

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 - Fr: 10 – 13 Uhr

Di & Do: 10 – 13 Uhr und 14 – 16 Uhr

info@netzwerk-selbsthilfe.com

www.netzwerk-selbsthilfe.com



Vorschau auf das 1. Halbjahr 2024

Über Tod und Trauer sprechen II – bei Interesse wird dieses Vertiefungsseminar angeboten.

Wir freuen uns auf weitere Anregungen und Wünsche für das 1. Halbjahr 2024.

Unsere Veranstaltungen richten sich an alle, die in Selbsthilfe-Initiativen, -Vereinen oder -Gruppen aktiv sind. Interessierte sind ebenfalls willkommen.

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



Die Senatorin für Arbeit, Soziales,
Jugend und Integration



Fortbildungen

bilgini arttirabilirsiniz – workshops - семинары - ورشة عمل

für Selbsthilfegruppen und Vereine

2. 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 schwierige Situationen die Gruppe insgesamt belasten.

In der geschützten Atmosphäre der Gruppensupervision können sich die Anwesenden über ihre Gruppen- und Konflikterfahrungen austauschen. Mit professioneller Begleitung werden Lösungen erarbeitet.

Termine: Mi. 13.09.23, Do. 12.10.23, Mi. 06.12.23
18:00-20:15 Uhr

Ort: Parität. Bildungswerk, Raum 507 / 5. Etage
Referentin: Martina Toppe (Gestalttherapeutin)
Kosten: 30,- € für drei Termine (FB 08/23)

Einführung in die Märchenarbeit

Märchen stärken durch die Identifikation mit den Märchenhelden das eigene Selbstvertrauen. Sie schenken Mut, neue Wege zu wagen. Märchen berühren und bewegen emotional. Im Spiegel der Märchen erfahren wir verschiedenste Anteile unserer selbst. Der interaktive Vortrag der Märchentherapeutin und Erzählerin Katja Breitling vermittelt einen ersten Eindruck der Wirkkraft von Märchen. Außerdem gehen wir der Frage nach, wie Märchen in Selbsthilfegruppen eingesetzt werden können.

Sind Sie neugierig auf die Märchenarbeit oder sind Sie schon damit in Berührung gekommen? Dieser Abend bietet allen etwas Neues.

Termine: Do. 14.09.23, 18:00-20:00 Uhr

Ort: Parität. Bildungswerk, Faulenstr. 31, 5. Etage
Raum 507

Referentin: Katja Breitling (Märchentherapeutin)
Kosten: 10,- € (FB 07/23)

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. 08.11.23, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Parität. Bildungswerk, Raum 507

Referent: Volker Donk (Netzwerk Selbsthilfe)

Kosten: keine (FB 11/23)

Nie mehr sprachlos - ein Schlagfertigkeitstraining

Bei der Schlagfertigkeit geht es um das emotionale Gleichgewicht. Wenn wir unfair und unvorbereitet mit Worten angegriffen werden, fühlen wir uns oft überrumpelt und sprachlos.

- Wie gehen wir damit um und wie können wir uns in diesen Situationen souverän verhalten?
- Wir beschäftigen uns mit den unpassenden Sprüchen und finden gemeinsam heraus, wie wir auf unsere Art gelassen kontern.
- Wir lernen Sofortmaßnahmen kennen, damit wir nicht sprachlos sind sowie Möglichkeiten, wie wir uns schützen können.

Es handelt sich um einen Einführungskurs.

Schüchterne, ängstliche und zurückhaltende Menschen sind willkommen und alle anderen natürlich auch.

Termin: 11.11.2023 von 09:30 – 14:00

Ort: Parität. Bildungswerk, Raum 406

Referent: Uwe van der Ploeg (Mentaltrainer, Mediator)

Kosten: 22,- € (FB 09_23)

Über Tod und Trauer sprechen

Verstirbt ein Mitglied einer Selbsthilfegruppe, ist es für die Verbliebenen meist nicht leicht, damit umzugehen. Es können sehr unterschiedliche Gefühle aufkommen, die Ausdruck finden wollen. Wie können die Gruppe und die Einzelnen mit Trauer, Wut, Dankbarkeit oder der Angst vor der eigenen Sterblichkeit umgehen?

Wie finden wir einen guten Umgang mit dem, was da geschieht, einen Umgang, der uns stärkt? In dieser Einführung in die Trauerarbeit werden Trauerphasen vorgestellt und es gibt Anregungen für die Integration von Themen wie Trauer und Sterben in die Selbsthilfegruppe.

Termin: Mo. 20.11.23, 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Parität. Bildungswerk, Raum 507

Referentin: Michaela Höck (Trauerbegleiterin)

Kosten: 5,- € (FB 10/23)

Grenzen erkennen und achtsam mit sich umgehen

Kennen Sie eigentlich Ihre eigenen Grenzen? „Ja“ sagen, wenn man eigentlich „Nein“ sagen will – Geht Ihnen das auch manchmal so? Wie würde sich Ihr Leben verändern, wenn Sie lernen sich besser abzugrenzen?

Sie können lernen eigene Grenzen wahrzunehmen. Für unsere Gesundheit ist es wichtig, dass wir gut für uns sorgen und unsere Bedürfnisse ernst nehmen. Anhand von Übungen machen Sie sich Ihre eigenen Grenzen noch bewusster. Sie bekommen Wahrnehmungs- und Atemtechniken an die Hand, die Sie in schwierigen Alltagssituationen stärken.

Termin: 25.11.2023 von 15:00 – 17:00 Uhr

Ort: Parität. Bildungswerk, Raum 406

Referentin: Sabine Helm-Schmidt (Entspannungspäd.)

Kosten: 18,- € (FB 12/23)