

**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

**Andrea Luginger**  
Sozialarbeiterin (B.A.), Diplom-Religionspädagogin (FH)

**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

**ARBEITEN!**

**ZERA-Kurs**

Zusammenhang zwischen Erkrankung, Rehabilitation und Arbeit Für Menschen mit psychischen Belastungen



## K2 ZIELE IN ANGRIFF NEHMEN!

Welche Wünsche und Ziele haben Sie für Ihre berufliche Zukunft?

Wo liegen zurzeit Ihre Stärken und Schwächen, Ihre Potenziale und Grenzen?

Welchen Arbeitsmarkt peilen Sie an? Welche Infos brauchen Sie?

Das Projekt

### INKLUSIVE ARBEIT UND BESCHÄFTIGUNG

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

K2 Der hier beschriebene Kurs 2 ZERA (= Zusammenhang zwischen Erkrankung, Rehabilitation und Arbeit) richtet sich an Menschen, die etwas an Ihrer beruflichen Situation verändern wollen. Wir gehen dabei von Ihrer aktuellen Lage aus und erarbeiten Ihre individuellen Schritte und Ziele

Menschen mit psychischen Problemen haben oft Schwierigkeiten, beruflich (wieder) Fuß zu fassen. Häufig ist das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten verloren gegangen, fehlende berufliche Erfahrungen schwächen das Selbstvertrauen, aber auch das Bewusstsein der eigenen Belastungsgrenze.

Wir unterstützen Sie gerne – ob Sie mit Ihrer aktuellen Tätigkeit stressfreier umgehen möchten, einen Wiedereinstieg planen oder sich völlig neu orientieren möchten.

## K2 INHALTE UND ZIELE

- Was bringt mir sinnvolle Arbeit/Beschäftigung?
- Wie möchte ich (nicht mehr?) arbeiten? Wie vermeide ich Unter- sowie Überforderung?
- „Erster“ Arbeitsmarkt, geschützter Arbeitsmarkt oder Zuverdienstmöglichkeiten?
- Was sind alltägliche Stresssymptome? Was sind dagegen Frühwarnzeichen einer Krise?
- Wie sehen meine Stressbewältigungs- und Problemlösungsstrategien aus? Kann ich einen Krisenplan erstellen?
- Welche Hilfen und Unterstützungen kann ich auf dem Weg in die für mich passende berufliche Zukunft in Anspruch nehmen?
- Planung meiner kurz- und mittelfristigen Ziele
- Wo mache ich mein passendes Praktikum und wie bewerbe ich mich dafür?

## K2 ORIENTIERUNG SCHAFFEN!

ZERA ist ein strukturiertes Gruppentrainingsprogramm. Die Kursleiter führen Sie in kleinen Schritten an Ihre individuellen Fähigkeiten heran. So können Sie Ihr Wissen über Ihre psychische Erkrankung sowie über passende Arbeits- und Unterstützungsmöglichkeiten erweitern. In der Gruppe von ungefähr zehn Personen unterstützen und beraten Sie sich auch gegenseitig.

Natürlich sprechen wir auch über praktische Fragen des anstehenden Praktikums und über Bewerbungen, Lebensläufe und Bewerbungsgespräche. In Einzelgesprächen klären wir Ihre besonderen Bedürfnisse und beraten und begleiten Sie.

## K2 DAUER UND UMFANG

### ZERA-Kurs-Start: 30. August 2017

8 Termine: Mittwochs  
9:00 – 12:30 Uhr

ca. 2 Termine im Monat  
genaue Termine bitte erfragen!

### Kursende 29.11.2017

K1 SegeL-Kurse starten wieder  
im Januar 2018 und 2019

K2 ZERA-Kurse starten wieder  
im August 2018 und 2019

**Die Kurse sind für Sie kostenlos!**