

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:

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 2023.

Gesundheitsamt



Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport



Fortbildungen

bilginizi arttırabilirsiniz – workshops - семинары - ورشة عمل

für Selbsthilfegruppen und Vereine

1. Halbjahr 2023

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 stark belastete Situationen die Gruppe sprengen. In dieser geschützten Atmosphäre der Gruppensupervision können sich die Anwesenden über ihre Gruppen- und Konflikterfahrungen austauschen. Durch die professionelle Begleitung werden Lösungen erarbeitet, Probleme aus einem anderen Blickwinkel betrachtet und in ein neues Licht gerückt.

Termine: Do., 23.02.23, Mi., 26.04.23 und Do., 22.06.23,
18:00-20:15 Uhr

Ort: Paritätisches Bildungswerk, Raum 507

Leitung: Martina Toppe (Gestalttherapeutin)

Kosten: 30,- € für drei Termine (FB 01/23)

Typen gibt's – Rollen in Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die ein gemeinsames Thema haben, eine Diagnose oder ein konkretes Problem- diese Gemeinsamkeit verbindet. Die Menschen, die sich in einer Gruppe zusammen gefunden haben, sind trotzdem oft sehr unterschiedlich. Diese verschiedenen Charaktere bilden im besten Fall eine gut funktionierende Gruppe. Welche Rolle jede und jeder Einzelne einnimmt, ist nicht festgelegt. Bestimmte Typen sind aber in Gruppen immer wieder zu finden. „Manager“, „Informierte“, „Emotionale“, „Verschlossene“ u. a. Wir reflektieren diese und schauen, ob Schwierigkeiten mit der eigenen Rolle vorhanden sind. .

Termin: Sa., 25.02.2023, 13:00-16:00 Uhr

Ort: Parität. Bildungswerk, Faulenstr. 31, Raum 207

Leitung: Anneke Imhoff, Katharina Renout (NSH)

Kosten: kostenlos- Anmeldung notwendig (FB 04/23)

Sinnvolle Themensetzung auf Social Media

Selbsthilfegruppen und -vereine sind immer wieder auf neue Teilnehmer:innen angewiesen. Die entsprechende Zielgruppe mit den eigenen Themen erreichen und dabei Netzwerke knüpfen, kann auch wirksam über digitale Kanäle gelingen. Werte, Geschichten und Ziele spielen eine wichtige Rolle bei der Entscheidung für Themensetzung und digitale Plattformen.

Welche unterschiedlichen Möglichkeiten der Darstellung gibt es und welche machen Sinn? Wie gehen wir mit sensiblen Themen um? Welche Bilder dürfen wir verwenden und welche sind zielführend?

Es können gern eigene Social-Media-Präsentationen vorgestellt werden. Die Referentin verbindet die visuelle Darstellung mit den konkreten Anliegen der Gruppe.

Termin: Di., 07.03.2023, 16:30 – 19:00 Uhr

Ort: Parität. Bildungsw., Faulenstr.31, Raum 508

Leitung: Leonie Schydlo (Designerin)

Kosten: 18,- Euro (FB 06/23)

Zeit für mich – Selbstfürsorge durch Entspannung Sie nehmen sich viel zu selten Zeit, zur Ruhe zu kommen?

Momente des Innehaltens und der Ruhe sind gerade in diesen unruhigen Zeiten wichtig für das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Mit Hilfe verschiedener Entspannungsverfahren, sowohl in Ruhe als auch in Bewegung, bekommen Sie Übungen an die Hand, die Sie gut in den Alltag integrieren können, um das Wohlbefinden und die Regenerationskraft zu stärken. Diese finden im Wechsel von Selbsterfahrung und Austausch statt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Termin: Sa., 29.04.2023, 15:30 – 17:30 Uhr

Ort: Parität. Bildungsw., Faulenstr. 31, Raum 207

Leitung: Sabine Helm-Schmidt

(Entspannungspädagogin, Trauerbegleiterin)

Kosten: 18,- € (FB 02/23)

Einführung in die Öffentlichkeitsarbeit

Öffentlich sichtbar sein und bleiben – das ist für Selbsthilfegruppen und -initiativen sehr wichtig. In dieser Einführung gibt Meike Lorenzen einen Überblick über die Bremer Presselandschaft und zeigt auf, wie der Zugang gelingen kann. Das Verfassen einer ansprechenden Pressemitteilung wird erläutert und welche Rolle Fotos dafür spielen. Thematisiert wird ebenfalls, wie Selbsthilfegruppen mit Anfragen von Fernsehen und Hörfunk umgehen können und was dabei in Bezug auf Seriosität und Vertraulichkeit zu beachten ist.

Termin: Di., 23.5.2023, 17:30 – 19:00 Uhr

Ort: Parität. Bildungsw., Faulenstr. 31, Raum 508

Leitung: Meike Lorenzen

(Presse-Referentin Senatspressestelle)

Kosten: keine - Anmeldung notwendig!

Selbstfürsorge für Selbsthilfe-Aktive

Die Verantwortung für andere ruhen lassen, einmal tief durchatmen, sich selbst wieder spüren und sich nur um sich selbst kümmern -das kommt bei sozial engagierten Gruppenleiter*innen der Selbsthilfegruppen oft zu kurz! In dieser Fortbildung bekommen Sie Übungen aus verschiedenen Entspannungsverfahren an die Hand, die helfen sollen, mit den eigenen Ressourcen schonend umzugehen. Dadurch werden Gelassenheit und Kraft für den Alltag und die Arbeit gestärkt. Die Übungen finden im Wechsel von Ruhe, Bewegung, Selbsterfahrung und Austausch statt und können gut in den Alltag integriert werden. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Termin: Sa., 03.06.2023, 15:30 – 17:30 Uhr

Ort: Parität. Bildungsw., Faulenstr. 31, Raum 207

Leitung: Sabine Helm-Schmidt

Kosten: 18,- € (FB 03/23)