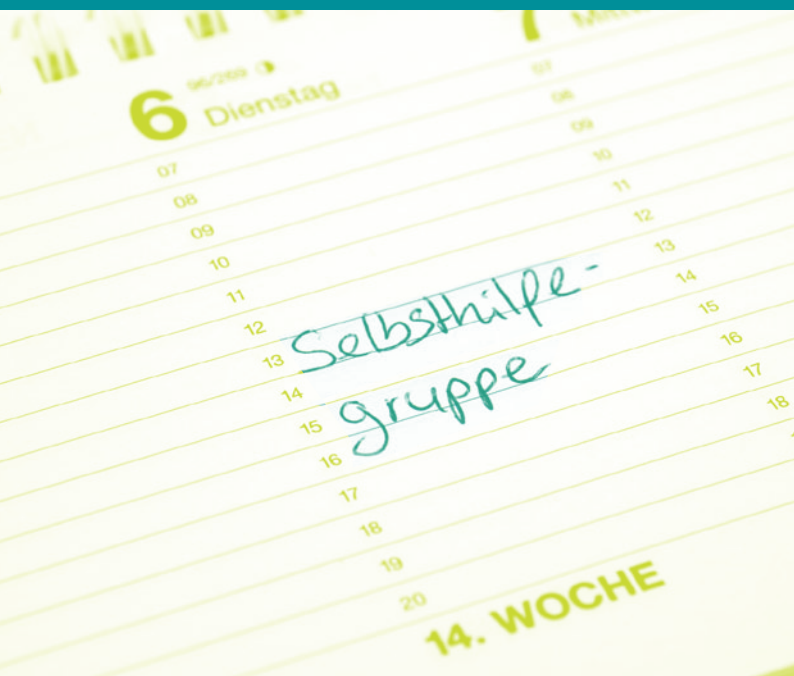


PROGRAMM 2012



FORTBILDUNGS-
ANGEBOTE IN
DER SELBSTHILFE



**PARITÄTISCHES
BILDUNGSWERK**

Landesverband Bremen

dieses Programm erscheint jährlich als ein Fortbildungsangebot für die zahlreichen Frauen und Männer, die sich in Bremens Selbsthilfegruppen engagieren oder engagieren wollen.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist in der Regel durch eigene Betroffenheit begründet. In den Gruppen finden Interessierte Informationen und Aufklärung zu ihren Anliegen und können sich darüber hinaus austauschen. Sie lernen andere Betroffene oder Angehörige kennen und erfahren, wie diese mit den besonderen Lebensumständen zurecht kommen. Selbsthilfegruppen entstehen nur, wenn Menschen initiativ werden und bleiben. Um dauerhaft davon profitieren zu können, werden Kompetenzen verlangt, die wir mit unseren Angeboten unterstützen und fördern wollen.

Bremen ist eine Stadt mit einer großen »Selbsthilfeszene«, das zeigen die ca. 500 Gruppen, Vereine und bundesweit organisierten Verbände die hier aktiv sind.

Selbsthilfe wird in unserem Gemeinwesen als ein wichtiges Gut angesehen, das erhalten werden soll. Das drückt sich auch aus in der Förderung durch die Senatorin für Soziales, Kinder, Jugend und Frauen und der Senatorin für Bildung, Wissenschaft und Gesundheit.

Einige Veranstaltungen sind kostenlos, für andere wird ein Teilnahmebeitrag erhoben. Wenn Sie erwerbslos sind, können Sie eine Kostenermäßigung bekommen.

Hinweis: Gruppen, die im Rahmen der Selbsthilfeunterstützung Fördermittel beantragen, können auch Mittel für Fortbildungen der Gruppenmitglieder beantragen.

Sie finden diese Fortbildungen auch auf unserer Homepage (www.pbwbremen.de), auf den Seiten des Gesundheitsamtes (www.gesundheitsamt.bremen.de) und dem Netzwerk Selbsthilfe (www.netzwerk-selbsthilfe-bremen.de). Hinweisen möchten wir auch auf die Plattform www.vfreia.bremen.de, auf der Sie neben unseren Angeboten auch Angebote von anderen Bildungsanbietern für freiwillig Engagierte finden.

Wir freuen uns, wenn Selbsthilfeakteure in unserem Jahresprogramm Fortbildungen für ihr wichtiges Engagement und ihre Anliegen finden.

Rosi Leinfelder

PARITÄTISCHES BILDUNGSWERK



Chat bedeutet im eigentlichen Sinne Gespräch oder Unterhaltung.

Die Austauschorte sind aber virtuell, die Gruppe trifft sich im »Netz«. Auch im chat lässt sich gemeinsam mit anderen Wissen zusammentragen und sich gegenseitig bei der Bewältigung von besonderen Lebensumständen unterstützen. Ist der Chat für (zunehmend) immobile Menschen eine gute Alternative zum Besuch der Selbsthilfegruppe? Ist es eine gute Ergänzung?

Wie funktioniert diese virtuelle Selbsthilfe?
Wie finde ich ein seriöses Chat für mein Thema?
An diesem Nachmittag sollen alle Fragen rund ums Chatten geklärt werden. Allen Teilnehmenden steht ein Computer zur Verfügung.

Wer persönliche Ziele erreichen will, braucht auch Mut, um Hindernisse, Widerstände oder auch nur falsche Rücksichtnahme zu überwinden.

Was heißt es für mich persönlich »mutig« zu sein? Was kann mich ermutigen?
Was hindert mich daran mutig zu handeln – sei es der Sprung vom 10m-Brett oder endlich sagen und machen zu können, was ich wirklich will?

In diesem Workshop sind alle eingeladen ihre Grenzen zu erkunden und Neuland zu betreten.

VA 2601

Zeit Samstag, 21.04.2012
14.00 - 18.00 Uhr
Ort Paritätisches Bildungswerk
Leitung N.N.
Kosten 10,- €

VA 2602

Zeit Mittwoch, 18.04. und 09.05.2012
17.30 - 21.00 Uhr
Ort Paritätisches Bildungswerk
Leitung Bea Engelmann, Dipl. Psychologin
Kosten 18,- €

Selbsthilfegruppen leben von der Bereitschaft der Mitglieder sich mit den eigenen Fähigkeiten einzubringen. Die Bereitschaft und die Voraussetzungen können aber sehr unterschiedlich sein.

Teamwork und Kooperation sind hier als Schlüsselbegriffe zu sehen. Aber wie geht das?

Selbsthilfegruppen müssen organisiert werden. Wer veranstaltet den Abend? Wer führt durch die Sitzungen? In der Regel hat das niemand gelernt und trotzdem soll es funktionieren. Wie können wir neue Mitglieder gewinnen und halten?

Welches Handwerkszeug benötige ich um eine Gruppe erfolgreich leiten zu können?
Welche Anforderungen werden an mich gestellt – von der Gruppe und von außen?
Wie viel Zutrauen brauche ich und wann muss ich mich abgrenzen, damit mich diese Aufgabe nicht »auffrisst«?

An diesem Tag wollen wir gemeinsam lernen, wie Selbsthilfegruppen verantwortungsvoll und umsichtig geleitet werden können. Grundlage soll dabei die Erfahrung der Teilnehmerinnen sein.

VA 2603

Zeit Samstag, 12.05.2012
10.00 - 16.45 Uhr

Ort Paritätisches Bildungswerk

Leitung Andrea Göritz, Dozentin

Kosten 18,- €

Selbsthilfearbeit bedeutet immer auch beratend tätig zu sein.

Wenn sich Betroffene intensiv mit ihrer Situation auseinandergesetzt haben, verfügen sie über ein hohes Fachwissen. Beratung umfasst daneben aber auch Kompetenzen, die unabhängig vom Beratungsthema sind.

In diesem Seminar sollen genau diese Kompetenzen erkannt und gestärkt werden. Eigene Erfahrungen sind ausdrücklich erwünscht.

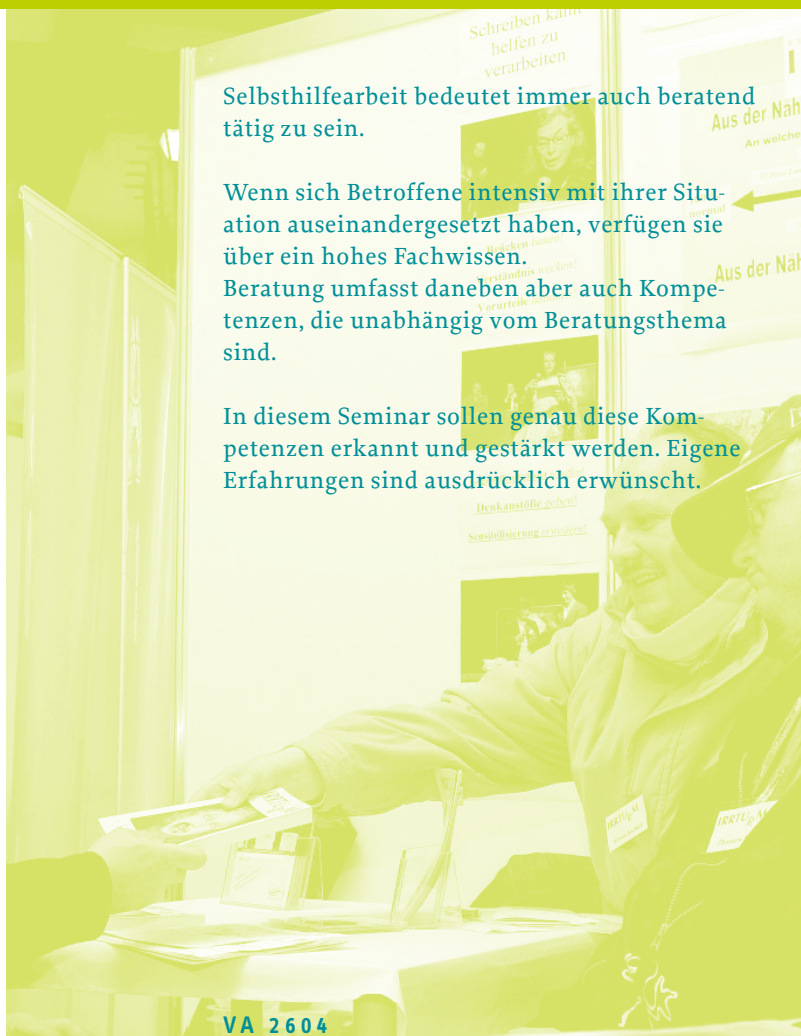
VA 2604

Zeit Samstag, 09.06.2012
10.00 - 16.45 Uhr

Ort Paritätisches Bildungswerk

Leitung Bärbel Lange, Dipl. Psychologin

Kosten 18,- €



RATGEBERINNENRUNDE

Wer in Selbsthilfegruppen eine Beratungsfunktion übernimmt, benötigt von Zeit zu Zeit auch immer selbst einmal eine Beratung zu dieser Tätigkeit.

In diesem Tagesseminar haben die Teilnehmenden die Möglichkeit eine Methode zur gegenseitigen Beratung in einer Gruppe kennen zu lernen, die sog. »RatgeberInnenrunde«.

Sie ist eine Methode der Intervision, also eine Beratungsrunde unter »KollegInnen«.

Hierbei stellt jeweils eine Person eine Situation oder einen Fall in der Gruppe vor. Die Gruppe gibt dann in vier aufeinander folgenden Schritten hilfreiche Unterstützung.

Die Methode ist leicht zu erlernen und in Folge auch in anderen Gruppenkonstellationen anzuwenden.

An diesem Tag soll die Methode vorgestellt und anhand von Fallbeispielen aus der Gruppe mehrmals erprobt werden.

VA 2605

Zeit Samstag, 23.06.2012
10.00 - 16.45 Uhr

Ort Paritätisches Bildungswerk

Leitung Bärbel Lange, Dipl. Psychologin

Kosten 18,- €

ARBEITEN MIT EXCEL

Excel ist ein bekanntes Tabellenkalkulationsprogramm und zeichnet sich durch einfache Bedienbarkeit und gleichzeitig hohen Leistungsumfang aus.

In diesem Einführungsseminar wird das Programm Excel mit seinen Möglichkeiten vorgestellt.

Die TeilnehmerInnen lernen Tabellen zu formatieren, einfache Funktionen zu benutzen, eine Datenbank anzulegen und zu nutzen, Tabellen als Diagramme darzustellen (die Schwerpunktsetzung erfolgt in Absprache mit den TeilnehmerInnen).

PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

VA 2606

Zeit Samstag, 07.07.2012
10.00 - 16.00 Uhr

Ort Paritätisches Bildungswerk

Leitung Susanne Gätgens, EDV-Dozentin

Kosten 16,- €



Fast jede Selbsthilfegruppe fragt sich irgendwann, wie es mit ihr weiter geht. Frei gewordene Plätze werden nicht belegt, irgendwie droht die Gruppe in einen Stillstand zu geraten, sie bewegt sich nicht wesentlich.

- Was könnte der Gruppe gut tun?
- Wie einladend ist sie für Neue?
- Wie stehen die Mitglieder neuen Ideen gegenüber?

Mit diesen und ähnlichen Fragestellungen wollen wir uns beschäftigen.

Für viele stressgeplagte Menschen wird es immer schwieriger in die Entspannung zu kommen.

Dieses Tagesseminar gibt sowohl Informationen zum Thema Stress und Fehlbelastung als auch zum Thema Ernährung und Bewegung. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Vorstellen und Erproben verschiedener Methoden zur Entspannung. Diese Methoden sind leicht erlernbar und in den (Gruppen-)Alltag zu integrieren. Bei regelmäßiger Praxis ermöglichen sie es den Übenden leichter zu entspannen und zu regenerieren.

VA 2607

Zeit Samstag, 01.09.2012
10.00 - 16.00 Uhr

Ort Paritätisches Bildungswerk

Leitung Andrea Göritz, Dozentin

Kosten 16,- €

VA 2608

Zeit Samstag, 29.09.2012
10.00 - 16.45 Uhr

Ort Paritätisches Bildungswerk

Leitung Bärbel Lange, Dipl. Psychologin

Kosten 18,- €

**BEANTRAGUNG UND ABRECHNUNG IM
RAHMEN DER BREMER SELBSTHILFE-
FÖRDERUNG UND DER KRANKENKASSEN**

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 der Antragstellung berücksichtigt werden?
- Wie und mit welchen Nachweisen erfolgt die Abrechnung?

Anmeldung erforderlich

In diesem Kurs werden nötige Grundlagen vermittelt, um mit einem ContentManagement-System eine eigene Homepage für die Selbsthilfegruppe erstellen zu können.

Eigene Ideen zur den Inhalten, Texten und Bildern sind unbedingt erwünscht und werden im Kurs umgesetzt.

Zum Ende des Seminars sollen die Teilnehmenden in der Lage sein, die vorbereitete Homepage ins Netz zu stellen.

Allen Teilnehmenden steht ein eigener PC mit Internetzugang zur Verfügung.

Erweiterte PC-Kenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme.

VA 2609

Zeit Mittwoch, 17.10.2012
18.00 Uhr

Ort Netzwerk Selbsthilfe
Faulenstraße 31, 28215 Bremen

Leitung Volker Donk, Netzwerk-Selbsthilfe

Kosten keine

VA 2610

Zeit Samstag, 13.10.2012, 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 14.10.2012, 10.00 - 14.00 Uhr

Ort Paritätisches Bildungswerk

Leitung Andrea Ley, EDV-Dozentin

Kosten 24,- €



In diesem Tagesseminar werden zum einen Grundlagen für eine wertschätzende Kommunikation vorgestellt und zum anderen verschiedene Methoden zur Konfliktbetrachtung und Konfliktklärung vermittelt. Der Tag beinhaltet einen Mix aus Wissensvermittlung und praktischer Erprobung in der Gruppe bzw. Kleingruppe. Das Seminar zeigt Möglichkeiten auf, wie ein verbesserter Umgang mit Konflikten und Emotionen in Selbsthilfegruppen gelingen kann.

MAN KANN JA NICHT IMMER NUR REDEN

In Selbsthilfegruppen treffen die unterschiedlichsten Menschen aufeinander um sich auszutauschen und zu unterstützen. Meistens geschieht dies in Form von Gesprächsrunden.

Aber warum nicht auch mal etwas Neues wagen?

An diesen zwei Abenden sollen andere Methoden und Möglichkeiten kennen gelernt werden.

VA 2611

Zeit Samstag, 10.11.2012
10.00 - 16.45 Uhr

Ort Paritätisches Bildungswerk

Leitung Bärbel Lange, Dipl. Psychologin

Kosten 18,- €

VA 2612

Zeit Mittwoch, 21.11.2012 und
Mittwoch, 28.11.2012
18.00 - 21.00 Uhr

Ort Paritätisches Bildungswerk

Leitung Andrea Göritz, Dozentin

Kosten 16,- €

**EIN KURS FÜR BREMERINNEN
AUS ALLER WELT**

Für Zuwanderinnen hat Heimat eine besondere Bedeutung. Mit dem Umzug in ein neues Land begegnen sie einer fremden Sprache, einer anderen Kultur und unbekanntem gesellschaftlichen Gewohnheiten.

Das ist oftmals nicht nur mit Freude, sondern ist auch mit Unsicherheiten, Ängsten und Verlust verbunden – eine Belastung für Körper und Seele.

Im Kurs werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Was tut mir gut ?
- Wie kann ich Entlastung im Alltag finden?
- Wie nutze ich meine Stärken und Fähigkeiten?
- Wie können wir uns gegenseitig unterstützen?

Der Kurs richtet sich an Bremerinnen aus aller Welt. Er wird in Kooperation mit dem Anatolischen Bildungszentrum durchgeführt.

Weitere Infos unter 0157 | 71 38 37 53

VA 2613

für die Fortbildungen im Bereich Selbsthilfe 2012:

VA-NR. TITEL

VA-NR. TITEL

NAME VORNAME

STRASSE PLZ | ORT

TELEFONNR.

GRUPPE

DATUM | ORT UNTERSCHRIFT

Zeit 5 Nachmittage
Ort Anatolisches Bildungszentrum
Bultstraße 1, 28309 Bremen
Leitung Anatolisches Bildungszentrum
Kosten 5,- €

Ich bin auf rollstuhlgerechte Räumlichkeiten angewiesen:

JA NEIN

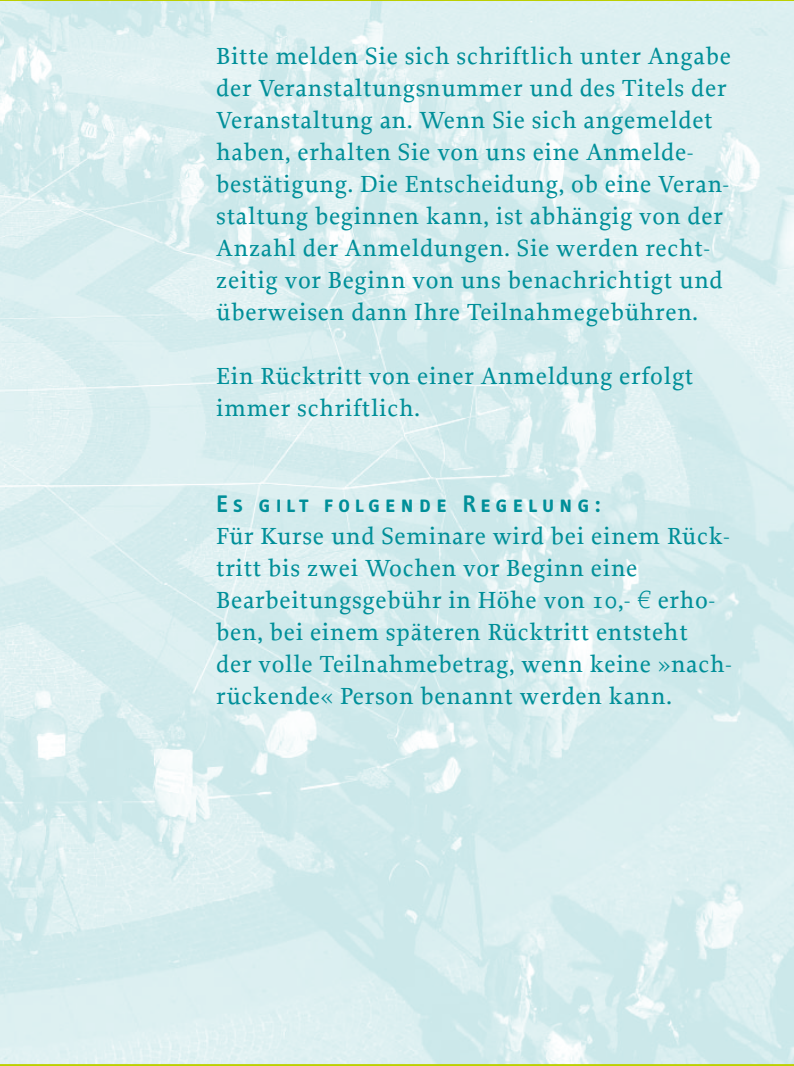
ANMELDUNG UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Bitte melden Sie sich schriftlich unter Angabe der Veranstaltungsnummer und des Titels der Veranstaltung an. Wenn Sie sich angemeldet haben, erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung. Die Entscheidung, ob eine Veranstaltung beginnen kann, ist abhängig von der Anzahl der Anmeldungen. Sie werden rechtzeitig vor Beginn von uns benachrichtigt und überweisen dann Ihre Teilnahmegebühren.

Ein Rücktritt von einer Anmeldung erfolgt immer schriftlich.

ES GILT FOLGENDE REGELUNG:

Für Kurse und Seminare wird bei einem Rücktritt bis zwei Wochen vor Beginn eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,- € erhoben, bei einem späteren Rücktritt entsteht der volle Teilnahmebetrag, wenn keine »nachrückende« Person benannt werden kann.





**PARITÄTISCHES
BILDUNGSWERK**

Landesverband Bremen

Faulenstraße 31
28195 Bremen
Tel. 0421 | 17 47 2-0
Fax 0421 | 17 47 230
info@pbwbremen.de
www.pbwbremen.de

Öffnungszeiten:

Mo - Do 08.00 - 16.30 Uhr

Fr 08.00 - 15.30 Uhr

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln
erreichen Sie uns mit den Straßen-
bahnlini en 2 und 3 oder der Bus-
linie 25, Haltestelle Radio Bremen.

