

# **Informationen zum ZERA-Kurs**

(Zusammenhang zwischen Erkrankung, Rehabilitation und Arbeit)

## **Worum geht es bei ZERA?**

---

ZERA ist ein Gruppentrainingsprogramm, das den Teilnehmenden ermöglichen soll:

- sich mit dem Zusammenhang zwischen Arbeit und psychischer Erkrankung zu beschäftigen
- ihre Stärken und Schwächen bei der Arbeit besser kennenzulernen
- sich über Arbeits- und Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren
- sich konkrete Ziele zu setzen
- eine Arbeitserprobung / ein Praktikum zu absolvieren

Im Mittelpunkt stehen dabei die Förderung von Selbsthilfe- und Bewältigungsmöglichkeiten sowie der Erfahrungsaustausch mit anderen.

## **Wie läuft ZERA ab?**

---

Das Trainingsprogramm wird in einer Gruppe mit ca. 10 - 12 Teilnehmenden durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Alle Interessierten machen ein berufliches Praktikum / eine Arbeitserprobung.

Der Kurs umfasst 9 Vormittage (9.00 – 12.30 Uhr) im Zeitraum Ende August bis November. Möglichst alle Termine sollen wahrgenommen werden (bei Krankheit wird um Abmeldung gebeten)!

Die Gruppe wird geleitet von:

- Udo Höppner (EX-IN-Genesungsbegleiter), [udo.hoepfner@cv-offenbach.de](mailto:udo.hoepfner@cv-offenbach.de)
- Monika Karst (Pädagogin), [monika.karst@cv-offenbach.de](mailto:monika.karst@cv-offenbach.de)
- Andrea Luginger (Sozialarbeiterin), [andrea.luginger@cv-offenbach.de](mailto:andrea.luginger@cv-offenbach.de)

Persönliche Voraussetzungen für die Teilnahme sind:

Relativ stabile gesundheitliche Situation, Bereitschaft sich einzulassen, Fähigkeit zur Selbstreflexion, Gruppenfähigkeit, persönliche Motivation und berufliche Wünsche

## **Interesse?**

---

Weitere Informationen und den Anmeldebogen gibt es bei:

Caritaszentrum St. Georg – Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Goethestraße 2, 65428 Rüsselsheim

Telefon: 06142 – 330 90-0

Fax: 06142 – 330 90-613

Email: [caritaszentrum-st.georg@cv-offenbach.de](mailto:caritaszentrum-st.georg@cv-offenbach.de)

**CARITASVERBAND**  
Offenbach/Main e.V.

