

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

Gefördert von:

Gesundheitsamt



Freie  
Hansestadt  
Bremen

Die Senatorin für Soziales,  
Jugend, Integration und Sport



Freie  
Hansestadt  
Bremen

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 2. Halbjahr 2022

# Fortbildungen

bilginizi arttirabilirsiniz – workshops - семинары - ورشة عمل

## für Selbsthilfegruppen und Vereine

### 1. Halbjahr 2022

## Umgang mit Konflikten in Selbsthilfegruppen

Auch in Selbsthilfegruppen müssen Schwierigkeiten bewältigt werden. Probleme unter den Mitgliedern und eine veränderte Gruppenkonstellation durch neue Teilnehmende können Gründe sein. Grundsätzlich können Probleme in jeder Gruppe entstehen und bei gelungener Konfliktlösung, fühlt sich die Gruppe nicht nur erleichtert, sondern auch bereichert und kann wachsen. Die Gestalttherapeutin Martina Toppe wird an diesen drei Seminar-Terminen Fragen klären, Beispiele aus den Selbsthilfegruppen aufgreifen und Lösungen erarbeiten.

Termine: Do. 3.3.22, Mi. 4.5.22 und  
Mi. 6.7.22 von 18.00-20.15 Uhr  
Ort: Paritätisches Bildungswerk, Raum 507  
Leitung: Martina Toppe (Gestalttherapeutin)  
Kosten: € 30,- für drei Abende (FB 01/22)

## Sag ich's oder sag ich's nicht?

### Online-Vortrag zum Dilemma der Offenlegung chronischer Erkrankung

Menschen mit chronischer Erkrankung stehen oft vor der schwierigen Frage, ob und wie sie über ihre chronische Erkrankung sprechen sollen. Besonders auf der Arbeit hat diese Entscheidung weitreichende Konsequenzen. Welche Hoffnungen und Befürchtungen sich letztendlich bewahrheiten, ist von der individuellen Situation abhängig und für Betroffene oft schwer abzuschätzen. Wir wollen nach einem Vortrag der Arbeitsgruppe Arbeit und Berufliche Rehabilitation in die Diskussion gehen und diese Fragestellungen beleuchten.

Termin: 17.03.22, 16.00- 17.30 Uhr  
Die Zugangsdaten werden nach Anmeldung zugeschickt  
Leitung: Prof. Dr. Gabriele Niehaus, Dr. Jana Bauer (Universität Köln)  
Kosten: € 5,- (FB 02/22)

## Aushängeschild für die Gruppe – Entwicklung eines Flyers

Einen Handzettel oder einen gefalteten Flyer braucht jede Selbsthilfegruppe. Doch beim Design ist einiges zu beachten. Am ersten Termin dieser Fortbildung werden Texte, Bilder und Logos (falls vorhanden) mit der Grafikerin Mechtild Pfeiffer in Augenschein genommen und ein Konzept für einen einfachen Flyer erarbeitet. Am 21. Mai wird am Computer alles zusammen gefügt und direkt in den Druck gegeben. Das erarbeitete Design, Texte und Bilder können auch für den social media Auftritt verwendet werden.

Termin: Do, 11.05.22 und 21.05.22, 18.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Paritätisches Bildungswerk, Faulenstr. 31, Raum 508 und EDV-Raum 4.3 in der VHS am Bahnhof, Breitenweg 2  
Leitung: Mechtild Pfeiffer (Grafik-Design)  
Kosten: € 24,- (FB 03/22)

## Selbsthilfegruppen am Laufen halten – Methoden für die Gruppe

- Welche Methoden haben sich für die Gruppenarbeit bewährt?
- Welche neuen Impulse gibt es für die Gruppe?
- Was ist möglich außer dem Gespräch im Stuhlkreis?
- Welche Tricks gibt es, eine vertraute Atmosphäre zu schaffen?

Verschiedene Moderationstechniken und Methoden für eine gute Gruppenarbeit werden vorgestellt und ausprobiert. Das Seminar ist keine Wiederholung der vorangegangenen Methodenworkshops, manches ist vielleicht trotzdem schon bekannt.

Termin: Sa. 26.03.22 von 10.00 – 13.00 Uhr  
Ort: Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, 1. Stock  
Leitung: Inken Berger, Katharina Renout (NSH)  
Kosten: kostenlos (FB 04/22)

## Auf einen Kaffee

Austauschtreffen mit dem Gesundheitsamt, dem Netzwerk Selbsthilfe und anderen Menschen aus Selbsthilfegruppen

Manche von Ihnen können auf eine lange und bewegte Zeit in der Selbsthilfe zurückblicken. Es gab bestimmt viele Hochs und Tiefs, die ihre Erfahrungen geprägt haben. In gemütlicher Kaffeestunde wollen wir uns austauschen, Fragen klären und darüber sprechen, wie es in Zukunft mit Ihrer Gruppe weitergehen kann.

Termin: Di, 26.04.22 von 16.00 – 17.30 Uhr  
Ort: Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Raum 4  
Leitung: Johanna Vogelberg, Petra Nachtigal (Gesundheitsamt), Imke Boidol, Katharina Renout (Netzwerk Selbsthilfe)  
Kosten: kostenlos (FB 05 /22)

## Arbeiten mit chronischen Erkrankungen

In diesem Fachvortrag geht es um folgende Fragestellungen:

- Return to Work (RTW): Was ist darunter zu verstehen und warum ist es besonders in den letzten Jahren so bedeutsam geworden?
- Welche Prozesse fördern eine Rückkehr in die Arbeitswelt nach Krankheit oder Unfall?
- Welche Angebote und Wege der Begleitung beim Wiedereinstieg in den Beruf gibt es?
- Beispiele aus Forschung und Praxis: wie kann der (Wieder-) Einstieg gelingen?

Termin: 21.06.22, 17.30-19.30 Uhr  
Ort: Paritätisches Bildungswerk, Faulenstr. 31, Raum 507  
Leitung: Prof. i.R. Dr. Ernst von Kardorff  
Kosten: € 5,- (FB 06/22)