

## Kurszeiten

montags, dienstags, donnerstags  
9.00 – 12.30 h  
über einen Zeitraum von 10 Wochen

Zusätzlich Beratungsgespräche

Kursort:  
Kiel-Mitte

Teilnahmevoraussetzung:  
Bezug von ALG II

**MUT**  
tut gut!

## Informationen und Anmeldung

### Psychosoziale Frauenberatungsstelle donna klara

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

[www.donna-klara.de](http://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.

**MUT**  
tut gut!

# MUT

## tut gut!

*Ein Kurs zur Stärkung  
der psychischen Gesundheit  
für erwerbslose Frauen*

Psychosoziale Frauenberatung  
**donna klara** e.v.

## 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?

In einem 10-wöchigen Trainingsprogramm möchten wir Sie ermutigen, neue Wege auszuprobieren.

Dazu bieten wir Ihnen Informationen, Handwerkszeug und Übungsmöglichkeiten.

## Was wir wollen...

- Hilfen bieten, die eigene Situation anzuschauen und zu verstehen
- Möglichkeiten zeigen, die eigene Stimmung zu beeinflussen und sich zu stärken
- Wege vorstellen, mit Krisen und belastenden Gefühlen umzugehen
- Mit Ihnen herausfinden, wie Sie Ihre eigenen Kräfte nutzen können
- Gelegenheit bieten, in einer Gruppe Neues auszuprobieren
- Zeit geben, sich selbst „auf die Schliche zu kommen“
- Ihnen Mut machen

## Der Kurs bietet im Einzelnen

### Informationen über

- den Zusammenhang von Gesundheit und Erwerbslosigkeit, Stress, Depressionen, Angst
- die Möglichkeiten der Bewältigung von Krisen und Stimmungstiefs
- Unterstützungsangebote in Kiel
- Qualifizierungsmaßnahmen der ARGE und anderer Träger

### Erfahrungsaustausch und Übungen in der Gruppe

- Einschätzung der Lebenssituation
- Umgang mit Gefühlen und Gedanken
- Bewältigung schwieriger Situationen
- Selbstbehauptung

### Entspannung, Wahrnehmung und Bewegung

### Einzelberatung

### Planung der nächsten Schritte