassen.

Grundsätzlich können Probleme in jeder Gruppe entstehen und bei gelungener Konfliktlösung, fühlt sich die Gruppe nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert.

- Was ist eine schwierige Situation und wann entsteht ein Konflikt?
- Welche Rolle haben einzelne Mitglieder in Konflikten?
- Was tun bei einer Eskalation? Gibt es so etwas wie Erste-Hilfe-Maßnahmen?

Die Gestalttherapeutin Martina Toppe wird an diesen zwei Seminar-Terminen diese Fragen klären und Beispiele aus den Selbsthilfegruppen aufgreifen.

Termine: 16.09.21 und 18.11.21 von 18:00-20:15 Uhr

Ort: Paritätisches Bildungswerk, Raum 507

Leitung: Martina Toppe (Gestalttherapeutin)

Kosten: € 20,- für zwei Abende (FB 11/21)

## 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?
- Was muss bei Antragstellung berücksichtigt werden? Wie und mit welchen Nachweisen erfolgt die Abrechnung?

Termin: Do, 14.10.21, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Paritätisches Bildungswerk, Faulenstr. 31, R. 507

Leitung: Volker Donk (Netzwerk Selbsthilfe)

Kosten: keine

## Online -Gruppen moderieren und gestalten

Gibt es eine Selbsthilfegruppe schon längere Zeit, haben sich meist Rituale etabliert: Ein „Blitzlicht“ am Anfang, das Besprechen von bestimmten Themen und am Ende eine Abschlussrunde. Viele Gruppen funktionieren so sehr gut. Doch trifft sich eine Gruppe online, ist meist eine neue Struktur nötig.

Eine gute Moderation des Online-Treffens ist oft der Schlüssel für ein gutes Miteinander.

- Wie sorgt man dafür, dass jede/r zu Wort kommt.
- Welche Tricks gibt es, auch im virtuellen Raum eine vertraute Atmosphäre zu schaffen?
- Welche Möglichkeiten bietet uns die Software?

Verschiedene Moderationstechniken und Methoden werden vorgestellt, um die Unsicherheit vor dem Bildschirm los zu werden. Vertraulichkeit und Datenschutz werden ebenfalls thematisiert.

Termin: Sa. 13.11.21 von 10.00 – 13:00 Uhr

Ort: Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, 1. Stock

Leitung: Netzwerk Selbsthilfe

Kosten: € 18,- (FB 09/21)

## Erste Hilfe für die Seele

### Online-Fortbildung

Das heutige Leben kennt häufig kaum noch Pausen. Im Alltag haben wir vielfältige Anforderungen zu meistern, ob beruflich oder im Privatleben. Ein entscheidender Schlüssel für eine erfolgreiche und selbstbestimmte Lebensführung liegt in unserer psychischen und seelischen Widerstandskraft (=Resilienz) und der Fähigkeit, uns selbst gut zu führen. Diese Fähigkeiten können wir erlernen und trainieren.

- Wie kann ich individuelle Anforderungen und Belastungsphasen frühzeitig erkennen?
- Wie kann ich gut auf mich achten, auch wenn die Anforderungen hoch sind?

- Was sind meine persönlichen Kraftquellen und wie kann ich diese im Alltag aktivieren?

Im Rahmen des Workshops wird es praktisches Wissen, konkrete Übungen in Kleingruppen und Austausch untereinander geben.

Termin: Mi 24.11.21 von 18.00 – 20.15 Uhr  
(Zugangsdaten nach Anmeldung)

Leitung: Maximilian Schwartze  
(psychosoz. Berater und Trainer)

Kosten: € 20,- (FB 08/21)

## Typen gibt's – Rollen in Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen gibt es ein gemeinsames Thema: die Krankheit, die Sucht, das konkrete Problem u.a. Diese Gemeinsamkeit verbindet. Die Menschen einer Gruppe sind trotzdem oft sehr unterschiedlich. Diese verschiedenen Charaktere bilden im besten Fall eine funktionierende Selbsthilfegruppe. Welche Rolle jede und jeder Einzelne einnimmt, ist nicht festgelegt. Bestimmte Typen sind aber in Gruppen immer wieder zu finden. Der „Manager“, die „Informierte“, der „Emotionale“, die „Verschlossene“ und einige andere...

Wir reflektieren diese und schauen auch, ob Schwierigkeiten mit der eigenen Rolle oder den anderen vorhanden sind. Übungen und Schaubilder bringen Abwechslung und Anregungen für die eigene Gruppe.

Termin: 04.12.21

Ort: Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Raum 3

Leitung: Anneke Imhoff, Katharina Renout (NSH)

Kosten: keine (FB 07/21)

Eine Veranstaltung mit dem House of Resources ([www.hor-bremen.de](http://www.hor-bremen.de)) ist für Okt/Nov geplant und wird über unsere Homepage und Email-Verteiler bekannt gegeben.