

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 2024.

Gesundheitsamt



Die Senatorin für Soziales,
Jugend, Integration und Sport



Fortbildungen

bilginizi arttırabilirsiniz – workshops - семинары - ورشة عمل

für Selbsthilfegruppen und Vereine

1. Halbjahr 2024

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 ganze Gruppe belasten. In dieser geschützten Atmosphäre der Gruppensupervision können sich die Anwesenden über ihre Gruppen- und Konflikterfahrungen austauschen. Mit professioneller Begleitung werden Lösungen erarbeitet, Probleme aus einem anderen Blickwinkel betrachtet.

Termine: Do.22.2.24, Mi. 24.4.24, Do. 20.6.24,
je 18:00-20:15 Uhr

Ort: Faulenstr. 31, Raum 507

Referentin: Martina Toppe (Gestalttherap.,
Heilpraktikerin für Psychoth.)

Kosten: 30,- € für drei Termine (FB 04/24)

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 Gruppenmitglieder mit Trauer, Wut, Dankbarkeit oder der Angst vor dem eigenen Tod umgehen?
- Sollte eine Selbsthilfegruppe eine eigene Trauerkultur und individuelle Rituale entwickeln?
- 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. 11.03.24, 17:30 – 19:30 Uhr

Ort: Faulenstr. 31, Raum 507

Referentin: Michaela Höck (Trauerbegleiterin)

Kosten: 05,- (FB 05/24)

Das Gespräch mit Mediziner:innen

Mehr als ein Drittel der Patient:innen sind mit dem Gespräch bei ihrem Arzt oder ihrer Ärztin unzufrieden. Entweder erhalten sie zu wenige Informationen oder sie verstehen in den durchschnittlich 8 Minuten des Gesprächs gar nicht erst, was genau mit ihnen los ist und was gemacht werden soll.

Der Gesetzgeber hat aber 2013 in einem extra dafür bestimmten Gesetz zur Verbesserung der Rechte von Patientinnen und Patienten genau festgelegt, wie das Arzt-Gespräch auszusehen hat. In unserem Vortrag geht es also um genau das, was Sie als Patient:in erwarten und fordern können, wenn Sie mit ihrem Arzt/ ihrer Ärztin über Fragen zu Gesundheit und Krankheit reden.

Termin: Mi, 17.4.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: Faulenstr. 31, Raum 507

Referent: Dr. Thomas Hehlmann (Uni HB- public health)

Kosten: kostenlos

Konflikte in Selbsthilfegruppen

Konflikte sind ein natürlicher Bestandteil des menschlichen Zusammenlebens und können auch in Selbsthilfegruppen auftreten. Es ist wichtig zu verstehen, dass Konflikte nicht zwangsläufig negativ sind, sondern auch als Chance für persönliches Wachstum und Gruppenentwicklung betrachtet werden können.

- Wann entsteht ein Konflikt und für wen?
- Wo stehe ich in einer Konfliktsituation?
- Was tun bei einer Eskalation? Gibt es so etwas wie Erste-Hilfe-Maßnahmen?

In dieser Fortbildung können Menschen aus Selbsthilfegruppen reflektieren, wie Sie sich in einer Konfliktsituation verhalten möchten.

Termin: Sa. 04.05.24, 9:30-14:00

Ort: Faulenstr. 31, Raum 201/202, 2. Etage

Referent: Uwe van der Ploeg (Mentaltrainer, Mediator)

Kosten: 22,- € (FB 01/24)

Den Alltag gelassen meistern

Online Fortbildung

Manchmal haben wir das Gefühl, dass uns alles zu viel ist und wir den Alltag nicht mehr bewältigen können. Wir fühlen uns körperlich und psychisch angegriffen. Für unser Wohlbefinden ist es daher entscheidend, dass wir lernen, konstruktiv mit Druck und Stress umzugehen: Was brauche ich? Was sind meine Bedürfnisse? Wie kann ich wieder Kraft tanken? Und was bedeutet das konkret? In diesem Workshop beschäftigen wir u.a. mit:

- Bedürfnissen erkennen
- Gelassenheit erlernen
- Leistungsfähigkeit und Lebensqualität fördern

Termin: Di, 14.05.24, 18:00-20:30

Ort: ONLINE-Fortbildung

Referent: Maximilian Schwartze
(psychosoz. Berater und Trainer)

Kosten: 20,- € (FB 03/24)

Achtsamkeitsspaziergang im Bürgerpark

Wir alle sind durch Belastungen und Herausforderungen in unserem Alltag gefordert. Was können wir tun, um gelassener damit umzugehen? 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 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.

Termin: Sa 08.06.2024, 14:00 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt: Eingang Hollersee, gegenüber Parkhotel
Referentin: Heike Albers-Germer

(Dipl. Soz. Pädagogin/Entspannungscoach)

Kosten: 16,- € (FB 06/24)