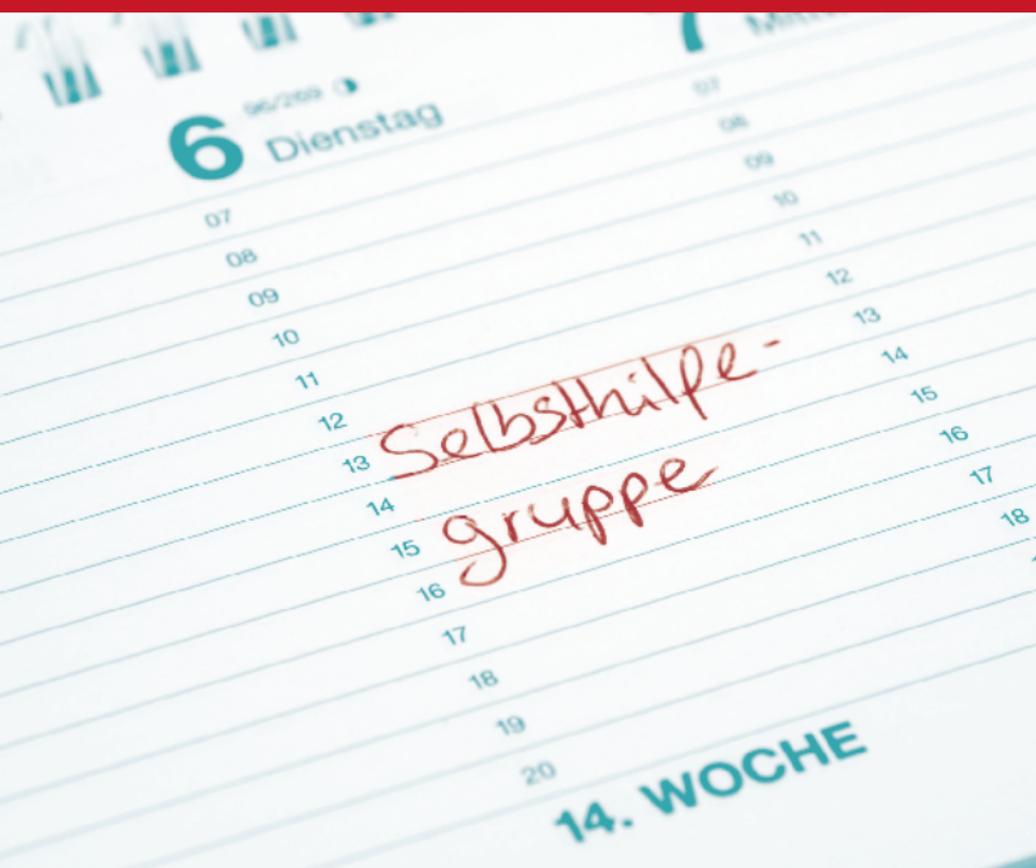


PROGRAMM 2014



FORTBILDUNGS- ANGEBOTE IN DER SELBSTHILFE



**PARITÄTISCHES
BILDUNGSWERK**

Landesverband Bremen

in diesem Programmheft finden Sie Veranstaltungen, die für die Arbeit und den Alltag in einer Selbsthilfegruppe nützlich sind. Einige Veranstaltungen sind kostenlos, für andere wird ein Teilnahmebeitrag erhoben. Wenn Sie erwerbslos sind, können Sie eine Kostenermäßigung beantragen. Hinweis: Gruppen, die im Rahmen der Selbsthilfeunterstützung Fördermittel beantragen, können dies auch für Fortbildungen der Gruppenmitglieder tun. Auf Wunsch vieler Gruppen wird ein Schwerpunkt in diesem Jahr der Einsatz und Umgang mit neuen Medien sein. Was ist nützlich für die Gruppe – eine Homepage, eine Darstellung auf Facebook, der Austausch über einen Blog, oder ist es die Darstellung der Gruppe mit einer Power Point-Präsentation.

Sie oder Ihre Gruppe haben Interesse an einem Thema, das Sie in diesem Jahr nicht im Programmheft finden, dann rufen Sie uns an oder senden eine E-Mail an:
Ute Berms, Paritätisches Bildungswerk,
Tel. 0421/1747228, uberms@pbwbremen.de

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Aktuelle Informationen und das Anmeldeformular für die Fortbildungen finden Sie auf unserer Homepage (www.pbwbremen.de).

- 4 GRUPPENABENDE MITEINANDER GESTALTEN
- 5 INFOABEND „INTERNETPRÄSENZ FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN“
- 6 »...RAUS AUS DEM HAMSTERRAD«
- 7 WIE PRÄSENTIERE ICH MEINE GRUPPE MIT POWERPOINT
- 8 PRAXIS-WORKSHOP BLOG, WEBSEITEN UND SOZIALE NETZWERKE
- 9 »HERZLICH WILLKOMMEN«
- 10 SELBSTHILFEPRINZIPIEN IN ABGRENZUNG ZU THERAPEUTISCHEN GRUPPEN
- 11 FÖRDERMITTEL FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN
- 12 UMGANG MIT KONFLIKTEN IN DER GRUPPE
- 13 »AUSZEIT«
- 14 »WAS MIT GUT TUT«
- 17 ANMELDEFORMULAR
- 19 ANMELDUNG UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Ute Berms
Fachbereichsleitung



Wo Menschen in Selbsthilfegruppen zusammenkommen, treffen auch immer unterschiedliche Ansichten und Wünsche aufeinander.

An diesem Tag wollen wir uns mit nützlichen Strukturen bei der Gestaltung von Gruppentreffen und Aktivitäten beschäftigen sowie uns über Begriffe wie Hilfe, Eigenverantwortung, Abgrenzung und Loslassen austauschen.

Ein gutes Miteinander bedarf der aktiven und bewussten Gestaltung. Wie das gelingen kann, soll Inhalt dieses Seminartages sein. Grundlage werden dabei die Erfahrungen der Teilnehmenden sein.

**FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN
BLOG, WEBSEITEN UND SOZIALE
NETZWERKE**

Das Internet bietet Selbsthilfegruppen viele Möglichkeiten, ihre Anliegen effektiv darzustellen und zu veröffentlichen. An diesem Abend werden wir ihre Wünsche und Vorstellungen sammeln, um anschließend zwei Praxisseminare auf ihre Bedürfnisse hin zu gestalten. Unser Referent gibt ihnen einen Überblick über entsprechende Programme und Anbieter, sowie Instrumente zur Zusammenarbeit ihrer Gruppe im Netz.

Die entstandenen Ideen werden in den beiden Praxis-Workshops »Meine Gruppe im Internet« am 28.06. und 12.07.2014 umgesetzt.

VA 4601

Zeit Samstag, 29.03.2014
10.00 - 16.45 Uhr

Ort Paritätisches Bildungswerk

Leitung Andrea Göritz, Dozentin

Kosten 18,- €

VA 4602

Zeit Montag, 05.05.2014
18.30 - 20.30 Uhr

Ort Paritätisches Bildungswerk

Leitung Eiko Theermann, Medienpädagoge

Kosten 8,- €

Für engagierte Menschen kann die Arbeit in Selbsthilfegruppen zu einer Gratwanderung zwischen gesundem Engagement für die Sache und persönlicher Überlastung werden.

Damit die Freude an der freiwilligen Arbeit nicht verloren geht, stehen im Tagesseminar theoretische Ausführungen und hilfreiche praktische Übungen im Mittelpunkt:

- die eigene Belastungsgrenze reflektieren,
- Anzeichen innerer Erschöpfung bemerken,
- den Burn-out-Zyklus kennen und unterbrechen und
- persönliche Ressourcen entdecken.

Power Point lässt sich im Selbsthilfebereich gut zum Vorbereiten von Infoabenden nutzen. Auch Vorträge können durch Power Point mit Hilfe eines Beamers optisch unterstützt werden. Dabei ist besonders vorteilhaft, dass sich Grafiken, Tabellen, Diagramme und sogar Sounds und Filmsequenzen leicht in die Präsentation einbauen lassen.

In diesem Seminar werden Ihnen die notwendigen Techniken vermittelt, um eine Präsentation zu erstellen. PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.



VA 4603

Zeit Samstag, 17.05.2014
10.00 - 16.45 Uhr

Ort Paritätisches Bildungswerk

Leitung Angelika Kube, Dipl.-Päd., Kunsttherapeutin

Kosten 18,- €

VA 4604

Zeit Samstag, 26.04.2014
10.00 - 16.00 Uhr

Ort Paritätisches Bildungswerk

Leitung Susanne Gätgens, EDV-Dozentin

Kosten 16,- €

In diesem Praxis-Workshop geht es auf der Grundlage der gesammelten Wünsche und Ideen um die Blog- | Webseiten-Gestaltung und die Nutzung von Sozialen Netzwerken als Mittel der Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation.

Ziel ist es, mit eigenen Texten und Fotos einen Internetauftritt für die eigene Selbsthilfegruppe zu gestalten. Das Seminar findet in den Computerräumen statt und setzt Grundkenntnisse der Computernutzung voraus. Die Programme, die verwendet werden sind anfängerfreundlich.

Der zweite Tag des Workshops bietet die Möglichkeit, die begonnene Arbeit fortzusetzen und Fragen und Probleme, die bei der Erprobung entstanden sind, zu beantworten und zu lösen.

Menschen einer Selbsthilfegruppe haben sich zusammengefunden, weil ihnen ein bestimmtes Thema unter den Nägeln brennt. Sie wollen sich austauschen, es soll sich etwas verändern, öffentlich werden und im Interesse der Betroffenen verbessern.

Die Gruppen leben auch davon, dass sie für Interessierte attraktiv und offen bleiben und neue Impulse Gehör finden. In allen Gruppen gibt es eine Dynamik, mit der sich bestimmte Rollen einspielen und ein bestimmtes Gruppengefühl entsteht. Für »Neue« ist es nicht so leicht, einen Platz zu finden.

In diesem Tagesseminar wollen wir uns mit folgenden Themen befassen:

- Welche Atmosphäre in einer Gruppe kann dazu beitragen, neue Interessierte mit ihren Ideen willkommen zu heißen.
- Wie kann eine Gruppe lebendig und flexibel bleiben?
- Wie kann eine Willkommens-Kultur entstehen?

VA 4605

VA 4606

Zeit Samstag, 28.06.2014 | 12.07.2014
jeweils 10.00 - 16.45 Uhr
Ort Paritätisches Bildungswerk
Leitung Eiko Theermann, Medienpädagoge
Kosten 32,- €

Zeit Samstag, 27.09.2014
10.00 - 16.45 Uhr
Ort Paritätisches Bildungswerk
Leitung Angelika Kube, Dipl.-Päd., Kunsttherapeutin
Kosten 18 €

Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen sind kein Ersatz für eine therapeutische Behandlung durch Fachleute. Sie können aber eine notwendige und sinnvolle Ergänzung sein.

An diesem Tag wollen wir u.a. Begriffe wie Alltagsunterstützung, Selbstorganisation, Eigenverantwortung und Austausch mit Inhalten füllen und uns verdeutlichen, was Selbsthilfe ausmacht und wo ihre eigentlichen Chancen liegen.

Beantragung und Abrechnung im Rahmen der Bremer Selbsthilfeförderung 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.
Bitte bringen Sie Ihre Unterlagen mit.

VA 4607

Zeit Samstag, 11.10.2014
10.00 - 16.45 Uhr

Ort Paritätisches Bildungswerk

Leitung Andrea Göritz, Dozentin

Kosten 18,- €

VA 4608

Zeit Mittwoch, 22.10.2014
18.00 - 20.00 Uhr

Ort Paritätisches Bildungswerk

Leitung Volker Donk, Netzwerk Selbsthilfe

Kosten keine

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.

»Manchmal muss ich kurz entschlossen einen Tag für mich nehmen, mich ausrichten und neue Kraft schöpfen!«

Dieses Tagesseminar mit Übungen lädt ein zum:

- Entspannen und Wohlfühlen,
- Aktivieren der eigenen Fähigkeiten und Stärken und
- Entdecken der eigenen Kraft und Handlungsmöglichkeiten.

Es werden einfache kreative Techniken und Körperübungen vermittelt, die im Alltag anwendbar und für Gruppenabende geeignet sind.

VA 4609

Zeit Samstag, 15.11.2014
10.00 - 16.45 Uhr

Ort Paritätisches Bildungswerk

Leitung Bärbel Lange, Dipl. Psychologin

Kosten 18,- €

VA 4610

Zeit Samstag, 29.11.2014
10.00 - 16.45 Uhr

Ort Paritätisches Bildungswerk

Leitung Martina Toppe, HPG | Gestalttherapeutin

Kosten 18,- €

WAS TUT MIR GUT?



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 unbekannteren 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 4611

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



für die Fortbildungen im Bereich Selbsthilfe 2014:

<input type="text"/>	<input type="text"/>
VA-NR.	TITEL

<input type="text"/>	<input type="text"/>
VA-NR.	TITEL

<input type="text"/>	<input type="text"/>
NAME	VORNAME

<input type="text"/>	<input type="text"/>
STRASSE	PLZ ORT

<input type="text"/>
TELEFONNR.

<input type="text"/>
GRUPPE

<input type="text"/>	<input type="text"/>
DATUM ORT	UNTERSCHRIFT

Ich bin auf rollstuhlgerechte Räumlichkeiten angewiesen:

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

JA **NEIN**

ANMELDUNG UND ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Bitte melden Sie sich schriftlich unter Angabe der Veranstaltungsnummer und des Titels der Veranstaltung an.

Ihre Ansprechpartnerinnen sind:

Ute Berms 0421 | 17 47 2-28

uberms@pbwbremen.de

Manuela Benn 0421 | 17 47 2-19

mbenn@pbwbremen.de

Sie können sich auch direkt auf unserer Homepage www.pbwbremen.de anmelden.

Anschließend 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, Di, Do, Fr 08.00 - 15.00 Uhr

Mi 08.00 - 16.30 Uhr

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie uns mit den Straßenbahnlinien 2 und 3 oder der Buslinie 25, Haltestelle Radio Bremen.

