

Gruppenplatzbörse

Stand: 01. August 2010



Die Gruppenplatzbörse

Die Gruppenplatzbörse ist ein Projekt des Psychologischen Beratungsdienstes. Als Ehe- und Lebensberatungsstelle sehen wir eine unserer Aufgaben darin, Ratsuchenden den Zugang zu Hilfsangeboten zu erleichtern und Kooperationen zu verbessern. Daher entstand die Idee, ein Verzeichnis von Gruppenangeboten psychosoziale/ psychologische Einrichtungen, niedergelassene PsychotherapeutInnen und Arztpraxen in Bielefeld zu erstellen und für Ratsuchende und Professionelle zugänglich zu machen. In der jetzigen Form wird die Gruppenplatzbörse seit 2001 alle 3 Monate neu zusammengestellt und veröffentlicht. Die Liste unserer AdressatInnen umfasst inzwischen ca. 200 Personen/ Institutionen.

Die Aktualisierung, Zusammenstellung und Versendung der Gruppenplatzbörse ist ein erheblicher Arbeitsaufwand, den wir neben der alltäglichen Arbeit leisten. Eine Herausforderung in Zeiten knapper Mittel und Ressourcen. Daher möchten wir die NutzerInnen der Gruppenplatzbörse um eine Spende für den Psychologischen Beratungsdienst bitten.

Spendenkonto: Gesellschaft für Sozialarbeit
Verwendungszweck: Psychologischer Beratungsdienst
Sparkasse Bielefeld
BLZ: 480 501 61
Kto: 72004047

Zur Handhabung:

Die Verantwortung für die Beschreibung und Durchführung der im Folgenden aufgeführten Gruppen liegt bei den jeweiligen Anbietern/Innen.

Wir raten Interessierten, die an einer Gruppe teilnehmen möchten, zunächst telefonisch Einzelheiten des Gruppenangebotes mit den AnbieterInnen zu klären. In vielen Fällen ist ein Vorgespräch notwendig. Es können Kosten entstehen oder Plätze können erst zu einem späteren Zeitpunkt frei werden.

Sie können die Liste der Gruppenplatzbörse kostenlos erhalten, wenn Sie uns Ihre E-Mail - Adresse mitteilen. Die Liste ist auch im Internet unter <http://www.gfs-bielefeld.de/html/psysozbe.htm> oder unter <http://www.psychologischer-beratungsdienst.de> zu finden.

Auskunft über Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der Bielefelder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (BIKIS), Tel.: 0521-9640696.

Hinweis an alle AnbieterInnen:

Die Gruppenplatz-Börse wird alle drei Monate aktualisiert. Informationen über Angebote, die für die nächste Veröffentlichung am 01.11.2010 neu aufgenommen oder wieder gestrichen werden sollen, geben Sie bitte bis zum 15.10.2010 an uns weiter.

<u>Inhaltsverzeichnis:</u>	<u>Seite</u>
1. Frauen	3-4
2. Männer	4
3. Mädchen und Jungen	5-7
4. Paare, Familien, Mütter und Väter	7-9
5. Ältere Menschen	9-10
6. Pflegende Angehörige	10-11
7. Allgemeine Psychotherapiegruppen	11-12
8. Störungsspezifische Psychotherapiegruppen	12
8.1. Essstörungen	12-14
8.2. Sucht	14-16
8.3. Angst/ Depression/ Panik	16
9. Psychiatrie	17
10. Supervision	17
11. Trauer	18-19
12. Andere	19-22
13. Anhang: Formular für Gruppenplatzanbieter	23

1. Frauen

Gesprächskreis: Für Frauen in Scheidung und / oder Trennung

In diesem Gesprächskreis haben Frauen, die bereits von ihrem Partner/ihrer Partnerin getrennt sind, die Möglichkeit, zusammen mit anderen Frauen, die sich ebenfalls in einer Trennungssituation befinden, ihre Situation zu reflektieren. Dabei wird es ausreichend Raum und Zeit geben, zu schauen, was jede einzelne Frau zu ihrem Wohlbefinden braucht: Welche Wünsche habe ich? Wo brauche ich Unterstützung? Woraus schöpfe ich Kraft und Energie?

Weitere Themen können von den Teilnehmerinnen eingebracht werden.

Termin: mittwochs, 20.00 – 22.00 Uhr / 14-tägig, Leitung: Gabriele Block, Beraterin Soziotherapie, Anmeldung: Psychologische Frauenberatung e. V. – Frauenberatungsstelle – , Ernst-Rein-Str. 33, 33613 Bielefeld, Tel.: 0521-121597, E-Mail: info@frauenberatung-bi.de. In der Gruppe gibt es noch freie Plätze.

Trotz allem – wieder ins Leben eintauchen

Eine therapeutisch angeleitete Gruppe für Frauen, die in ihrer Kindheit sexualisierte Gewalt erfahren haben, oder sich von dem Thema berührt fühlen. Wir bieten betroffenen Frauen die Möglichkeit in einem geschützten Rahmen mit Unterstützung der Gruppe und der Therapeutinnen Neues auszuprobieren. Denn nicht immer gelingt es Frauen, neu gewonnene Erkenntnisse und Erfahrungen auch in ihrem Alltag umzusetzen. Oft stehen alte – in der Vergangenheit durchaus notwendige – Überlebensstrategien beim Ausprobieren neuer Schritte buchstäblich „im Weg“.

Die Gruppe kann helfen, wieder zu den eigenen Kraftquellen zurückzufinden und Liebe und Fürsorge für sich und andere zu fühlen. Das Bewusstsein mit diesen Themen nicht allein zu sein und sich gegenseitig zu unterstützen, ermöglicht neue Erfahrungen. Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden aus der Kunst- und Gestalttherapie, mit Gespräch, mit Körper- und Wahrnehmungsübungen und mit bewährten Techniken aus der Traumatherapie.

Termin: April 2010 bis Dezember 2010, Dienstags, von 19.30 – 21.30 Uhr, je drei Dienstage in Monat, Kosten: 55 bis 75 Euro im Monat, gestaffelt nach Einkommen, Ort: Mal- und Gestaltatelier in der Sudbrackstr. 17, 33611 Bielefeld, Leitung: Ulrike Grosse, Kunst- und Gestalttherapeutin und Sonja Jung, feministische Sozialtherapeutin; beide Fachberaterin für Psychotraumatologie, Kontakt: Tel.: 0521-175476, E-Mail: info@wildwasser-bielefeld.de Wildwasser Bielefeld e.V., Sudbrackstr. 36a, 33611 Bielefeld

WenDo: Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Konflikttraining für Frauen

Wir bieten WenDo-Kurse für Frauen jeden Alters. Das Angebot „Endlich wieder“ richtet sich an Frauen, die Gewalt erlebt haben. Über das WenDo-Angebot hinaus bietet BellZett e.V. Gesundheitskurse, Meditation, Lauftreffs und Bewegungsangebote mit Musik. BellZett e.V. wurde vor über zwanzig Jahren gegründet, um einen geschützten Rahmen zu schaffen, in dem Frauen und Mädchen lernen können sich zu behaupten und zu verteidigen. Alle Kurse im Überblick auf www.bellzett.de

Termin: auf Anfrage, Ort: BellZett e. V. das Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld, Sudbrackstr. 36 a, 33611 Bielefeld, Tel. 0521 – 122109, E-Mail: info@bellzett.de, www.bellzett.de

Angeleitete Gruppe für Frauen zum Thema „Stalking“

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Frauen, die aktuell von Stalking betroffen sind oder in der Vergangenheit waren. Mit Stalking wird das fortgesetzte Belästigen, Bedrohen und/oder Verfolgen durch eine bekannte oder unbekannte Person bezeichnet. In der Gruppe gibt es die Möglichkeit sich über die Thematik zu informieren, sich auszutauschen und mit den Auswirkungen von Stalking auf das eigene Leben auseinander zu setzen. Ein Vorgespräch ist erforderlich.

*Interessierte Frauen können sich anmelden und informieren unter: Frauennotruf Bielefeld e.V., Dipl.-Psych. Stephanie Koch, Jöllenbeckerstr. 57, 33613 Bielefeld, 0521-124248/ frauennotruf.bielefeld@t-online.de
Geplanter Beginn: Oktober 2010, Ort: Frauennotruf Bielefeld e.V., Jöllenbeckerstr. 57, 33613 Bielefeld*

Therapeutische Frauengruppe im VSGB

Wir laden Sie ein in dieser therapeutischen Frauengruppe neue Kraftquellen ihrer Persönlichkeit zu erschließen und einen leichteren Zugang zu ihrem Potential herzustellen. Hierbei greifen wir die für Sie relevanten Themen auf und bieten Ihnen Übungen an, durch die Sie einen wertschätzenden Blick auf die eigenen Ressourcen werfen können. Ziel der Frauengruppe ist auch, sich in einen gemeinsamen Suchprozess zu begeben, um aus dem reichhaltigen Erfahrungshintergrund voneinander zu lernen. Wir freuen uns über Ihr Interesse und auf Ihr Kommen.

Termine: 14-tägig immer dienstags, 19.30 – 21.45 Uhr, Ort: Psychosoziale Beratungsstelle VSGB e.V., Teutoburger Str. 106, 33607 Bielefeld, Kosten: 15 Euro / Abend, Leitung: Caroline Stimpfle (Gestalttherapeutin), Monika Causemann (Gestalttherapeutische Supervisorin), Anmeldung: 0521-68676.

Psychoedukative Frauengruppe in türkischer Sprache

Termin: Montagnachmittag oder Dienstagmittag, weitere Informationen: Dr. med. Angelika Claußen, Tel.: 0521-132877, August-Bebel-Str. 181, 33602 Bielefeld

2. Männer

Männergruppe

Wir möchten alle Männer, die Lust dazu haben, mehr über sich selbst zu erfahren, über ihre eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Sehnsüchte, Verhaltensweisen und Lebensperspektiven, ganz herzlich zu unserer fortlaufenden Männergruppe in die man-o-mann Männerberatung einladen. Unsere Männergruppe ist sehr offen gestaltet, wir arbeiten also immer damit, was die jeweiligen Männer an aktuellen und Lebensthemen mitbringen. Da es dabei natürlich eine Vielzahl von gemeinsamen Themen gibt, werden häufig auch Verabredungen getroffen, in einer Sitzung ein spezifisches Thema zu vertiefen, welches wir dann methodisch vorbereiten. Thematisch gesehen stehen in der Männergruppe natürlich die Themen „Männlichkeit“ und „Beziehungen zu anderen Männern“ im Mittelpunkt – wenngleich Frauen aufgrund von Paarkonflikten oder auch unerfüllten Sehnsüchten inhaltlich ebenfalls eine große Rolle spielen. Gleichzeitig dient die Gruppe immer auch dazu, männertypische Erfahrungen und Verhaltensweisen – etwa die Arbeitsorientierung, Süchte, Gefühlsvermeidung, „rationalisierendes Gelabere“ etc. - bewusst zu machen, zu verstehen und zu diskutieren.

Termin: alle 14 Tage am Montag von 16.00 bis 17.00 Uhr, Gruppenleitung: Helge Rettig (Diplom-Sozialarbeiter) Gestalttherapeut, Reiner Gollub (Psychologischer Psychotherapeut) Gesprächspsychotherapeut, Kosten: 20 Euro pro Abend, Anmeldung: unter 0521 – 68676, idealerweise am Dienstag oder Donnerstag zwischen 16 und 18 Uhr, weitere Informationen unter www.man-o-mann.de

3. Mädchen und Jungen

Therapeutische Gruppe für Jungen

Stressbewältigung durch Entspannungstraining und Training sozialer Kompetenzen. Männliche Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren, ca. 10 Treffen (ca. drei Gruppen pro Kalenderjahr).

Termin: dienstags 17.00 bis 18.00 Uhr, Leitung: Dipl. Psychologe Friedrich Kassebrock, Telefon: 0521 – 32966210, E-Mail: Beratungsstelle@bethel.de, *Beratungsstelle Bethel, Bethelweg 22, 33617 Bielefeld*

Gruppen heilpädagogisches Voltigieren

Heilpädagogische Gruppen zur Förderung von Motorik und Sozialverhalten für Kinder und Jugendliche beiderlei Geschlechts. Es werden verschiedene altersbezogene Gruppen für Mädchen und Jungen jeweils für die Dauer ca. eines Jahres gebildet.

Termin: Anfragen bzgl. Termine und Plätzen an Herrn Diplomheilpädagogen Dirk Baum, *Beratungsstelle Bethel, Bethelweg 22, 33617 Bielefeld, Telefon: 0521 – 32966210, E-Mail: Beratungsstelle@bethel.de*

Gruppe für Kinder (7 - 11 Jahre) aus Trennungs- und Scheidungsfamilien

Dieses Angebot richtet sich an Kinder, deren Eltern sich getrennt haben oder bereits geschieden sind. Die Kinder haben die Möglichkeit, sich mit anderen Kindern, die Gleiches erlebt haben, über ihre Gefühle und Wünsche auszutauschen und auf diese Weise Entlastung erfahren. Ebenso können sie ihre Stärken entdecken, vor allem miteinander viel Spaß haben.

Für die Eltern besteht bei Bedarf das Angebot begleitender Gespräche.

Termine: Zweimal jährlich (Frühjahr und Herbst jeweils 12 Treffen donnerstags von 15.00 – 16:45 Uhr)
Ansprechpartnerin: Gundula Potthoff, Dipl. Pädagogin, Neue Gruppe Beginn: Donnerstag, 9. September 2010,
Ort: Ev. Gemeindedienst, Erziehungs-, Familien- und Krisenberatung, Paulusstr. 24 - 26, 33602 Bielefeld, Tel. 0521/967 899 69 oder Sekretariat: 0521/ 967 509 59, E-Mail: egd.familienberatung@johanneswerk.de

WenDo: Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Konflikttraining für Mädchen

Wir bieten Kurse für Mädchen in den Altersgruppen vom Vorschulalter bis 18 Jahre. Es gibt Angebote in Wochenendform und als fortlaufende Kurse, dazu kommen Ferienangebote zu Ostern, im Sommer und im Herbst. BellZett e.V. wurde vor über zwanzig Jahren gegründet, um einen geschützten Rahmen zu schaffen, in dem Mädchen und Frauen lernen können, sich zu behaupten und zu verteidigen. Alle Kurse im Überblick auf www.bellzett.de

Termin: auf Anfrage, Ort: BellZett e. V. das Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld, Sudbrackstr. 36 a, 33611 Bielefeld, Tel. 0521-122109, E-Mail: info@bellzett.de, www.bellzett.de

GEKI-Gruppe

In dieser Gruppe wird es um die Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen gehen, deren Schwester oder Bruder auf die eine oder andere Weise von Behinderung betroffen ist. Fragen (z.B. zu Behinderungen), die die Geschwister bisher nicht stellen mochten oder konnten, können leichter in einer Gruppe zum Thema gemacht werden, in der sich Gleichaltrige mit einer ähnlichen Familienkonstellation befinden. Sie können sich über die „besondere“ Situation in ihren Familien austauschen. Ihre Wahrnehmung und ihr Erleben mit den anderen in der Gruppe teilen. Diese Gruppe soll ein Ort sein, an dem ihre Bedürfnissen, ihre Fragen, ihre Unsicherheiten, ihre Fröhlichkeit, ihre Freude und ihre Stärken im Mittelpunkt stehen.

Termin: der Termin für diese Gruppe wird in Absprache mit den sich anmeldenden Kindern und Jugendlichen festgelegt. Nach dem Erstgespräch mit Ihnen und ihrer Tochter oder ihrem Sohn, sind zunächst 10 Termine geplant. Danach wird es einen Auswertungstermin mit den Eltern geben. Weitere Termine können sich anschließen. Leitung: Karin Vieselmeier, Anmeldung: bitte richten Sie die Anmeldung schriftlich, telefonisch oder per E-Mail an: Beratungsstelle Bethel, Bethelweg 22, 33617 Bielefeld, Tel.: 0521-32966210, k.vieselmeier@beratungsstelle-bethel.de

Ich als Mama**Geburtsvorbereitungskurs für Mädchen und junge Frauen zwischen 14 - 21 Jahren**

Mit der Schwangerschaft und der Geburt eines Kindes treten neben der Vorfreude auf das Baby auch viele Fragen und Unsicherheiten auf. Gemeinsam mit anderen jungen Frauen gibt der Kurs Gelegenheit, sich mit der Situation als Schwangere zu beschäftigen, sich auf die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby vorzubereiten. Diese umfassende Schwangerschaftsbegleitung geht auf medizinische, emotionale, soziale und finanzielle Aspekte ein. Neben Themen, die auch in Geburtsvorbereitungsbüchern behandelt werden, stehen hier die Fragen und Bedürfnisse junger Frauen im Vordergrund. Nach der Geburt wird sich die Gruppe weiter treffen.

Termine: montags, 08.11. – 20.12.2010, 16.00 – 18.00 Uhr, (7 Termine - 5 mit Hebamme -1 Nachtreffen mit Baby), Leitung: Simone Wunderlich, Dipl. Sozialpädagogin, Julia Baltshun, Hebamme, pro familia Beratungsstelle, Stapenhorststr. 5, entgeltfrei

„Aufmerksamkeitstraining für Grundschüler“

Es handelt sich um ein verhaltenstherapeutisches Konzept auf der Grundlage von Lauth & Schlottke „Training mit aufmerksamkeitsgestörten Kindern“. Dabei geht es zunächst um die Vermittlung von Basiswissen, mit dem Ziel, Fertigkeiten zur Selbststeuerung zu vermitteln, wie z.B. genaues Zuhören, genaues Hinsehen, eigenständiges Überprüfen von geleisteten Aufgaben. Ein Aufbaustraining zur Einübung überlegter, logischer Vorgehensweisen schließt sich an. Jede Übungsstunde beginnt mit Fantasiereisen/ Entspannungsübungen. Elterngespräche – einzeln und/ oder in Gruppe – ergänzen das Programm. Zielgruppe: ADS-Kinder im Grundschulalter, mit und ohne Hyperaktivität und deren Eltern (Kindergruppe/ Elterngruppe).

Termin: mittwochs, 15:00 – 16:00 Uhr, freie Plätze; Ansprechpartnerin: AWO Beratungsstelle, Fr. Heike Hünefeld, Tel.: 0521 – 9216421. Es finden zurzeit pro Jahr ca. 3 Gruppen à 6 Kinder statt. Die Elterngespräche finden in der Regel ebenfalls in der Gruppe statt und dauern jeweils ca. 2 Stunden. Einige Elterngruppen laufen nach Beendigung des Trainings als Selbsthilfegruppe weiter.

Endlich Mama?! / Café U-25

Bei uns hast du die Möglichkeit in netter Atmosphäre andere Mütter im Alter bis 25 Jahre kennenzulernen und dich gemütlich bei einem Tee oder Kaffee auszutauschen. Nachwuchs ausdrücklich erwünscht. Hier darf geschrien, gelacht und getobt werden. Außerdem findet regelmäßig ein Themennachmittag statt. Wir sprechen dann z.B. mit einer Ärztin über Kinderkrankheiten und (auch natürliche), Behandlungsmöglichkeiten, kochen gemeinsam mit einer Ernährungsexpertin, oder wir machen einen Ausflug in den Tierpark, Olderdissen, gehen zusammen schwimmen, usw., Das alles ist kostenlos und bringt auf jeden Fall Abwechslung und gute Laune. Also trau dich und komm vorbei.

Termin: immer dienstags von 15:00 bis 17:00 Uhr, Ansprechpartnerin: Simone Mansfeld, Dipl. Sozialarbeiterin, pro familia Ortsverband Bielefeld e.V., Stapenhorststr. 5, 33615 Bielefeld, Tel.: 0521/124073, E-Mail: bielefeld@profamilia.de, Internet: www.profamilia.de, Ort: pro familia, im Gruppenraum - Erdgeschoss

4. Paare, Familien und Mütter/ Väter

Eltern-Kind-Gruppe

Treffpunktgruppe für Mütter mit Kindern, die noch nicht das Kindergartenalter erreicht haben. Spielangebot für die Kinder.

Termin: montags 10.00 bis 12.00 Uhr, Tel.: 0521 – 55757421, Ort: Freizeitzentrum Stieghorst, E-Mail: beratungsstelle.stieghorst@gfs-bielefeld.de, Glatzer Str. 21, 33605 Bielefeld

Stillgruppe

Treffpunkt und Informationen für werdende und stillende Mütter.

Termin: freitags 10.00 bis 12.00 Uhr, Kontakt: Tel.: 0521 – 55757421, Freizeitzentrum Stieghorst, Glatzer Str. 21, 33605 Bielefeld, E-Mail: beratungsstelle.stieghorst@gfs-bielefeld.de

Mutter-Kind-Gruppen

Welche Frau hat Lust und Interesse, sich einmal in der Woche mit anderen Müttern zu treffen? Wir besprechen die kleinen und großen Sorgen unseres Alltags und alles, was uns interessiert. Die Kleinkinder von 0-4 Jahren werden von einer Erzieherin betreut.

Termin: dienstags 9.30 bis 11.00 Uhr, Ort: Freizeitzentrum Baumheide, Kinderspielraum, Ansprechpartnerin: Annegret Ostmann, Tel.: 0521 – 512648 und 512670, E-Mail: beratungsstelle.baumheide@t-online.de, Beratungsstelle im Stadtteil Baumheide, Rabenhof 76, 33609 Bielefeld

Zwischen allen Stühlen

Die Gruppe richtet sich an Mütter, deren Kinder mit der Diagnose ADS oder ADHS in Verbindung gebracht wurden, teilweise auch Medikamente bekommen oder ablehnen.

Termine: freitags 9.15 bis 11.00 Uhr, ca. alle 2 Wochen, freie Plätze auf Anfrage, Leitung: Diplompsychologin Anette Meyer, Mittwochs von 16.50 bis 18.00 Uhr, ca. alle 2 Wochen, freie Plätze auf Anfrage, Leitung: Diplomheilpädagogin und Diplomsozialarbeiterin Annette Hartwig, Telefon: 0521 – 32966210, E-Mail: Beratungsstelle@bethel.de, Beratungsstelle Bethel, Bethelweg 22, 33617 Bielefeld

Mütter stärken

Mütter von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung und chronischen Krankheiten. Therapeutisch begleiteter Erfahrungsaustausch mit dem Ziel Selbsthilfegruppe.

Termin: montags von 9.00 bis 11.00 Uhr alle 2 Wochen, Kontakt: Anfragen bzgl. Terminen und offenen Plätzen an Diplompsychologin Anette Meyer und Diplomheilpädagogin Annette Hartwig, Beratungsstelle Bethel, Bethelweg 22, 33617 Bielefeld, Telefon: 0521 – 32966210, E-Mail: Beratungsstelle@bethel.de

Stepping Stones Triple P

Es handelt sich um eine Beratung mit Elterntraining für Familien mit einem Kind im Alter von 2 bis zu 12 Jahren, das eine Behinderung hat und bereits Verhaltensprobleme im Alltag zeigt oder ein erhöhtes Risiko hat, Verhaltensprobleme zu entwickeln.

Weitere Informationen über das Sozialpädiatrische Zentrum Bethel, Leitung: Dr. Dorothea Böhm, Grenzweg 3, 33617 Bielefeld, Tel. 0521 – 77278181, E-Mail: spz@evkb.de., freie Plätze auf Anfrage, Überweisung durch Kinderarzt erforderlich.

Heidelberger Elterntraining zur frühen Sprachförderung

Es handelt sich um ein Elterngruppentraining für Familien mit einem Kind im Alter von 2 bis 3 Jahren, das eine deutlich verzögerte Sprachentwicklung bei sonst normaler Entwicklung zeigt.

Weitere Informationen über das Sozialpädiatrische Zentrum Bethel, Leitung: Jürgen Grundmann, Grenzweg 3, 33617 Bielefeld, Tel. 0521 – 77278181, E-Mail: spz@evkb.de., freie Plätze auf Anfrage, Überweisung durch Kinderarzt erforderlich

WenDo: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mütter und Töchter/ Söhne

In diesen Kursen stärken Mütter gemeinsam mit ihren Töchtern oder Söhnen (6 - 10J.) ihr Selbstbewusstsein, lernen ihre Meinung deutlich zu sagen und sich zu wehren. Mutter und Tochter oder Mutter und Sohn können sich bewusst in ihrer Art erleben, mit Umgangsformen und Konflikten umzugehen. Beide entdecken kraftvolle Seiten an sich und aneinander. Mütter und Töchter werden von BellZett - Mitarbeiterinnen angeleitet, die Jungen von Björn Otto, der langjährige Erfahrung in der Jungenarbeit hat.

Termin: auf Anfrage; Ort: BellZett e. V., das Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld, Sudbrackstr. 36 a, 33611 Bielefeld, Tel. 0521 – 122109, E-Mail: info@bellzett.de, www.bellzett.de

Elternseminar „Abenteuer Pubertät“

Wenn Jugendliche sich zurückziehen, rebellieren oder ausrasten; sich in Gefahr begeben, Grenzen ignorieren, aber im nächsten Moment Streicheleinheiten einfordern, sind sie in der Pubertät. In dieser Zeit Jugendliche zu begleiten, erfordert viel Arbeit und Geduld der Eltern. Wie sie am besten mit dem „Abenteuer Pubertät“ umgehen, ist Thema eines vierteiligen Seminars. Zielgruppe: Eltern von Kindern/ Jugendlichen im Alter von 11 – 17 Jahren.

Termin: montags, 18:00 – 19:30 Uhr; weitere Informationen und freie Plätze: AWO Beratungsstelle, Ansprechpartner: Fr. Kempf und Herr Magsamen, Tel.: 0521 - 9216421

Blau oder rosa?

Erziehen wir Jungen und Mädchen unterschiedlich?

Info- und Diskussionsveranstaltung.

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, die sich Unterschiede in der Mädchen- und Jungenerziehung bewusst machen wollen. Die Informationsveranstaltung bietet Gelegenheit zur Diskussion und Erfahrungsaustausch.

Kontakt und Anmeldung: Bitte melden Sie sich unter Angabe der jeweiligen Veranstaltung telefonisch oder per Email bei mir an. Haben sie noch Fragen? Auch dann können Sie mich anrufen oder mir eine Email schreiben: monika@beratung-haverkamp.de, www.systemische-lösungswege.de, Leitung: Dipl. Soz. Päd. Monika Haverkamp, Familientherapeutin, Tel: 0521-3291230

Eltern-Power – Power-Kinder – Familienmanagement für allein erziehende Mütter und Väter mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren

Kinder können viel Freude in unser Leben bringen und uns durch ihre natürliche Neugier und Lebendigkeit bereichern. Gleichzeitig verlangt das Zusammenleben mit Kindern ständig Entscheidungen, die wir als Eltern treffen müssen. Die Zufriedenheit des Familienlebens steht und fällt mit unserer Fähigkeit alle Familienmitglieder im Blick zu haben, glückliche Momente zu erleben und aufkommende Konflikte zu lösen.

Sie erhalten in der Gruppe Raum für Ihre individuellen Themen. Sie können lernen, Ihre familiäre Situation besser zu verstehen, Handlungsschritte zu erkennen und diese im Alltag zu erproben. Mit Hilfe des systemischen Ansatzes und verwandter Methoden können Sie Fähigkeiten entwickeln, die sich nachhaltig positiv auf Ihr Leben und das Zusammenleben in Ihrer Familie auswirken.

Termine: Familienmanagement - für allein erziehende Mütter und Väter mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren
Fortlaufende Gruppe F1: Montags, 18 bis ca. 20 Uhr, 06.09. / 04.10. / 01.11. / 29.11. / und weiter in 2011
Fortlaufende Gruppe F2: Dienstags, 14 bis ca. 16 Uhr, 07.09. / 05.10. / 02.11. / 30.11. / und weiter in 2011
Fortlaufende Gruppe F3: Freitags, 10 bis ca. 12 Uhr, 10.09. / 08.10. / 05.11. / 03.12. / und weiter in 2011
Kosten: 12 € / pro Termin, Leitung: Dipl. Soz. Päd. Monika Haverkamp, Familientherapeutin Ort: Beckhausstr. 76, 33613 Bielefeld Teilnehmer/innen: - 4 bis 8 Teilnehmer/innen
Kontakt und Anmeldung: Bitte melden Sie sich unter Angabe der jeweiligen Veranstaltung telefonisch oder per Email bei mir an. Haben sie noch Fragen? Auch dann können Sie mich anrufen oder mir eine Email schreiben: monika@beratung-haverkamp.de, www.systemische-lösungswege.de, Tel: 0521-3291230

Eltern-Power – Power-Kinder – Familienmanagement für gemeinsam erziehende Mütter und Väter mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren

Kinder können viel Freude in unser Leben bringen und uns durch ihre natürliche Neugier und Lebendigkeit bereichern. Gleichzeitig verlangt das Zusammenleben mit Kindern ständig Entscheidungen, die wir als Eltern treffen müssen. Die Zufriedenheit des Familienlebens steht und fällt mit unserer Fähigkeit alle Familienmitglieder im Blick zu haben, glückliche Momente zu erleben und aufkommende Konflikte zu lösen.

Sie erhalten in der Gruppe Raum für Ihre individuellen Themen. Sie können lernen, Ihre familiäre Situation besser zu verstehen, Handlungsschritte zu erkennen und diese im Alltag zu erproben. Mit Hilfe des systemischen Ansatzes und verwandter Methoden können Sie Fähigkeiten entwickeln, die sich nachhaltig positiv auf Ihr Leben und das Zusammenleben in Ihrer Familie auswirken.

Termine:
Familienmanagement - für gemeinsam erziehende Mütter und Väter mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren
Fortlaufende Gruppe F4: Montags, 18 bis ca. 20 Uhr, 20.09./ 18.10. / 15.11. / 13.12. / und weiter in 2011
Fortlaufende Gruppe F5: Donnerstags, 10 – 12 Uhr, 23.09. / 21.10. / 18.11. / 16.12. / und weiter in 2011
Fortlaufende Gruppe F6: Freitags, 17 bis 19 Uhr, 24.09. / 22.10. / 19.11. / 17.12. / und weiter in 2011
Kosten: 12 € / pro Termin (Paare 18 €) Leitung: Dipl. Soz. Päd. Monika Haverkamp, Familientherapeutin, Ort: Beckhausstr. 76, 33613 Bielefeld Teilnehmer/inne: 4 bis 8 Teilnehmer/innen, Kontakt und Anmeldung: Bitte melden Sie sich unter Angabe der jeweiligen Veranstaltung telefonisch oder per Email bei mir an. Haben sie noch Fragen? Auch dann können Sie mich anrufen oder mir eine Email schreiben: monika@beratung-haverkamp.de, www.systemische-lösungswege.de Tel: 0521-3291230

5. Ältere Menschen

Gruppenpsychotherapie für Menschen zwischen 55 bis ca. 80 Jahre

Die Gruppe ist tiefenpsychologisch - systemisch - lösungsorientiert und wird vor allem nach Tagesklinikbehandlungen genutzt, zeitweilig kommen jedoch auch über die gerontopsychiatrische Ambulanz Patienten in die Gruppen hinein.

Termin: dienstags, 14.00 bis 15.30 Uhr, wöchentlich über ca. 1 – 2,5 Jahre in einer Slow-Open-Group,
Ansprechpartnerin: Frau Dr. Henkel, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie,
Tel.: 0521 – 133-681 oder 133-682, Gerontopsychiatrisches Zentrum Moltkestraße, Fachkrankenhaus Bethel, Moltkestr. 3, 33615 Bielefeld

Gesprächspsychotherapie für Menschen zwischen 55 bis ca. 80 Jahre

Die Gruppe ist tiefenpsychologisch - systemisch - lösungsorientiert und wird vor allem nach Tagesklinikbehandlungen genutzt, zeitweilig kommen jedoch auch über die gerontopsychiatrische Ambulanz Patienten in die Gruppen hinein.

Termin: donnerstags, 10.30 bis 12.00 Uhr, wöchentlich über ca. 1 – 2,5 Jahre in einer Slow-Open-Group, Ansprechpartnerin: Frau Dr. Henkel, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Tel.: 0521 – 133-681 oder 133-682, Gerontopsychiatrisches Zentrum Moltkestraße, Fachkrankenhaus Bethel, Moltkestr. 3, 33615 Bielefeld

Schluss mit der Einsamkeit!

In dieser Gruppe werden wir mit unterschiedlichen Methoden Lebendigkeit und Phantasie anregen, um wieder Mut zu entwickeln, Kontakte und Beziehungen aufzunehmen und aus der Einsamkeit herauszukommen. Für Menschen ab 50 Jahren.

Termin: donnerstags, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr jeweils 14-tägig, 6 Termine, Kosten: je Termin 15 €, Ort: Praxis für ganzheitlich lösungsorientierte Psychotherapie und Krisenberatung, Niedernstr. 16, 33602 Bielefeld, Leitung und Ansprechpartnerin: Birke Schreiber-Nebelsieck Tel.: 0521 – 81255 (AB), Fax: 0521 – 8009335.

WenDo 50 Plus: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen über 50

BellZett e.V. bietet Frauen ab 50 Jahren ein Sicherheitstraining. Ziel ist, sich in unangenehmen Situationen klar und selbstbewusst verhalten zu können. Über das Angebot hinaus bietet BellZett e.V. Frauen jeden Alters Gesundheitskurse, Meditation, Lauffreize und Bewegungsangebote mit Musik. BellZett e.V. wurde vor über zwanzig Jahren gegründet, um einen geschützten Rahmen zu schaffen, in dem Frauen und Mädchen lernen können sich zu behaupten und zu verteidigen. Alle Kurse im Überblick auf www.bellzett.de.

Termin: auf Anfrage, Ort: BellZett e. V., das Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld, Sudbrackstr. 36 a, 33611 Bielefeld, Tel. 0521 – 122109, E-Mail: info@bellzett.de, www.bellzett.de

Ambulante Ergotherapiegruppen und sozialtherapeutische Gruppen für Patienten ab 55 Jahren

Ansprechpartnerin: Frau Dr. Henkel, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Tel.: 0521 – 133-681 oder 133-682, Ort: Gerontopsychiatrisches Zentrum Moltkestraße, Fachkrankenhaus Bethel, Moltkestr. 3, 33615 Bielefeld

6. Pflegende Angehörige

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Termin: dienstags, 15.00 bis 16.30 Uhr 14-tägig, Ort: Diakonie-Verband Brackwede, Kirchweg 10, 33647 Bielefeld, Ansprechpartnerin: Anne Kochanek, Altenberaterin, Tel. 0521 – 94239-16

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Das Angebot richtet sich an pflegende Angehörige. Dabei ist das Krankheitsbild nicht entscheidend. Ein Angebot der Krankenanstalten Gilead.

Termin: mittwochs 15.00 bis 17.00 Uhr (14-tägig), Kosten: kostenfrei, Ansprechpartnerin: Claudia Müller, Tel.: 0521 – 1442869, Ort: Haus Gilead II, Krankenanstalten Gilead, Burgsteig 13, 33617 Bielefeld

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Alzheimerkranken

Offener Gesprächskreis mit Erfahrungsaustausch, entlastende Gespräche mit Gleichbetroffenen, Informationen (Pflegeversicherung etc.), auch Referenten.

Termin: Jeweils 1. Montag im Monat, 16.30 bis 18.00 Uhr, Ort: Tageshaus KontaktTreffDemenz, Niederwall 65, 33602 Bielefeld, Ansprechpartnerin: Jutta Fehse-Neubauer, Tel.: 0521-801 2784
Ursula Blaschke, Tel.: 0521 / 967 50 830, E-Mail: DSOst.Johanneswerk@t-online.de, Adresse: Diakonie-Station Ost, Meinolfstr. 4, 33607 Bielefeld

Betreuungsgruppe für Ihre pflegebedürftigen Angehörigen während des Gesprächskreises

Wenn Sie während der Zeit des Gesprächskreises Ihre pflegebedürftigen Angehörigen nicht allein lassen können, werden diese von erfahrenen Mitarbeiterinnen der gem. GmbH „Das Tageshaus“ betreut.

Angebote: Gemeinsames Kaffeetrinken, Erzählen, Gesellschaftsspiele, Singen, Vorlesen, und andere gemeinsame Aktivitäten. Bitte sagen Sie vor dem jeweiligen Gesprächskreistermin Bescheid, ob Ihr/e pflegebedürftige/r Angehörige/r an der Betreuungsgruppe teilnimmt.

Termin: jeden 1. Montag im Monat – 16.15 Uhr – 18.15 Uhr, Ort: Niederwall 65, 33602 Bielefeld, Kosten: 10,00 €, Finanzierung über Pflege Ergänzungsleistungen möglich. Ansprechpartnerinnen: Ursula Blaschke, Tel. 0521/96750830, Jutta Fehse-Neubauer, Tel. 0521-8012784

7. Allgemeine Psychotherapiegruppen

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapiegruppe

Eine fortlaufende und halboffene Gruppe. Z.Z. sind noch 2 Plätze für eine Frau und einen Mann frei.

Termin: donnerstags 17.00 bis 18.30 Uhr, Finanzierung über Krankenkasse, Kontakt: Tel.: 0521 – 132877, Dr. med. Angelika Claußen, niedergelassene Psychotherapeutin, August-Bebel-Str. 181, 33602 Bielefeld

Tiefenpsychologisch fundierte Gruppenpsychotherapie

Halboffene Gruppe mit 6 – 9 TeilnehmerInnen.

Termin: dienstags 17.00 bis 18.40 Uhr, Finanzierung über Krankenkasse, Tel.: 0521 – 138838, Ansprechpartner: Dipl. Psych. Uwe Anhalt, Ort: Psychologischer Psychotherapeut, Rathausstr. 13, 33602 Bielefeld

Tiefenpsychologisch fundierte Gruppenpsychotherapie

Halboffene Gruppe mit 6 – 9 TeilnehmerInnen.

Termin: freitags 8.00 bis 9.40 Uhr, Finanzierung über Krankenkasse, Tel.: 0521-138838, Ansprechpartner: Dipl. Psych. Uwe Anhalt, Ort: Psychologischer Psychotherapeut, Rathausstr. 13, 33602 Bielefeld

Psychodramagruppe

Termin: mittwochabends, noch freie Plätze, Tel.: 0521 – 5213323, Ansprechpartner:

Dipl. Psychologe Michael Steinbrich, Psychotherapeut, Ort: August-Bebel-Str. 58, 33602 Bielefeld

Tiefenpsychologisch und analytische Gruppentherapien

Halboffene Gruppen mit durchschnittlich 9 TeilnehmerInnen.

Termin: montags 16.15 Uhr und 18.15 Uhr jeweils wöchentlich, dienstags 16.30 Uhr wöchentlich, donnerstags 15.55 Uhr vierzehntägig, 16.00 Uhr vierzehntägig, 17.55 Uhr wöchentlich, freitags 14.45 Uhr wöchentlich
Ort: Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapie – Psychoanalyse H.-J. Weber, Bielefelder Str. 29, Enger, Tel.: 05224- 979184

Tiefenpsychologisch und analytische Gruppentherapien

Tiefenpsychologisch und analytische Gruppentherapien. Halboffene Gruppen mit durchschnittlich 9 TeilnehmerInnen

Termin: mittwochs 16.00 Uhr und 18.00 Uhr jeweils wöchentlich, donnerstags 10.15 Uhr wöchentlich,
Ort: Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapie – Psychoanalyse H.-J. Weber, Ort: Gustav-Adolf-Str. 17, 33615 Bielefeld, Tel.: 05224- 979184

8. Störungsspezifische Therapiegruppen

Fertigkeitengruppe für Menschen mit einer Borderline Persönlichkeitsstörung

Es handelt sich um eine (in der Regel) die Einzeltherapie begleitende Gruppe, in der Fertigkeiten zur Bewältigung der sich aus der Erkrankung ergebenden Schwierigkeiten und Einschränkungen gelernt und geübt werden. Beispielsweise geht es um innere Achtsamkeit, wirkungsvolles Handeln, zwischenmenschliche Fähigkeiten, Umgang mit Gefühlen u.s.w. Die Gruppe ist nur für Teilnehmer, die am Programm "Integrierte Versorgung für Menschen mit einer Borderline-Störung" teilnehmen.

Termin: montags von 17.00 bis 18.40 Uhr in Brackwede, 4-6 Teilnehmer, Kontakt: Dipl.-Psychologen Ulrike Joachim-Maas Tel.: 0521 – 410364, Uwe Anhalt, Psychologischer Psychotherapeut, Tel.: 0521 – 138838, Ort: Dostalstr. 16, 33647 Bielefeld

8.1. Essstörung

„Leben hat Gewicht“ - Therapiegruppe für Frauen mit gestörtem Essverhalten

Diese Gruppe bietet einen geschützten Rahmen zur Auseinandersetzung mit den individuellen lebensgeschichtlichen Themen und seelischen Konflikten, die sich hinter unnatürlichem und zwanghaftem Essverhalten (Hungern, Fressen, Diät halten, Erbrechen) verbergen. Ein wesentlicher Aspekt der gemeinsamen Arbeit wird die Verbesserung der Beziehung zum eigenen Körper, zu sich und zu anderen sein. Betroffene Frauen können lernen, ihre Energie – anstatt sie in die Essstörung zu investieren – zunehmend für die Entwicklung von Selbstwertgefühl, Eigenverantwortung und Selbstannahme zu nutzen.

Termin: 20 Termine, donnerstags von 19.30 – 21.30 Uhr. Eine neue Gruppe beginnt nach den Sommerferien 2010. Bitte Vorgespräch vereinbaren. Kosten: 23,50 € pro Termin, Kontakt: Fachpraxis für Ess-Störungen Bettina Koch, Tel. 0521-178625, Marktstr. 38, 33602 Bielefeld, Rückfragen: Bettina Koch, Heilpraktikerin, Psychotherapeutin, Dipl.-Oecotrophologin. Für diese Gruppe besteht die Möglichkeit, eine anteilige Kostenerstattung bei Krankenkassen zu beantragen.

„IB doch endlich mal normal“ - Angehörigengruppe

In dieser Gruppe geht es sowohl um den Austausch von Erfahrungen aus dem Zusammenleben mit essgestörten Kindern, Geschwistern und PartnerInnen, als auch darum, Wege zu finden, mit den Gefühlen von Angst, Hilflosigkeit, Wut und Schuld umzugehen.

Termin: 6 Termine, montags 19.30 bis 21.00, Beginn einer neuen Gruppe auf Anfrage. Kosten: 22 € pro Termin, Kontakt: Fachpraxis für Ess-Störungen Bettina Koch, Tel. 0521-178625, Marktstr. 38, 33602 Bielefeld

Wieder in Balance kommen – Gruppe für Frauen mit Ess-Störungen

Gruppe für Frauen, die an einer Essstörung leiden. Diese Gruppe richtet sich an Frauen, die an einer Esssucht, Bulimie oder Magersucht leiden und aus dem ständigen Kreislauf des Kalorienzählens sowie des Beschäftigtseins mit Essen und/oder Aussehen aussteigen wollen. Im Austausch mit anderen betroffenen Frauen und unter fachlicher Leitung können die Ursachen für den eigenen Umgang mit Essen und Hungern erforscht und nach Lösungsmöglichkeiten gesucht werden.

Termin: Montags, 20.00 – 22.00 Uhr, Leitung: Ruth Walter, Diplom-Pädagogin, HP Psychotherapie, Ort: Frauenberatungsstelle, Ernst-Rein-Str. 33, 33613 Bielefeld, Anmeldung: Persönlich oder telefonisch in den offenen Sprechzeiten: Mo, Do 17 - 19 Uhr, Tel.: 0521-121597.

Angehörigengruppe (Essstörungen) Auch sich selbst nähren

Dieses Gruppenangebot richtet sich an weibliche Angehörige von Betroffenen einer Essstörung. An 10 Abenden à 1,5 Stunden wird es darum gehen, sich über Schwierigkeiten und Unsicherheiten im Umgang mit den Angehörigen auszutauschen, hilfreiche und weniger hilfreiche Verhaltensweisen im Umgang mit den Angehörigen zu reflektieren, sowie die eigenen Bedürfnisse und Hilfsbedürftigkeiten (wieder) in den Blick zu nehmen. Auch sich selbst nähren soll als Aufmerksamkeitsfokus dienen, um neben der Sorge um die Angehörige sich selbst nicht zu vergessen. Neben Austausch und Gespräch wird es eine Einführung in Achtsamkeit und Entspannung geben. Die nächste Gruppe wird im September 2010 beginnen.

Fragen und Anmeldungen können gerne schon jetzt entgegengenommen werden.

Termine: dienstags von 20.00 bis 21.30 Uhr (14-tägig), Leitung: Sylvia Krenzel, Dipl.-Psychologin
Anmeldung: Psychologische Frauenberatung e. V. – Frauenberatungsstelle – , Ernst-Rein-Str. 33, 33613 Bielefeld, Tel.: 0521-121597, e-mail: info@frauenberatung-bi.de

„Leben hat Gewicht“ Therapiegruppe für Frauen mit gestörtem Essverhalten

Diese Gruppe bietet einen geschützten Rahmen zur Auseinandersetzung mit den individuellen lebensgeschichtlichen Themen und seelischen Konflikten, die sich hinter unnatürlichem und zwanghaftem Essverhalten (Hungern, Fressen, Diäthalten, Erbrechen) verbergen. Ein wesentlicher Aspekt der gemeinsamen Arbeit wird die Verbesserung der Beziehung zum eigenen Körper, zu sich und zu anderen sein. Betroffene Frauen können lernen, ihre Energie – anstatt sie in die Essstörung zu investieren – zunehmend für die Entwicklung von Selbstwertgefühl, Eigenverantwortung und Selbstannahme zu nutzen.

Termin: 20 Termine, donnerstags von 19.30 – 21.30 Uhr. Eine neue Gruppe beginnt Mitte April 2010. Bitte Vorgespräch vereinbaren. Kosten: 23,50 € pro Termin, Kontakt: Fachpraxis für Ess-Störungen Bettina Koch, Tel. 0521-178625, Marktstr. 38, 33602 Bielefeld, Rückfragen: Bettina Koch, Heilpraktikerin, Psychotherapeutin, Dipl.-Oecotrophologin. Für diese Gruppe besteht die Möglichkeit, eine anteilige Kostenerstattung bei der Krankenkassen zu beantragen.

„IB doch endlich mal normal“ Angehörigengruppe

In dieser Gruppe geht es sowohl um den Austausch von Erfahrungen aus dem Zusammenleben mit essgestörten Kindern, Geschwistern und PartnerInnen, als auch darum, Wege zu finden, mit den Gefühlen von Angst, Hilflosigkeit, Wut und Schuld umzugehen.

Termin: 6 Termine, montags 19.30 bis 21.00, Beginn einer neuen Gruppe auf Anfrage. Kosten: 22 € pro Termin, Kontakt: Fachpraxis für Ess-Störungen Bettina Koch, Tel. 0521-178625, Ort: Marktstr. 38, 33602 Bielefeld

Abnehmen und Schlank bleiben

Eine Gruppe für Menschen, die schon oft versucht haben ihr Gewicht zu reduzieren, Diäten kennen und auch den nachfolgenden JoJo-Effekt. Mit Hilfe von EFT, einer Art Klopfakupunktur, arbeiten wir die individuellen Ursachen heraus und lösen sie. Themen: Heißhunger, Ursache für Rückfälle, Belohnen/Trösten mit Essen, Lust und Sucht auf bestimmte Nahrungsmittel (z.B. Schokolade). Wenn diese Themen gelöst sind, fällt die Ernährungsumstellung wesentlich leichter und Rückfälle sind unwahrscheinlich. Die Tafel Schokolade zum Beispiel muss nicht mehr sofort verputzt werden, sondern Sie genießen sie Stückchen für Stückchen über mehrere Tage. EFT ist ein neues und sehr wirksames Verfahren aus der Meridiantherapie, das auch als Selbsthilfetechnik wirkt. Es geht hier nicht um Diät, sondern um die Bearbeitung der Ursachen von falschem oder übermäßigem Essen.

Termin: jeweils 14-tägig montags 19.00 bis 21.00 Uhr, pro Termin 20 €, Anmeldung: Die CoachingPraxis, Marion Schmiedeskamp-Vemmer, Systemische Therapeutin und Supervisorin, Tel.: 0521 – 870934, E-Mail: m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.de, www.schmiedeskamp-vemmer.de

8.2. Sucht

Ambulante medizinische Rehabilitation Sucht (Alkohol, Medikamente, illegale Drogen) in Form von Einzel- und Gruppentherapie nach den Richtlinien der Rentenversicherungsträger und der Krankenkassen.

Erreichen und Stabilisieren der Abstinenz, Verbesserung der Fähigkeit zur Bewältigung von seelischen und sozialen Krisen, Sicherung oder Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit, Stabilisierung der sozialen und familiären Bezüge. Anträge zur Aufnahme und Kostenübernahme können über die unten genannte Beratungsstelle (PSBB) gestellt werden.

Weitere Informationen unter Tel.: 0521 – 9619-105 (Frau Werner, Sekretariat), E-Mail: Sucht@caritas-bielefeld.de, Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtgefährdete/ -kranke der Caritas (PSBB), Ort: Turnerstr. 4, 33602 Bielefeld

Angehörigengruppe

Unter der Leitung einer erfahrenen Therapeutin miteinander in einen Erfahrungsaustausch treten. Für alle Angehörigen, in deren Familien oder Lebensgemeinschaften das Trinken von Alkohol oder die Einnahme von Medikamenten oder Drogen das Zusammenleben belastet oder in anderer Form ein Problem darstellt. Für neue Gruppenmitglieder werden Vorgespräche angeboten.

Termin: Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr, weitere Informationen unter Tel.: 0521 – 9619105, Ansprechpartnerin: Frau Werner, Sekretariat, E-Mail: Sucht@caritas-bielefeld.de, Ort: Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtgefährdete/-kranke der Caritas (PSBB), Turnerstr. 4, 33602 Bielefeld

Kontrolliertes Trinken- Gruppen- und Einzelkurse

Die Kurse, die sich an Menschen mit einem problematisch hohen Alkoholkonsum richten, sollen dazu verhelfen, das eigene Trinkverhalten zu verändern. Diese bestehen aus einem diagnostischen Vorgespräch und 10 Kurseinheiten. Diese enthalten als Bausteine Grundinformationen über Alkohol, das Führen von Trinktagebüchern, das Erkennen von Risikosituationen, den Umgang mit Belastungen und die Freizeitgestaltung ohne Alkohol. Die Kurse sind kostenpflichtig und werden von einzelnen Krankenkassen bezuschusst.

Termin: Einzelkurse nach Vereinbarung, Gruppenkurse etwa vierteljährlich, dienstags 18 Uhr, Leitung: Ulrich Oppel, Tel: 0521 - 8012747, E-Mail: ulrich.oppel@johanneswerk.de, Ort: Sozialtherapeutische Suchtberatungs- und Behandlungsstelle im Ev. Gemeindedienst, Schildescher Str. 101, 33611 Bielefeld

Informations- und Motivationsgruppe für Betroffene mit Alkohol- und/oder Medikamentenproblemen

Für Betroffene, die ein Alkohol- oder Medikamentenproblem vermuten oder haben und unter fachlicher Leitung mit Gleichbetroffenen einen ersten Erfahrungsaustausch wünschen. Die Teilnahme garantiert nach außen Anonymität und fördert die Einschätzungsfähigkeit der eigenen Problematik.

Termin: nach Vorgespräch wöchentlich, dienstags 17.15 Uhr, *Ansprechpartner:* Ulrich Redecker, *Tel.:* 0521 – 8012748, *E-Mail:* egd.suchtberatung@johanneswerk.de, *Sozialtherapeutische Suchtberatungs- und Behandlungsstelle (SSB) im Ev. Gemeindedienst, Schildescher Str. 101, 33611 Bielefeld*

Ambulante Rehabilitation Glücksspielsucht (Behandlungsgruppe) nach den Richtlinien der Rentenversicherungsträger und Krankenkassen

Therapeutisches Gruppenangebot für Menschen mit problematischem oder pathologischem Glücksspielverhalten zur Erlangung und/oder Sicherung einer Abstinenz.

Termin: dienstags, 19.00 bis 20.40 Uhr, *freie Plätze:* Z.Zt. 2, *Ansprechpartner:* Dipl. Soz.-Arb. Frank Gauls, *Tel.:* 0521 – 8012714, *E-Mail:* frank.gauls@johanneswerk.de, *Ort:* Fachstelle Glücksspielsucht im Ev. Gemeindedienst, Schildescher Str. 101, 33611 Bielefeld

Informations- und Motivationsgruppe für Menschen mit problematischem oder pathologischem Glücksspielverhalten

Thematisch strukturiertes, fachlich geleitetes Gruppenangebot für Menschen mit problematischem oder pathologischem Spielverhalten. Die Gruppenarbeit vermittelt Kenntnisse zur besseren Selbsteinschätzung und bereitet auf eine nachfolgende ambulante oder stationäre Behandlung vor.

Termin: nach Vorgespräch, 8 Gruppensitzungen, *Rhythmus ca. vierteljährlich*, *freie Plätze:* Z.Zt. 2, *donnerstags 18.00 Uhr*, *Ansprechpartner:* Ulrich Redecker, *Tel.:* 0521 – 8012748, *E-Mail:* egd.suchtberatung@johanneswerk.de, *Ort:* Fachstelle Glücksspielsucht im Ev. Gemeindedienst, Schildescher Str. 101, 33611 Bielefeld

Ambulante Rehabilitation Sucht (Behandlungsgruppe) nach den Richtlinien der Rentenversicherungsträger und Krankenkassen

Für Menschen mit einer Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit nach vorherigem Antrag und dem Vorliegen einer Kostenzusage. Teilnehmende sollten in der Lage sein, die Abstinenz einzuhalten. Ziele sind Stabilisierung der Abstinenz, Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit bzw. Sicherung des Arbeitsplatzes sowie suchstofffreie Lebensbewältigung. Zur Behandlung gehören wöchentliche Gruppen- und Einzelgespräche, sowie auch Gespräche mit PartnerInnen oder Angehörigen.

Termin: mittwochs 17.30 Uhr, *Ansprechpartner:* Thea Linberg, *Tel.:* 0521 – 8012746, *E-Mail:* egd-suchtberatung@johanneswerk.de, *Ort:* Sozialtherapeutische Suchtberatungs- und Behandlungsstelle (SSB) im Ev. Gemeindedienst, Schildescher Str. 101, 33611 Bielefeld

Nachsorgebehandlungsgruppe Sucht (Alkohol, Medikamente) nach den Vorschriften der Rentenversicherungsträger und Krankenkassen

Voraussetzung ist eine vorhergehende stationäre Entwöhnungsbehandlung und Kostenzusage. Das Ziel ist therapeutische Begleitung bei der Umsetzung der in der stationären Behandlung erworbenen Erkenntnisse zur Stabilisierung der Abstinenz, Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit und einer suchstofffreien Lebensbewältigung.

Termin: mittwochs 17.30 Uhr (unter Einbeziehung von Einzel- und Paarsitzungen), *Ansprechpartner:* Inge Dykmann, *Tel.:* 0521 – 8012794, *E-Mail:* egd-suchtberatung@johanneswerk.de, *Ort:* Sozialtherapeutische Suchtberatungs- und Behandlungsstelle (SSB) im Ev. Gemeindedienst, Schildescher Str. 101, 33611 Bielefeld

Gruppe für Angehörige von Glücksspielsüchtigen

Therapeutisch begleitetes Gruppenangebot für Angehörige von Glücksspielsüchtigen.

Termin: dienstags, 14-tägig 19.00 bis 21.00 Uhr, freie Plätze: Z.Zt. 4, Ansprechpartner: Dipl. Soz.-Arb. Frank Gauls, Tel.: 0521 – 8012714, E-Mail: frank-gauls@johanneswerk.de, Ort: Fachstelle Glücksspielsucht im Ev. Gemeindedienst, Schildescher Str. 101, 33611 Bielefeld

Gruppe für Menschen mit problematischer Internetnutzung

Es handelt sich um eine begleitete Gruppe für Menschen die den PC/ das Internet problematisch nutzen, also sog. online- bzw. Internetsüchtige. Die Gruppe trifft sich donnerstags um 19:00 im Ev. Gemeindedienst. Es gibt noch offene Plätze.

Kontakt: Frank Gauls, Ort: Ev. Gemeindedienst Fachstelle Glücksspielsucht, Schildescher Str. 101-103, 33611 Bielefeld. Tel.: 0521/801-2714. frank.gauls@johanneswerk.de oder spielsucht@johanneswerk.de

8.3. Angst/ Depression/ Panik

Ängste, Phobien und andere Lasten

Ängste gibt es viele: Angst vor Spinnen, vor Hunden, vor dem Zahnarzt, Angst vor dem Alleinsein, vor der Höhe, der Weite, der Tiefe, vor Autoritäten, vor Prüfungen, vor Spritzen, vor dem Autofahren, vor dem Telefonieren und vieles mehr. Angst kann das Leben und die Lebensfreude erheblich beeinträchtigen. In dieser Gruppe möchte ich EFT vorstellen und einüben, eine Methode, die Ängste und Phobien oft in überraschend kurzer Zeit komplett löst. EFT ist ein neues und sehr wirksames Verfahren aus der Meridiantherapie, das auch als Selbsthilfepotential schnell und nachhaltig wirkt und dadurch jederzeit verfügbar ist.

Termin: jeweils 14tägig, dienstags von 19.00 bis 21.00 Uhr, Kosten: pro Termin 20 €, Anmeldung: Die Coaching Praxis, Marion Schmiedeskamp-Vemmer, Systemische Therapeutin und Supervisorin, Tel. 0521 – 870934, E-Mail: m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.de, www.schmiedeskamp-vemmer.de

Gruppe zum Thema "Ängste" (Allgemeine Ängste und Studienängste)

Dieses Gruppenangebot wendet sich an Studierende mit aller Arten und Ausprägungen von Ängsten wie z.B. Prüfungängste, soziale Ängste, Phobien oder „einfach“ die Angst seine Dinge, wie das Studium, nicht zu schaffen...Die Gruppe wird von einer Beraterin der Zentralen Studienberatung (ZSB) angeleitet und wird unterstützt von dem Selbsthilfepotential der Gruppenmitglieder.

Termin: wöchentlich mittwochs 14-16 Uhr Kontakt: Roswitha Hofmann, Information und Anmeldung während der Sprechzeiten in der ZSB – Zentrale Studienberatung, Ort: Universität Bielefeld, Universitätsstraße 25, 33615 Bielefeld oder per E-Mail an Roswitha.Hofmann@uni-bielefeld.de

Raus mit der Sprache?!

Gruppe gegen Redeangst und Scheu vor Referaten. In Seminaren und in anderen Lehrveranstaltungen an der Universität fällt es nicht immer leicht, das Wort zu ergreifen. Gerade Referate sind manchmal mit großen Befürchtungen verbunden. In dieser Gruppe setzen wir uns mit Veränderungsmöglichkeiten bei Redeangst auseinander und üben in kleinen Schritten das Sprechen in Seminaren und das Halten von Referaten.

Termin: Auf Anfrage bei der Anmeldung. Kontakt: Ursel Sickendiek. Information und Anmeldung: persönlich während der Sprechzeiten in der ZSB – Zentrale Studienberatung, Ort: Universität Bielefeld, Universitätsstraße 25, 33615 Bielefeld oder per E-Mail an ursel.sickendiek@uni-bielefeld.de

9. Psychiatrie

Treff um 6

Wir treffen uns jeden Donnerstag im Freizeitzentrum Baumheide, Rabenhof 76. Es kommen Leute aus Baumheide und Umgebung, die sich mit sozialen Kontakten eher schwer tun, darunter viele mit Psychiatrieerfahrung. Im Bürgercafé wird ein preiswertes Abendbrot angeboten und anschließend ist Zeit für Freizeitaktivitäten, zum Klönen, oder auch einfach zum Dabeisitzen. Sehr beliebt ist die Kegelbahn, die uns kostenlos zur Verfügung steht.

Termin: donnerstags 18.00 bis 20.00 Uhr, Ort: Freizeitzentrum Baumheide Bürgercafé, Ansprechpartner: Albert Vogel und Josef Löhr, Tel.: 0521 – 512670, E-Mail: beratungsstelle.baumheide@t-online.de, Ort: Beratungsstelle im Stadtteil Baumheide, Rabenhof 76, 33609 Bielefeld

Frauengruppe, offenes Angebot

Offenes Angebot in der Kontaktstelle für Frauen mit Psychiatrieerfahrung - Gespräch - Kontakt - Aktionen - Entspannung.

Termin: freitags 15.30 bis 17.00 Uhr. Kontakt: Angelika Schmidt, Tel.: 0179 – 7108501; Anna Gasiewski, Tel.: 0176 – 24188231. Gesellschaft für Sozialarbeit – Lebensräume, Friedenstr. 4-8, 33602 Bielefeld

Gruppen in der Psychiatrischen Ambulanz

Die Psychiatrische Institutsambulanz der von Bodelschwingschen Anstalten bietet laufend störungsspezifische (z.B. Psychosen, Angststörungen, Depressive Störungen, Borderline-Persönlichkeitsstörungen) und soziotherapeutische Gruppen für chronisch psychisch erkrankte Menschen an. Die Indikationsstellung zur Teilnahme an der Gruppenbehandlung erfolgt fachpsychiatrisch über den behandelnden Nervenarzt oder direkt über die Psychiatrische Ambulanz.

Ansprechpartner: Frau Dr. Koch-Stoecker, Tel.: 0521-772-78526, E-Mail: kochstoecker@psychiatrie.gilead.de, Psychiatrische Institutsambulanz der vBAB, Gadderbaumer Str. 33, 33602 Bielefeld

10. Supervision

Supervisionsgruppe

Fortlaufende angeleitete Supervisionsgruppe nimmt neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf. Die Gruppe besteht überwiegend aus Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die im sozialen Bereich tätig sind. Mit der Methode des systemischen Aufstellens von Organisationen, Institutionen u.s.w. und des Psychodramas wird versucht, für den konfliktreichen Berufsalltag Klärung zu erarbeiten und Lösungen zu finden.

Termin: 1 x monatlich 2,5 Std., Kosten: auf Anfrage, Leitung: Lydia Steffen-Perlick (Psychodramaleiterin IFP, Supervisorin GwG), Hans-Peter Steffen (Supervisor DGSv, RET-Psychotherapeut), Tel.: 0521 – 15925 oder 0521 – 143033

Gruppensupervision für Schulsozialarbeiterinnen

In einer kleinen Gruppe „Gleichbetroffener“ (3-6 Teilnehmer/innen) wird mit Hilfe personenzentrierter, psychodramatischer und systemischer Methoden an Fragen und Themen aus dem Berufsfeld der Teilnehmer/innen gearbeitet. Es soll darum gehen, einen (Zeit-)Raum zur Entlastung und Unterstützung zu nutzen, um die eigene berufliche Identität und Rolle zu reflektieren, und gemeinsam nach Lösungen für aktuelle und drängende Probleme des beruflichen Alltags zu suchen.

Info und Anmeldung: Ulrich Brinkmann-Becker, Dipl.-Pädagoge, Kinder- und Jugendpsychotherapeut, Supervisor DGSv, Waldquellenweg 34, 33649 Bielefeld, Tel. 0521 – 207042, E-Mail: brinkmann-becker@freenet.de

Gruppensupervision für Lehrer/innen

In einer kleinen Gruppe (3-6 Teilnehmer/innen) wird mit Hilfe personenzentrierter, psychodramatischer und systemischer Methoden an Fragen und Themen aus dem Berufsfeld der Teilnehmer/innen gearbeitet. Es geht darum, einen (Zeit-)Raum zur Entlastung und Unterstützung zu nutzen, um die eigene berufliche Rolle und Identität zu reflektieren und gemeinsam nach Lösungen für aktuelle und drängende Probleme im Umgang mit den Schüler/innen, in der Kooperation mit den Eltern, in der Zusammenarbeit mit dem Kollegium und der Schulleitung zu entwickeln.

Kontakt: Ulrich Brinkmann-Becker, Dipl.-Pädagoge, Kinder- und Jugendpsychotherapeut, Supervisor DGsv, Ort: Waldquellenweg 34, 33649 Bielefeld, Tel. 0521 – 207042, E-Mail: brinkmann-becker@freenet.de

Supervision für pädagogische Fachkräfte

Dieses Gruppenangebot richtet sich an Pädagogen aus dem Non-Profit-Bereich, die eine persönliche Supervision und / oder Fallsupervision außerhalb ihres Arbeitsplatzes suchen.

Termine: Supervision für pädagogische Fachkräfte

Fortlaufende Gruppe P1: Donnerstags, 18 bis ca. 20 Uhr, 09.09. / 07.10. / 04.11. / 02.12. / und weiter in 2011

Fortlaufende Gruppe P2: Montags, 18 bis ca. 20 Uhr, 13.09. / 11.10. / 08.11. / 06.12. / und weiter in 2011

15 € / Termin - Beckhausstr. 76, 33613 Bielefeld - max. 6 Teilnehmer/innen

Kontakt und Anmeldung: Bitte melden Sie sich unter Angabe der jeweiligen Veranstaltung telefonisch oder per Email bei mir an. Haben sie noch Fragen? Auch dann können Sie mich anrufen oder mir eine Email schreiben: monika@beratung-haverkamp.de www.systemische-lösungswege.de Fon: 0521-3291230

Supervision für Menschen aus belastenden Arbeitsfeldern

Angesprochen sind Menschen, die beruflich oder als freiwillige Helfer besonders häufig mit Schmerz, Tod, Trauma, Gewalt konfrontiert werden (Sanitäter, Krankenhaus-Mitarbeiter, Feuerwehr, Polizei, Katastrophenhelfer etc.). Erschöpfung, Rückzug, Schlafstörungen und Burn-Out können die Folge sein. Es ist Raum für Austausch über die unterschiedlichen Bewältigungsstrategien. Außerdem werden die Belastungen, Erlebnisse, wiederkehrenden Bilder bearbeitet und gelöst mit Hilfe der Energetischen Psychologie und EFT.

Termin: 1 Abend monatlich, Anmeldung: Die CoachingPraxis, Marion Schmiedeskamp-Vemmer, Systemische Therapeutin und Supervisorin, Tel. 0521 – 870934, E-Mail: m.schmiedeskamp-vemmer@t-online.de, www.schmiedeskamp-vemmer.de

11. Trauer

Offene Trauergruppe für junge Erwachsene

Zielgruppe sind Menschen zwischen 18 und 30 Jahren.

Termine: Das Angebot findet dienstags von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr im stat. Hospiz, Bethelweg 25 statt. Der erste Termin ist am 7.9.2010, danach vierzehntägig bis einschließlich 14.12.2010.

Manchmal hat man das Gefühl in einem langen, dunklen Tunnel zu stecken

Durch den „Tunnel“ hindurch geht jeder Mensch auf seine Weise. Wir möchten Sie darin unterstützen, ihren eigenen Weg zu finden und zu gehen. Wir bieten ihnen folgende Hilfen an: Gesprächskreis für Trauernde, Gruppenangebote für Jugendliche und Kinder, die um einen nahestehenden Menschen trauern, Einzelgesprächsangebote für trauernde Menschen, Beratungsangebote für Menschen, die mit trauernden Kindern und Jugendliche in Kontakt sind.

Termine: werden auf Nachfrage mitgeteilt, Ansprechpartnerin: Dipl. Soz.-Arb. Beate Dirkschnieder, ausgebildet in der Begleitung und Beratung von Trauernden und Hinterbliebenen, Ort: Stationäres Hospiz, Haus Zuversicht, Tel.: 0521 – 1446180, E-Mail: hospiz@bethel.de, Bethelweg 25, 33617 Bielefeld

Kindertrauergruppe mit parallel laufender Angehörigengruppe

In unseren Gruppen bieten wir 5-12-jährigen Kindern einen geschützten Raum, in dem ihnen der Kontakt zu anderen trauernden Kindern ermöglicht wird.

Wir fördern die Kinder darin, ihre eigenen Trauergefühle zu akzeptieren sowie Aggressionen, Schuld- und Angstgefühle abzubauen. Gemeinsam können sie spielen, sich bewegen und kreativ sein. Parallel zu der Kindertrauergruppe findet eine Angehörigengruppe statt.

Termine werden auf Nachfrage mitgeteilt. Adresse: Sterntaler-Trauerbegleitung für Kinder e. v., Niedermühlenkamp 6, 33604 Bielefeld, Tel.: 0521/5578833, E-Mail: info@sterntaler-trauerbegleitung.de, Ansprechpartnerinnen: Sigrid Theobald und Manuela Samotia

„Trost auf vier Pfoten“ - Sternstunden-Sonntage für trauernde Familien

Hunde haben einen positiven Einfluss auf Kinder, die um einen verstorbenen Angehörigen trauern. Spaziergänge mit Therapiehündin Laika und ihren zwei- und vierbeinigen FreundInnen zählen zu unserem neuen Angebot. An diesen Sternstunden-Sonntagen können betroffene Familien neben dem gemeinsamen Spaziergang auch die Beratungsstelle „beschnuppern“.

Termine werden auf Nachfrage mitgeteilt. Adresse: Sterntaler-Trauerbegleitung für Kinder e. v., Niedermühlenkamp 6, 33604 Bielefeld, Tel.: 0521/5578833, E-Mail: info@sterntaler-trauerbegleitung.de, Ansprechpartnerinnen: Ingrid Littmann und Manuela Samotia

12. Andere Gruppen

Arbeitslosen- und Sozialhilfegruppe

In dieser Gruppe treffen sich Sozialhilfeberechtigte und Arbeitslose zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Es wird ein preiswertes Frühstück angeboten.

Termin: dienstags 9.30 bis 11.00 Uhr, Ort: Freizeitzentrum Baumheide Bürgercafe, Ansprechpartnerin: Ulla Albers, Tel.: 0521 – 512648 und 512670, E-Mail: beratungsstelle.baumheide@t-online.de, Beratungsstelle im Stadtteil Baumheide, Rabenhof 76, 33609 Bielefeld

Ausdrucksmalerei

Es wird ohne Themenvorgabe auf großen Formaten mit dickem Pinsel oder mit Händen gemalt. Das Ausdrucksmalen ermöglicht den Zugang zu inneren Bildern und Farbwelten, Zugang zu Phantasie- und Traumgehalten. Es dient dazu mit Farben spielerisch-lustvoll zu experimentieren, neue Fähigkeiten an sich zu entdecken und das Selbstbewusstsein zu stärken. Findet in kleinen Gruppen statt (max. 7 Personen).

Termin: mittwochs 18.00 bis 20.00 Uhr, Anmeldung unter: Ev. Erziehungs- und Familienberatungsstelle, E-Mail: eeb-weidenhof@johanniswerk.de, Ort: Schildescher Str. 101, 33611 Bielefeld, Tel. 0632 – 8014810

Singgruppe für psychisch kranke Menschen/ Menschen mit psychischen Schwierigkeiten

Nach einigen körperlichen Lockerungs- und Einsingübungen singen wir gemeinsam Lieder verschiedener Art: Volkslieder, englische Lieder, Spirituals und andere spirituelle Lieder... Anregungen und Wünsche der Teilnehmer sind willkommen und werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Neue Teilnehmer sind willkommen.

Termin: Jeden 2. Mittwoch des Monats 19.00 bis 20.40 Uhr, Ort: Treffpunkt Die Grille, Kontakt- und Begegnungsstelle für psychisch kranke Menschen, Webereistr. 25, 33607 Bielefeld, Tel.: 0521-96678-0. Ansprechpartner: Wolfgang Kautzky, Tel: 0521 – 10 95 75; E-Mail: mail@ra-kautzky.de

Kollegiale Coachinggruppe für Studierende höherer Semester (über Regelstudienzeit) in den Studiengängen Diplom, Magister, Staatsexamen

Im Kollegialen Coaching werden alle Beteiligten als gleichwertige Experten für den Coachingprozess angesehen. Die Coachinggruppe ist zusammengesetzt aus Teilnehmer/innen mit einem vergleichbaren Betätigungsfeld und Erfahrungshintergrund (hier: Studierende der Studiengänge Diplom, Magister und Staatsexamen in höheren Semestern). Jede/r Teilnehmer/in kann sowohl Coach als auch Coachee sein, denn jede/r hat im Studium Erfahrungen gesammelt, die für andere hilfreich sein könnten und jede/r hat Bereiche, in denen hilfreiche Anregungen anderer nützlich sein könnten. Die Teilnehmenden unterstützen sich also wechselseitig darin, Lösungen für studienbezogene Fragen zu entwickeln, die Moderation von Seiten der Gruppenleiterin soll dabei einen strukturierenden Rahmen schaffen. Mindestteilnehmerzahl ist 5, maximal 12 Personen können an der Gruppe teilnehmen.

Termine: wöchentlich donnerstags 10 – 12 Uhr, Moderation: Dipl.-Psych. Carmen Kropat; Anmeldung: im Rahmen der Sprechstunde möglich (oder Terminvereinbarung für ein Vorgespräch per Email oder Telefon) - es gibt noch freie Plätze! Offene Sprechstunde: dienstags 13-14 Uhr, mittwochs 10-11 Uhr in der ZSB, Raum R5-148; ZSB – Zentrale Studienberatung, Universität Bielefeld, Universitätsstraße 25, 33615 Bielefeld. Telefonische Sprechzeit: montags 17-18 Uhr, Tel. 0521-106-3013

Offene Therapiegruppe

Die Teilnehmenden stellen ihre eigene Thematik in den Mittelpunkt. Gemeinsam werden Lösungsmöglichkeiten praxisnah in der Gruppe besprochen. Die Gruppe wird zum Übungsfeld für den Alltag. Ziel der Gruppe ist es, die Einzelnen in ihrer persönlichen Problematik wahrzunehmen, in ihren individuellen Lösungsvorhaben zu stärken, sowie praktische und verhaltenstherapeutische Hilfestellungen zu geben.

Termin: mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr, alle 3 Wochen, Kosten: pro Termin: 15 €, Kontakt: Psychologische Praxis Bernd Lorenz, Engersche Str. 197a, 33611 Bielefeld, Tel.: 0521 – 887439, Fax: 0521-8752823, E-Mail: info@psycho-praxis-lorenz.de und Homepage: www.psycho-praxis-lorenz.de

Im Schulalltag bestehen - mehr Zufriedenheit im Beruf erlangen

Beratungsangebot für Lehrerinnen und Lehrer, die Stress- und Belastungssituationen im Schulalltag bestehen wollen, sich ausgebrannt fühlen, ihre eigene Rolle klären möchten, berufliches Handeln im institutionellen Rahmen reflektieren möchten, ihren pädagogischen Anspruch und die Alltagsgestaltung zusammenbringen wollen, eigene Themen in der Gruppe besprechen möchten Unterstützung und Hilfestellung suchen.

Termin: mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr alle drei Wochen, Kosten: pro Termin 15,- €, Kontakt: Psychologische Praxis Bernd Lorenz, Engersche Str. 197a, 33611 Bielefeld, Tel.: 0521-887439, Fax: 0521-8752823
E-Mail: info@psycho-praxis-lorenz.de und Homepage: www.psycho-praxis-lorenz.de

Gelassen durchs Leben gehen – Anti-Stress-Seminar

Schwierige Situationen in Beruf und Alltag sind unvermeidbar. Aber müssen sie wirklich Stress erzeugen? In dieser Gruppe lernen Sie erkennen, welche Faktoren bei Ihnen Stress auslösen und wie Ihr persönliches Stressmuster aussieht. Sie können einen besseren Umgang mit Stresssituationen erlernen und zukünftig mit größerer Gelassenheit reagieren. Die Gruppe bietet Unterstützung durch Gespräche, Übungen und Entspannungstechniken.

Termine: Gelassen durchs Leben gehen – Anti-Stress-Seminar
Anti-Stress-Seminar A1: Donnerstags, 18-20 Uhr, 16.09. / 30.09. / 14.10. / 28.10. / 11.11. / 25.11. / 09.12.
Anti-Stress-Seminar A2: Freitags, 14-16 Uhr, 17.09. / 01.10. / 15.10. / 29.10. / 12.11. / 26.11. / 10.12.
7 Termine: 210 € - Beckhausstr. 76, 33613 Bielefeld - max. 6 Personen, Kontakt und Anmeldung: Bitte melden Sie sich unter Angabe der jeweiligen Veranstaltung telefonisch oder per Email bei mir an. Haben sie noch Fragen? Auch dann können Sie mich anrufen oder mir eine Email schreiben: monika@beratung-haverkamp.de
www.systemische-lösungswege.de, Fon: 0521-3291230

Sophrologie (Lehre der Ausgeglichenheit) und Stressbewältigung

Der Körper drückt Emotionen aus. Wenn wir Angst oder Schmerzen haben, atmen wir z.B. anders als sonst.

Die spezielle Körpertechnik, Sophrologie genannt, wird im Rahmen der Stressbewältigung in vielen französischen Kliniken und Praxen seit Jahrzehnten praktiziert.

Sie hilft dem Einzelnen ein größeres Körperbewusstsein zu entwickeln und damit schneller körperliche Anspannungen abzubauen.

Sie erlaubt jedem, der sie anwendet, individuell Entspannungs- und Regenerationstechniken zu erlernen.

Termin: Montags: Ab dem 06.09. Späterer Einstieg möglich. Uhrzeit: 18.00-18.55. 10 Termine. Kursgröße: bis 12 Personen. Kosten: pro Termin: 10 €, Ort: Im Tanzraum, Herforderstr.148 e, (Nähe 1000 Teppichböden-Laden), 33609 Bielefeld. Leitung: Dr.phil. Marie-Béatrice Charlin, Dipl. Psychologin, Dipl. Soziologin.

Kontakt: Tel. 0521 / 109565. E-Mail: mbcsophro@t-online.de

Kontaktperson für Rückfragen: Dr. Marie-Béatrice Charlin, Graf-von-Stauffenbergstr.14, 33615 Bielefeld, Tel. 0521 / 109565, E-Mail: mbcharlin@gmx.de

Gefühle und Krankheit

Der Kurs bietet die Möglichkeit, zunächst Gefühle wertfrei zu betrachten und körperlich zu identifizieren. Durch Visualisierungs- und Entspannungstechniken, sowie Imaginationsreisen mit Musik, wird gelernt, Angst, Hilflosigkeit, Wut zu zähmen, bevor sie die Oberhand bekommen und krank machen. Menschen mit wenig Selbstvertrauen können von den durchgeführten Übungen viel profitieren.

Termin: Montags: Ab dem 06.09. Späterer Einstieg möglich. Uhrzeit: 19.00-19.55. 10 Termine. Kursgröße: bis 12 Personen. Kosten: pro Termin: 10 €, Ort: Im Tanzraum, Herforderstr.148 e, (Nähe 1000 Teppichböden-Laden), 33609 Bielefeld, Kontakt: Tel. 0521 / 109565 E-Mail: mbcsophro@t-online.de, Kontaktperson für Rückfrage: Dr. Marie-Béatrice Charlin, Graf-von-Stauffenbergstr.14, 33615 Bielefeld, Tel. 0521 / 109565, E-Mail: mbcharlin@gmx.de

Training für Geschäftsleute - fit für eine stressfreie Geschäftsbeziehung

Persönliche Voraussetzungen; Wie ich mich sehe, meine Stärken und Schwächen kennen, meine Einstellungen und Gefühle wahrnehmen, meine inneren Selbstgespräche beeinflussen, meine Bewertungen überprüfen. Meine Geschäftsziele: mein Ziel - was will ich, meine Kunden - wer kommt und wen will ich, meine Angebote, mein Team - wer unterstützt mich - und wie Stresssituationen vermeiden: Wie Stress entsteht, woran ich Stress erkenne, wie ich meinen Stress minimieren kann.

Termin: 20.00 - 21.30 Uhr, Wochentag nach Absprache, 5 Termine, Kursgröße: mindestens 4 - maximal 8 Personen, Kosten: 100,- €, Kontakt: Psychologische Praxis Bernd Lorenz, Engersche Str. 197a, 33611 Bielefeld, Tel.: 0521-887439, Fax: 0521-8752823 E-Mail: info@psycho-praxis-lorenz.de und Homepage: www.psycho-praxis-lorenz.de

Im Berufsalltag bestehen - mehr Zufriedenheit im Beruf erlangen

Offene Beratungsgruppe für soziale Berufe, die Stress- und Belastungssituationen im Berufsalltag bestehen wollen, sich ausgebrannt fühlen, ihre eigene Rolle klären möchten, berufliches Handeln im institutionellen Rahmen reflektieren möchten, ihren professionellen Anspruch und die Gestaltung des Berufsalltags zusammenbringen wollen, ein ausgewogenes Verhältnis von Distanz und Nähe im Kontext von Beruf und Privatleben entwickeln möchten, eigene Themen in der Gruppe besprechen möchten, Unterstützung und Hilfestellung suchen.

Termin: Mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr alle 3 Wochen, Kosten: pro Termin 15,- €; Kontakt: Psychologische Praxis Bernd Lorenz, Engersche Str. 197a, 33611 Bielefeld. Tel.: 0521-887439; Fax: 0521-8752823, E-Mail: info@psycho-praxis-lorenz.de und www.psycho-praxis-lorenz.de

Burnout-Prävention; Zur BeSINNUNG kommen, bevor der Akku leer ist

Immer mehr Menschen leiden unter Burnout (Ausgebranntsein, Überdruss). Und obwohl Burnout meist mit erheblichem Leiden verbunden ist, kann Burnout in erster Linie als eine Chance begriffen werden, das eigene Leben umzugestalten und neu auszurichten. Finden Sie mit unserer Unterstützung und mit Hilfe der Gruppe zu einem besseren Umgang mit sich selbst, den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Grenzen. Gestalten Sie ihr Leben wieder mehr in Einklang mit Ihrer Persönlichkeit – Ihren Werten, Begabungen und Lebenszielen. Das Institut für Burnout-Prävention bietet Gruppentrainings zur Stärkung Ihres Selbstvertrauens und zur Vermeidung von Burnout-Folge-Erscheinungen, wie beispielsweise Depression, Panikstörung und psychosomatischen Beschwerden.

Termin: 10 wöchentliche Abendtermine à 2 Stunden, max. 8 Teilnehmer. Kosten: insgesamt 220 €; Wochentag und Uhrzeit nach Absprache. Ort: in den Räumlichkeiten von INSBIRE, Friedenstraße 15, 33602 Bielefeld. Weitere Informationen unter 05 21 – 25 25 06 0; E-Mail: kontakt@insbire.de; Ansprechpartnerin: Juliane Sprunk, lösungsorientierte Beraterin (ILK). Für das Training kann der Bildungsscheck verwendet werden. Personen, die berechtigt sind einen Bildungsscheck zu nutzen, können sich die Hälfte der Seminargebühr erstatten lassen. Informationen zum Bildungsscheck erteilt Frau Vera Trocha (IHK), Tel.: 0521 - 554225

Für Gruppenplatzanbieter

Ich bitte folgendes Gruppenangebot aufzunehmen:

Thema:

Beschreibung des Angebots:

Organisation, Termine, Kosten:

Kontaktadresse, Telefon, Fax, E-Mail:

Meine E-Mail-Adresse soll veröffentlicht werden: ja/nein

Folgendes Angebot von mir soll nicht mehr erscheinen:

Kontaktperson für Rückfragen (Name, Vorname, Adresse, Telefon):