

Kurszeiten

montags, dienstags, donnerstags
9.00 - 12.30 Uhr
über einen Zeitraum von 10 Wochen

Zusätzlich begleitende Beratungsgespräche

Kursort

Kiel-Mitte

Teilnahmevoraussetzung

Bezug von ALG II

Informationen und Anmeldung

Psychosoziale
Frauenberatungsstelle
DONNA KLARA

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

www.donna-klara.de

oder bei dem für Sie zuständigen
Jobcenter in Ihrem Stadtteil.

Das Projekt **Mut tut gut!** ist eine Maßnahme
im Rahmen der Förderung von kommunalen
sozialen Begleitmaßnahmen im Zusammenhang
mit dem SGB II der Landeshauptstadt Kiel.

GUTZELD.EIGN ©10/2017

DONNA KLARA
Psychosoziale
Frauen
Beratungsstelle
.....

MuT

tut gut!

*Ein Gesundheitstraining
für erwerbslose Frauen*

MuT
tut gut!

MuT
tut gut!

www.donna-klara.de

Kennen Sie das auch?

- Es fällt Ihnen schwer, den Tag zu beginnen.
- Sie fühlen sich nutzlos und nicht gebraucht.
- Früher haben Sie viel geschafft und heute fällt bereits jede kleine Aufgabe schwer.
- Sie stehen ständig unter Druck.
- Sie verspüren vermehrt körperliche Beschwerden und Schmerzen.
- Sie grübeln den ganzen Tag.
- Jede zusätzliche Anforderung macht Ihnen Angst.
- Nicht zu wissen, wie es weitergeht, zerrt an Ihren Nerven und macht Sie müde.
- Sie ziehen sich immer mehr zurück und meiden andere Menschen.

Gerade schwierige Lebenssituationen und lange Erwerbslosigkeit können diese Stimmungen hervorrufen und verstärken.

Wie ist es möglich, mit solchen Schwierigkeiten und Gefühlen umzugehen, sich nicht ständig davon bestimmen zu lassen?

Was Sie erwartet ...

- Sie bekommen Hilfe und Unterstützung, die eigene Situation anzuschauen und zu verstehen.
- Ihnen werden Möglichkeiten aufgezeigt, die eigene Stimmung zu beeinflussen und sich selbst zu stärken.
- Ihnen werden Wege vorgestellt, mit Krisen und belastenden Gefühlen und Gedanken anders als bisher umzugehen.
- Sie erhalten die Möglichkeit herauszufinden, wie Sie ihre eigenen Kräfte nutzen können.
- Es gibt für Sie Gelegenheiten, in einer Gruppe Neues auszuprobieren.
- Sie erhalten Zeit, sich selbst „auf die Schliche zu kommen“.

In einem 10-wöchigen Trainingsprogramm mit Informationen, Handwerkszeug und Übungsmöglichkeiten möchten wir Sie ermutigen, neue Wege auszuprobieren.

Der Kurs bietet im Einzelnen:

Informationen zu den Themen

- Zusammenhang von Gesundheit, Stress, Depression und Erwerbslosigkeit
- Denkgewohnheiten und Stimmungstiefs
- Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und verstehen
- sich seiner Selbst-Bewusst-Sein
- Zugang finden zu eigenen Stärken und Fähigkeiten
- realistische Einschätzung der eigenen Lebenssituation
- Unterstützungsangebote in Kiel

Aktivangebote

Bewegung und Tanz, Atem und Stimme, Wahrnehmung und Entspannung

Erfahrungsaustausch und Übungen in der Gruppe

Einzelberatungen

Planung der nächsten Schritte im eigenen Gesundheitsprozess als Grundlage für einen (Wieder)einstieg in die Erwerbsarbeit