

**K1 SegeL-Kurs:  
Seelisch gesund Leben**

richtet sich an alle Menschen, die sich mehr psychische Stabilität, innere Bewegung und mentales Gleichgewicht wünschen. Besteht oder entsteht hier der Wunsch nach einer neuen beruflichen Orientierung, begleiten wir sie auch gerne hin zu einem entsprechenden Praktikum.

**K2 ZERA Kurs:  
Rehabilitation und Arbeit**

ist für Menschen, die eine neue berufliche Perspektive ergreifen wollen. Ob Sie einen Wiedereinstieg in sinnvolle Beschäftigung mit Zuverdienstmöglichkeit wünschen oder sich an den ersten Arbeitsmarkt herantasten möchten: Wir helfen Ihnen, sich neu zu orientieren, Möglichkeiten und Grenzen zu erfassen und das für Sie Passende zu organisieren. Wir begleiten Sie in ein angemessenes Praktikum und bei Bedarf auch über das Kursende hinaus!

**K3 RECOVERY-Gruppe**

K3 ist ein offenes Angebot auch für Teilnehmende von K1 und K2. Wir tauschen uns über unsere individuellen Genesungswege und Strategien aus. Ein bewährter Recovery-Leitfaden weist uns die Richtung. Aber auch „Kreatives Schreiben“ oder Rollenspiele werden unsere Handwerkzeuge werden. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

**RECOVERY = Genesen, Wiedererstarben**

**IHR TEAM**

**Monika Karst**  
Diplom-Pädagogin, EX-IN-Trainerin, Projektleiterin  
monika.karst@cv-offenbach.de

**Stefanie Vilsmaier**  
Genesungsbegleiterin, EX-IN-Trainerin

**Udo Höppner**  
Genesungsbegleiter EX-IN

**BERATUNG UND BEWERBUNG**

Die **PsychoSoziale Kontakt- und Beratungsstelle** berät und informiert Sie gerne über alle Angebote.

Bitte informieren Sie sich jetzt und fordern die Bewerbungsunterlagen an:

**CaritasZentrum Rüsselsheim**  
Goethestraße 2  
65428 Rüsselsheim

**Telefon:**

(0 61 42) 330 900

**E-Mail:**

caritaszentrum-st.georg@cv-offenbach.de

Ein Projekt vom Caritasverband Offenbach/Main e.V. und AKTION MENSCH



Unterstützt durch den Landeswohlfahrtsverband Hessen LWV und den Kreis Groß-Gerau

**LEBE!**

**SegeL-Kurs**

**Seelisch gesund Leben**

Für Menschen mit psychischen Belastungen



## K1 WÜNSCHE WERDEN ZU ZIELEN!

Wünschen Sie sich mehr psychische Stabilität und Gleichgewicht für Ihr Leben?

Wollen Sie Ihr eigener Experte Ihrer psychischen Erkrankung und Genesung („RECOVERY“) werden?

Wünschen Sie sich mehr gesellschaftliche und berufliche Teilhabe?

Das Projekt

### **INKLUSIVE ARBEIT UND BESCHÄFTIGUNG**

besteht aus zwei einander ergänzenden Kursen K1, K2 und der offenen Recovery-Gruppe K3.

Wir richten uns an Menschen, die sich durch psychische Erkrankung oder seelische Belastungen in der Entfaltung ihrer Persönlichkeit eingeschränkt fühlen.

Unser Ziel ist es, die individuellen Ressourcen der Teilnehmenden auszuloten und zu stärken, sodass sich Ihre privaten und beruflichen Spielräume erweitern. Veränderungen im Lebensstil und Wachstum Ihres Selbstwertgefühls können bewirken, dass Sie eine größere Widerstandskraft („Resilienz“) gegen seelische Krisen entwickeln.

Wenn Sie es wünschen, betrachten wir auch neue Zugangsmöglichkeiten für sinnvolle Beschäftigung, Zuverdienstmöglichkeit oder den Arbeitsmarkt. K2 bereitet Sie direkt darauf vor.

## K1 INHALTE UND MODULE

Die Inhalte und Ziele des SegeL-Kurses entsprechen den bewährten EX-IN-Basismodulen.

Durch einen spannenden Mix aus wissenschaftlichen Fakten und im Kurs ausgetauschtem Erfahrungswissen bieten wir Ihnen viel Freiraum für Reflexion und Individualität.

- ▶ **Salutogenese**  
gesundheitsfördernde Haltungen
- ▶ **Empowerment**  
Ermutigung und Bestärkung
- ▶ **Erfahrung und Teilhabe**
- ▶ **Recovery**  
Genesung, Wiedererstarben
- ▶ **Triialog**  
Kommunikation zwischen Betroffenen, Behandlern und Angehörigen

## K1 DAUER UND UMFANG

**SegeL-Kurs-Start: Mittwoch, 17.01.2018**

5 Module = 110 Unterrichtseinheiten

2 Blöcke im Monat: Mittwochs u. Donnerstags  
9:00 – 14:00Uhr

**Kursende Mitte Juni 2018**

K2 ZERA-Kurse starten wieder Ende August 2018 und 2019  
K1 SegeL-Kurs startet wieder im Januar 2019

**Die Kurse sind für Sie kostenlos!**

## WAS IST EIGENTLICH „EX-IN“? („Experienced Involvement“)

EX-IN bezeichnet die Beteiligung Psychiatrieerfahrener in psychiatrischer Arbeit, Lehre und Forschung. Seit über zehn Jahren werden auch in Deutschland Menschen mit eigener Krankheits- und Bewältigungsgeschichte in einjährigen EX-IN-Kursen fortgebildet, um danach in psychiatrischen oder psychosozialen Diensten zu arbeiten.

### **WAS MACHEN GENESUNGSBEGLEITER AUS?**

Immer mehr etabliert sich das Berufsbild der EX-IN-Genesungsbegleiter, die ihre Erfahrungen nutzen, um andere in bekannten Situationen zu verstehen, zu unterstützen und zu beraten. Ihre Einsatzorte sind psychiatrische Kliniken, Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen oder auch ambulante Betreuungsdienste.

### **IHR K1 ALS EINSTIEG IN DIE EX-IN-AUSBILDUNG?**

Auch Sie haben die Möglichkeit, nach der Teilnahme am SegeL-Kurs den Weg zum Genesungsbegleiter einzuschlagen und sich die hier vermittelten Basismodule anerkennen zu lassen. Wir informieren Sie gerne über die weiteren Schritte.