

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 Anregungen und Wünsche für 2023

Gesundheitsamt



Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport



Fortbildungen

bilgini arttirabilirsiniz – workshops - семинары - ورشة عمل

für Selbsthilfegruppen und Vereine

2. Halbjahr 2022

Achtsamkeitsspaziergang im Bürgerpark

Wir alle sind durch Belastungen und Herausforderungen in unserem Alltag gefordert. Was können wir tun, um gelassener damit umzugehen? Dieser Achtsamkeitsspaziergang gibt Anregung für Entschleunigung und bewusstes Wahrnehmen im Hier und Jetzt. Achtsames Handeln und Tun ist sehr geeignet, uns zu einem bewussteren Umgang mit unseren Ressourcen zu führen. Bei unserem Spaziergang (1-1,5 km) wollen wir Erfahrungen in der Natur machen. Mit Übungen aus dem Natur-Achtsamkeitstraining und dem Waldbaden lernen wir, uns mit allen Sinnen neu wahrzunehmen und zu entspannen. Die Teilnehmenden können die erprobten Übungen für sich selbst nutzen und erhalten neue Impulse für die Gruppe.

Theoretische Inputs: Konzept der Achtsamkeit, des Shinrin Yoku (Waldbaden) Praktische Übungseinheiten: Atem-/ und Entspannungstechniken, Mentale Techniken, achtsame Bewegungsübungen (u.a. Indian Ballance®) Bringen Sie sich gerne einen Snack zum Picknick mit. Bei Sturm- oder Gewittervoraussage werden wir spätestens am Morgen absagen.

Termin: Sa. 10.09.2022, 10:30 bis 14:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Hollersee, gegenüber Parkhotel

Referentin: Heike Albers-Germer (Entspannungskoach)

Kosten: € 16,- (FB 08/22)

Supervision für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen müssen häufig eine Vielzahl von Schwierigkeiten bewältigen, beispielsweise bei Problemen mit einzelnen Mitgliedern oder der eigenen Rolle. Zudem können stark belastete Situationen die Gruppe sprengen. Alle Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen, die sich in einer geschützten Atmosphäre über ihre Erfahrungen und konkreten Probleme austauschen möchten, sind eingeladen zu kommen.

Mit professioneller Begleitung werden Lösungen erarbeitet, Probleme aus einem anderen Blickwinkel betrachtet und in ein neues Licht gerückt. Bis zu drei Teilnehmende aus einer Gruppe können sich anmelden.

Termine: Mi. 05.10.22 + Do. 08.12.22 (18:00-20:15 Uhr)

Ort: Paritätisches Bildungswerk, Raum 507

Referentin: Martina Toppe (Gestalttherapeutin)

Kosten: € 20,- für zwei Abende (FB 07/22)

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) - ein Weg zu mehr Verbindung mit sich und anderen

In Selbsthilfegruppen wird es manchmal richtig emotional, aber wie gehe ich damit um, wenn starke Gefühle auftauchen?

Die GFK ist eine Möglichkeit mit Auslösern, die ich bei mir oder anderen erlebe, konstruktiv umzugehen. Ich kann mich entweder einfühlen in mich selbst und mein Gegenüber oder ich drücke mich klar aus, um was es mir gerade geht und was ich jetzt brauche. Wir probieren uns anhand von Übungen in dieser Methode aus. Erforschen unsere Bedürfnisse, üben das empathische Zuhören und lernen das Ausdrucksmodell der GFK kennen.

Termin: Sa. 05.11.22, 10.00-15.00 Uhr

Ort: Paritätisches Bildungswerk, Raum 207

Referent: Marcus Strittmatter
(Trainer für wertschätzende Kommunikation)

Kosten: € 20,- (FB 08/22)

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 welche Nachweise für die Abrechnung?

Termin: Mi. 09.11.22, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Paritätisches Bildungswerk, Raum 507

Referent/in: Volker Donk (Netzwerk Selbsthilfe),
Johanna Vogelberg (Gesundheitsamt HB)

Kosten: keine (FB_10_22)

Take Care – Aktive Selbstfürsorge Online Seminar

Wer kennt es nicht - Herausforderungen im Job, zahlreiche private Termine und andere Verpflichtungen häufen sich. Gerade in solchen stressigen Phasen leidet unsere Selbstfürsorge am meisten. Dann kommt das, was uns guttut und Kraft gibt, oft zu kurz. Erschöpfung und negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit können die Folge sein. Das muss nicht sein. Wir können aktiv etwas für unsere körperliche und seelische Gesundheit tun.

In diesem Workshop beleuchten wir verschiedene Aspekte der Selbstfürsorge:

- den Umgang mit eigenen Gedanken und Emotionen
- das Bewusstmachen von individuellen Anforderungen und Grenzen
- das Aktivieren persönlicher Kraftquellen

Sie erhalten einen Einblick in die Vielfalt der Selbstfürsorge und erfahren, wie Sie diese in ihr Leben einbinden können. Es wird praktisches Wissen, konkrete Übungen in Kleingruppen und Austausch untereinander geben.

Termin: Do. 24.11.22, 18:00- 20:30 Uhr

Ort: Link zum zoom-meeting wird wenige Tage vorher verschickt

Referent: Maximilian Schwartze
(psychosoz. Berater und Trainer)

Kosten: € 16,- (FB_11_22)