

Was ist „Mut tut gut!“?

„Mut tut gut!“ ist ein von der Psychosozialen Frauenberatungsstelle donna klara entwickeltes Trainingsprogramm, das sich an erwerbslose psychisch belastete Frauen richtet.

In 10-wöchigen Kursen werden Informationen, Handwerkszeug und Übungsmöglichkeiten angeboten, sich selbst zu verstehen und neu zu erleben, eigene Kräfte wieder zu mobilisieren und Gesundheit wieder aktiv mitzugestalten.

An drei Vormittagen in der Woche geht es um Themen der Erhaltung und Stabilisierung psychischer Gesundheit, um den Umgang mit depressiven Verstimmungen, Ängsten und Krisen. Ergänzend werden Erfahrungen mit aktivierenden Angeboten (Bewegung/Sport, Atem & Stimme, Entspannung / Körperwahrnehmung) ermöglicht.

Ziele sind die Stärkung des Selbstwertgefühls, der Selbstwirksamkeit und der Selbstfürsorge. Eine realistische Einschätzung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen wird erarbeitet, so dass die Teilnehmerinnen angemessene Schritte zur Verbesserung ihrer Lebenssituation und Gesundheit gehen können.

„Mut tut gut! – Chor“

Ehemalige Teilnehmerinnen der Kurse haben sich für diese Veranstaltung zusammen gefunden, um unter Anleitung der Atem- und Stimmlehrerin Dorothee Bärmann an die Arbeit des Kurses anzuknüpfen – und auf diese Weise ihre Stimme zu erheben!



Anmeldung

Bitte melden Sie sich **bis zum 20.10.2011** per Post, Fax, E-mail oder telefonisch an unter:

**Psychosoziale Frauenberatung
donna klara e.V.**

Goethestraße 9
24116 Kiel
Telefon 0431 - 55 793 44
Fax 0431 - 55 799 83
psychosozial@donna-klara.de

Telefonzeiten

Mo und Fr 10.00 – 12.00 h
Di und Mi 9.00 – 11.00 h
Do 15.00 – 17.00 h

www.donna-klara.de

Danke!

Wir bedanken uns bei der Landeshauptstadt Kiel und dem Förderverein donna klara für die finanzielle Unterstützung dieser Veranstaltung.



„Da ist wieder Leben in mich reingekommen!“

Psychische Gesundheit fördern – gerade in Zeiten von Erwerbslosigkeit

**Anlässlich des 5-jährigen Jubiläums
unseres Gesundheitstrainings
„Mut tut gut!“ laden wir ein:**

**Fachveranstaltung
2. November 2011**

Ratssaal des Alten Kieler Rathauses

MUT
tut gut!

Psychosoziale Frauenberatung
dONNA KLARA e.V.

„Da ist wieder Leben in mich reingekommen!“

Psychische Gesundheit fördern -
gerade in Zeiten von Erwerbslosigkeit

Die Psychosoziale Frauenberatungsstelle donna klara bietet seit 5 Jahren das psychoedukative Gesundheitstraining „**Mut tut gut!**“ in Zusammenarbeit mit den Jobcentern in Kiel an.

Erwerbslosigkeit ist eine große Herausforderung für die psychische Stabilität der Betroffenen, die gemeistert werden will.

Häufig schränken psychische Belastungen die Beschäftigungsfähigkeit so stark ein, dass der Wiedereinstieg in eine Erwerbsarbeit erschwert oder sogar verhindert wird. Gerade Frauen geraten aufgrund ihrer zusätzlichen Verantwortungen dabei oft ins Abseits und in die Isolation. Diese Zusammenhänge werden immer noch zu wenig gesehen und gesellschaftlich nicht beantwortet.

Daher möchten wir mit dieser Veranstaltung sowohl Professionelle, die beruflich mit erwerbslosen Menschen zu tun haben, wie z. B. Integrationsfachkräfte der JobCenter Kiel, Fachkräfte aus (sozial-) pädagogischen, psychologischen und medizinischen Arbeitsfeldern als auch Verantwortliche aus dem Gesundheitswesen und der Stadt Kiel ansprechen – und natürlich alle Interessierten.

Wir laden ein, voneinander zu hören, miteinander zu diskutieren und Impulse für neue Wege zur Verbesserung der psychischen Gesundheit erwerbsloser Menschen zu setzen.



Fachveranstaltung

2. November 2011

15.00 h **Begrüßung und Grußworte**

Edith Paulsen

Psychosoziale Frauenberatungsstelle
donna klara

Adolf-Martin Möller

Stadtrat für Soziales, Jugend, Gesundheit,
Wohnen, Schule und Sport der Stadt Kiel

15.15 h **Fachvorträge**

„**Thesen zur Gesundheitsförderung
bei Erwerbslosen**“

Dr. Kathleen Otto

Universität Leipzig

„**Erfahrungen aus 5 Jahren
Mut tut gut!**“

Angela Lipp und Peggy Geers

Psychosoziale Frauenberatungsstelle
donna klara

16.30 h **„Mut tut gut! - Chor“**

Aufführung

16.45 h **Pause**

Getränke und Imbiss

Zeit für Austausch

Am Rande der Veranstaltung wird eine Auswahl von Postern vorgestellt, die als Ausstellung von der TU Dresden in Kooperation mit der Sächsischen Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. entwickelt wurde. Auszüge aus Interviews mit erwerbslosen Menschen geben einen Eindruck von der Herausforderung Erwerbslosigkeit.

17.15 h **Podiumsdiskussion**

Langzeiterwerbslose als

**„Risikogruppe“ - Anforderungen
an die Gesundheitsfürsorge!**

Moderatorin: **Krystyna Michalski**

Der PARITÄTISCHE Schleswig-Holstein

TeilnehmerInnen:

Adolf-Martin Möller

Stadtrat für Soziales, Jugend, Gesundheit,
Wohnen, Schule und Sport der Stadt Kiel

Anne de Jonge

Bereichsleiterin Markt & Integration,
JobCenter Kiel

Ludger Buitmann

Referatsleiter Stationäre Versorgung,
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek),
Landesvertretung Schleswig-Holstein

Kerstin Berszuck

Referentin für Prävention,
AOK Nordwest - Direktion

Dr. Wolfgang Peinecke

Leitender Arzt Präventiv-, Arbeits- und
Umweltmedizin des Kreiskrankenhauses
Rendsburg

Dr. Kathleen Otto

wissenschaftliche Assistentin am Institut
für Arbeits- und Organisationspsychologie
an der Universität Leipzig

Heidemarie Keller

Teamleiterin Frau & Beruf,
Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V.

18.45 h **Abschluss**