

# ERWERBSLOS, KRANKGESCHRIEBEN, FRÜHBERENTET – WO STEHE ICH UND WAS TUT MIR GUT?

## Workshop für Frauen\* in Kooperation mit KOBRA, dem Feministischen FrauenGesundheitsZentrum e.V. und dem Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.

Viele Frauen\*, die beruflich aus der Bahn geworfen wurden, stehen körperlich, psychisch und finanziell unter großen Belastungen. Der vierteilige Kurs eröffnet Möglichkeiten, die gesundheitlichen Auswirkungen wahrzunehmen und die eigene Orientierung, das eigene Wohlbefinden zu stärken.

**1.Tag:** Susanne Kaszinski von KOBRA lädt ein, den aktuellen Gesundheitszustand zu reflektieren und einzuschätzen, was stimmig ist: Jetzt beruflich wieder einsteigen? Oder was sollte bis zu einer beruflichen Rückkehr geschehen? Was bedeutet für mich „Rückkehr“? Zurück zu einem bestehenden Arbeitsplatz oder eine neue Stelle suchen? Was brauche ich dafür? Oder will ich die Unterbrechung zur Neuorientierung nutzen? Oder kommen Alternativen zur Erwerbsarbeit in Betracht?

**2. und 3. Tag:** Monika Fränznick und Rike Schulz vom Feministischen Frauengesundheitszentrum knüpfen an den aktuellen Gesundheitszustand an und vermitteln Informationen, Austausch und kleine alltagstaugliche Übungen mit großer Wirkung: Wie kann ich mein Wohlbefinden in dieser stressvollen Lebenssituation stärken? Wie kann ich einen liebevolleren Umgang mit mir selbst entwickeln? Wie kann ich gut für mich sorgen und mich abgrenzen? Wie kann ich aktiv werden? Welche Selbsthilfemöglichkeiten gibt es?

**4.Tag:** Ulrike Haase vom Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V. informiert über Hilfen bei der Jobsuche wie z.B. Integrationsfachdienst, Reha-Team der Agentur für Arbeit, Reha-Servicestellen, berufliche Rehabilitation und andere Unterstützungsmöglichkeiten. Aus belastenden Erlebnissen mit Ämtern und Behörden können durch Fallbeispiele gemeinsam Strategien entwickelt werden, um ähnlichen Situationen zukünftig gelassener zu begegnen. Das Netzwerk bietet an, dass sich Teilnehmer\*innen nach dem Kurs weiterhin als Gruppe treffen können.

**Termine im Frühjahr 2019:** FR 15.3. (10:00-14:30), FR 22.3. + 29.3. (10:00-14:00), DO 4.4. (10:00-14:00)

**Termine im Herbst 2019:** FR 8.11. (10-14.30), FR 15.11. + 22.11. (10-14), MI 27.11. (10-14)

**Ort:** Der Kurs besteht aus 4 zusammenhängenden Vormittagen, die dreimal in Folge freitags bei KOBRA stattfinden (10967/ Kottbusser Damm 79/ 4.OG, Fahrstuhlnutzer\*innen bitte vorher melden, unsere Räume sind barrierefrei), der 4. Workshop-Teil findet donnerstags im Netzwerk behinderter Frauen statt (12049/ Leinestr. 51)

**Teilnehmer\*innen:** Frauen mit Behinderungen/chronischen Erkrankungen; Frauen mit Migrationsgeschichte/ Women\* of Color, Deutschkenntnisse notwendig.

**Teilnahmebeitrag:** 10 Euro

**Anmeldung** über die Webseite von KOBRA [www.kobra-berlin.de](http://www.kobra-berlin.de) oder [info@kobra-berlin.de](mailto:info@kobra-berlin.de) oder telefonisch Tel. 695923-0

**Weitere Informationen** erhalten Sie gerne telefonisch bei KOBRA Tel. 030/ 695 923-0 oder im FFGZ 030/213 95 97 oder im Netzwerk 030/617 09 168

