

Gemeinsam aktiv werden

Freizeit

Treffpunkte

Beschäftigung/Arbeit

Bildung

Initiative...

zur sozialen Rehabilitation...e.V.



comeback as
mb

G.i.B.

Gesellschaft für integrative Beschäftigung mbH

INITIATIVE



FÜR KINDER, JUGENDLICHE & FAMILIEN GmbH

Herausgeberin

„Initiative-Gesamt“
damit beschreiben wir
die Zusammengehörigkeit der
Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.
mit ihren Arbeitsbereichen:

- Betreutes Wohnen
- F.O.K.U.S. Zentrum für Bildung und Teilhabe
- Arbeits- und Stadtteilprojekte
„Wilder Westen“ und Café ABSEITS
- Kooperationsprojekt: Frauenraum Eigenart
(Arbeiter-Samariter-Bund, GAPSY,
Initiative...e.V., Verein für Innere Mission)

und Ihren Tochtergesellschaften:

- G.i.B. mbh – Gesellschaft
für integrative Beschäftigung mbH
- comeback gmbh – gemeinnützige
Gesellschaft im ambulanten
Drogenhilfesystem
- IKJF GmbH – Jugendhilfeträger:
Initiative für Kinder, Jugendliche und
Familien GmbH

Inhalt

Vorwort	5
Freizeit	
Atelier am Freitag	6
Ätherische Öle	8
Begegnung mit Pferden	10
Fahrradgruppe	11
Fußball: A.C. Matti	12
IRRTURM-Reportage und IRRTURM-Literatur	14
Qigong	16
Segeln	18
in Bremen Nord: Schwimmen · Brunch und Klönen · Kochen	20
in Bremen Süd: Kochen · Parzellen-Treff · Spazieren · Schwimmen · Joggen · Treffen im Café „Karton“	22
Treffpunkte	
„Wilder Westen“ · Stuhmer Straße 2 in Bremen Gröpelingen	24
Café ABSEITS · Otto-Brenner-Allee 44 in Osterholz-Tenever	25
Urban Garden · Gärtnern in der Stadt · Gruppe „WestWurzeln“	25
Frauenraum Eigenart	26
Treffpunkte im Bremer Westen, auch „Netzwerktreffen West“ · Wendo für Frauen	28
Kontakt- und Beratungszentrum der comeback gmbh	29
Arbeit/Beschäftigung	
in Bremen-West: Putzgruppe · Garten- und Beschäftigungsgruppe	30
Arbeit/Beschäftigung beim IRRTURM	31
In-Job Beschäftigung Wilder Westen · Café ABSEITS · Tafel Bremen-Burg	31
Innovative Arbeitsprojekte bei F.O.K.U.S.	31
EXPA e.V., z. B. Jobbörse für Genesungsbegleiter*innen	31
Beschäftigung und Zuverdienst bei der G.i.B. mbH	32
Bildung Empowerment Recovery	
F.O.K.U.S. – Empowerment College	34
F.O.K.U.S. – Recovery-Gruppe	35
F.O.K.U.S. – Veranstaltungen und Fortbildungen – nicht nur für Profis	35
Angebote für junge Leute – IKJF GmbH	36



Vorwort

Gemeinsam aktiv werden

Liebe Leser*innen, liebe Interessierte an unseren Gruppenangeboten,

„Gemeinsam aktiv werden“ lautet die Überschrift dieser Broschüre.

Damit wollen wir unsere Absicht zum Ausdruck bringen, Ihnen neue Erfahrungen zu ermöglichen, andere Menschen kennenzulernen und Ihnen dazu die Wahl aus einem reichhaltigen Themenangebot überlassen.

In der vorliegenden Broschüre haben wir alle Angebote der Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V. und ihrer Tochtergesellschaften zusammengefasst.

Sie können uns zu den Inhalten oder auch Voraussetzungen der Teilnahme gerne ansprechen.

Wenn Sie nicht durch eine der aufgeführten Organisationen betreut werden und Interesse an einer Mitwirkung haben, so sprechen Sie uns ebenfalls bitte direkt an.

Zur besseren Orientierung wurden die Angebote verschiedenen Themenbereichen zugeordnet.

Wir freuen uns, Ihnen eine umfangreiche und viele Interessen berücksichtigende Sammlung vorstellen zu können.

Sollten Sie darüber hinaus eigene Ideen zur Gestaltung unserer Angebotspalette haben, so sind wir gespannt auf Ihre Anregungen.

*Die Verwendung des Gendersterns * soll verdeutlichen, dass es neben Frau und Mann auch noch andere Geschlechtsidentitäten gibt.*



Atelier am Freitag

Malen, Drucken – Gestalten

Im „Atelier am Freitag“ beschäftigen wir uns in entspannter Atmosphäre mit bildender Kunst, d. h. wir malen oder arbeiten mit anderen gestalterischen Mitteln, z. B. Drucken.

Dabei möchten wir jedem/jeder die Gelegenheit geben, eigene Sachen auszuprobieren und zu experimentieren.

Wir geben Anregung zur Gestaltung und Techniken, wenn gewünscht Unterstützung.

Die Gruppe ist offen, d.h. es ist möglich den Zeitrahmen individuell zu verkürzen.

Gelegentlich organisieren wir Ausstellungen, bei denen wir unsere Werke präsentieren können.

Wann	Freitag von 14:30 bis 16:00 Uhr vor Ort
Treffpunkt	Brodelpott im Kulturhaus Walle, Schleswiger Straße 4, 28219 Bremen
Dauer	1,5 Stunden
Ansprechpartner*in	Udo Reutter (Initiative Team 6), Telefon 47877-206
offen/geschlossen	für Nutzer*innen des Betreuten Wohnens, ggf. auch Ehemalige
Anzahl der Teilnehmer*innen	6 Teilnehmer*innen
Männer/Frauen	alle sind herzlich willkommen
Voraussetzungen	keine, außer Neugier und Lust auf künstlerisches Gestalten
Teilnahmegebühr	keine
Anmeldung	erforderlich beim Ansprechpartner



Ätherische Öle

offenes Gruppenangebot für Jedermann

„Der Nase nach“ zu Wohlbefinden und seelisch-körperlicher Ausgeglichenheit.

Pflanzen bilden aromatische Essenzen, z. B. um sich gegen Mikroben und Fressfeinde zu schützen, oder um zur Bestäubung Insekten anzulocken. Ähnlich wirken ätherische Öle im menschlichen Organismus positiv auf Muskeln, Knochen, Haut, Immunsystem, Entgiftung, Hormonhaushalt, psychisches Befinden und vieles mehr.

In dieser offenen Gruppe werden wir die herrlichen Düfte und Kräfte der „Pflanzenseelen“ kennenlernen und in praktischen Anwendungen umsetzen. Nebenbei erfahren wir einiges über die Herstellung, Qualität, Lagerung und Anwendungsmöglichkeiten.

Bei uns können verschiedene Produkte, wie z. B. Haut-/Massageöle, Salben, Raumdüfte

und Duschgele/Shampoos selbst hergestellt werden. Gerne können selbst hergestellte Produkte mit nach Hause genommen werden.

Die Termine finden monatlich statt. Hierzu bitte die immer wieder ausliegenden Einladungen beachten.

Ich freue mich auf eine „dufte Zeit“ mit Ihnen!

Ablauf

Theoretische und praktische Einführung in die Grundlagen der Aromatherapie. Es besteht die Möglichkeit zur Mitnahme von individuell erstellten Produkten.

Wann	monatlich von 16:00 bis 17:30 Uhr, ausliegende und an Betreuungsteams verteilte Einladung beachten
Treffpunkt	bei der Initiative...e.V., Waller Heerstraße 193, 28219 Bremen
Dauer	1,5 Stunden
Ansprechpartner*in	Oliver Kurschat (Initiative Team 9), Telefon 47877-209
offen/geschlossen	offen für alle Interessierten
Anzahl der Teilnehmer*innen	offen
Männer/Frauen	alle sind herzlich willkommen
Voraussetzungen	keine
Teilnahmegebühr	keine
Anmeldung	nicht erforderlich



Begegnung mit Pferden

Reiten für Menschen im Betreuten Wohnen der Initiative...e.V.

Sie ...

- mögen Pferde?
- lieben die Natur?
- sind vielleicht früher schon mal geritten und würden gerne wieder neu einsteigen?
- möchten Ihre Angst vor Pferden abbauen?

Dann ist dieses Angebot vielleicht genau das Richtige für Sie.

Bei uns können Sie ...

- den Umgang mit Pferden erleben und lernen,
- auf gut ausgebildeten Therapiepferden in der freien Natur reiten,
- körperliches und seelisches Wohlbefinden durch den Kontakt mit Pferden erfahren.

Ablauf

Es werden Aufwärmübungen mit dem Pferd gemacht, Reitübungen gelernt und die Pferde werden anschließend gepflegt, geputzt etc.

Wann	Freitag von 13:30 bis spätestens 16:30 Uhr
Treffpunkt	13:30 Uhr, Waller Heerstraße 193 Fahrt mit dem Vereinsbus nach Oyten
Dauer	2,5 Stunden
AnsprechpartnerIn	Gesine Stirn (Team 7), Telefon 47877-207
offen/geschlossen	offen für Nutzer*innen der Initiative...e.V.
Anzahl der TeilnehmerInnen	pro Treffen nicht mehr als 5 bis 6 Personen
Männer/Frauen	alle sind herzlich willkommen
Voraussetzungen	keine, außer wetterfeste Bekleidung
Teilnahmegebühr	keine
Anmeldung	Ist erforderlich, bei der Ansprechpartnerin

Fahrradgruppe

Wir fahren gemeinsam Fahrrad.

Wir machen kleine Ausflüge und erkunden die nähere Umgebung im Bremer Westen und auch mehr. Die Ziele werden miteinander abgestimmt. Die Gruppe wird von Heiko Schwarting geleitet. Fahrräder und Helme

können bei der Initiative...e.V. ausgeliehen werden. Bitte fragen Sie uns vor dem Treffen, wenn Sie Bedarf haben. Sie müssen kein/e geübte/r Fahrradfahrer*in sein.

Wann	April bis Oktober bei jedem Wetter Donnerstag um 16:30 Uhr, 14 tägig, Termine hängen in den Büros aus
Treffpunkt	bei der Initiative...e.V., Waller Heerstraße 193, 28219 Bremen
Dauer	1,5 bis 2,5 Stunden
Gruppenleitung	Heiko Schwarting Kontakt über F.O.K.U.S., Telefon: 47877-411 oder 0178-1462647 (Heiko Schwarting)
offen/geschlossen	offen
Anzahl der Teilnehmer*innen	8 Personen
Männer/Frauen	alle sind herzlich willkommen
Vorraussetzungen	Lust und Freude am Fahrradfahren
Teilnahmegebühr	keine
Anmeldung	beim Ansprechpartner oder einfach kommen



Fußball: A. C. Matti

Der A.C. Matti ist unsere Fußballgruppe

Nutzer*innen, Mitarbeiter*innen und andere Interessierte sind herzlich eingeladen bei uns mitzumachen.

Beim Fußballspielen steht bei uns der Spaß am Spiel und an der Bewegung im Mittelpunkt.

Wir spielen auf Kleinfeldplätzen mit Kunstrasenbelag.

Der A.C. Matti wird aber auch regelmäßig zu Turnieren, auch ins europäische Ausland, eingeladen.

Zudem tragen wir Freundschaftsspiele gegen andere Bremer Teams aus. Der „River-Cup“ im Sportgarten hat mittlerweile Tradition, wenn wir es schaffen, richten wir dieses Turnier wieder aus.

Bringt einfach gute Laune, Sportzeug, Schuhe mit! (bitte keine Schuhe mit Schraubstollen!)

Ablauf

Nach einem kurzen individuellen Aufwärmen bilden wir zwei Teams und spielen Fußball.

Wenn Sie Anregungen für weitere Sportangebote wünschen, können wir Ihnen gerne Tipps geben.

Sprechen Sie uns gerne an!

Wann	Donnerstag um 14:45 Uhr (Sommer) um 15:00 Uhr (Winter)
Treffpunkt	Sommer: Winter:
	im Sportgarten in der Pauliner Marsch, 28205 Bremen in der Halle „Werder Sports Soccer“ in der Konsul-Smidt-Straße 18a, 28217 Bremen
Dauer	1 bis 2 Stunden
Ansprechpartner*in	Peter Herrendorf (Initiative Team 5) Telefon 47877-205 Jörg Tapking (Initiative Team 10) Telefon 47877-210
offen/geschlossen	offen
Anzahl der Teilnehmer*Innen	offen
Männer/Frauen	alle sind herzlich willkommen
Voraussetzungen	Lust und Freude am Fußballspielen in einer Mannschaft
Teilnahmegebühr	im Sportgarten 1 EUR, in der Halle 2 EUR
Anmeldung	Bei den Ansprechpartnern oder einfach kommen



IRRTURM

Wer wir sind

Der IRRTURM bietet ein Forum für Menschen mit psychischer Erkrankung und Krisenerfahrung, um sich in einem selbstbestimmten Rahmen in der Gruppe auszutauschen und die Ergebnisse der Auseinandersetzung mit Psychiatrie, Krisen bzw. psychischer Erkrankung öffentlich zu machen.

Unsere Ziele

Die Lobby und die öffentliche Wahrnehmung der Psychiatrie- und Krisenerfahrenen sollen über eine lebendige Diskussion über Psychiatrie, Krisen und psychische Erkrankung gestärkt und weiterentwickelt werden. Wir wollen die Gesellschaft menschlicher gestalten, Ängste und Vorurteile abbauen und Missstände aufzeigen, die krank machen können. Außerdem wollen wir Rat und Hilfe von Erfahrenen untereinander fördern. Als Angebote existieren die Gruppen IRRTURM-Reportage und IRRTURM-Literatur.

IRRTURM-Reportage

Die Gruppe IRRTURM – Reportage ist ein Schreib- und Rechercheangebot für Menschen mit psychischer Erkrankung und Krisenerfahrung. In Projektzeilen erarbeiten wir themenorientiert Texte und Artikel, welche fortlaufend auf der Homepage des IRRTURM

veröffentlicht werden. Damit wirken die Beiträge auch auf die öffentliche Diskussion ein.

IRRTURM – Reportage lehnt sich an das ursprüngliche – 1988 als ein Arbeitsbereich der Initiative...e.V. entstandene und weiter unten unter IRRTURM – Literatur beschriebene – Projekt an und beginnt im Januar 2019.

In strukturierten, angeleiteten Projektdurchläufen von jeweils drei Monaten Dauer orientiert sich die Gruppe an einem von ihr ausgewählten Schwerpunktthema, das auch auf aktuelle Themenstellungen abzielen kann. Die kritische Auseinandersetzung mit der medizinisch ausgerichteten Psychiatrie und Gesundheitsversorgung steht im Vordergrund.

Das Wirken der Gruppe orientiert sich an den Konzepten von Selbsthilfe, Empowerment und Recovery. Die gleichsam gemeinsame und individuelle Themenbearbeitung ermöglicht Selbsterkenntnis. Die Veröffentlichung und Weiterentwicklung eigener Texte stärkt das Selbstvertrauen.

Bei Gelegenheit veröffentlicht der IRRTURM Sonderausgaben, in denen aktuelle politische Themen aufgegriffen werden.

IRRTURM-Literatur

Dieses Projekt entstand 1988 als ein Arbeitsbereich der Initiative...e.V. In der weitgehend selbstorganisierten Gruppe IRRTURM – Literatur können Erfahrungen schriftlich und künstlerisch dargestellt werden. Einmal jährlich veröffentlicht die Gruppe Texte und Bilder in einem Buch. Die besondere Perspektive, die durch seelische Erschütterung

entsteht, findet hier Beachtung. Die Reflexion und Verarbeitung von Problemen ermöglicht Selbsterkenntnis. Die Veröffentlichung eigener Texte gibt Selbstvertrauen. Die Gruppe organisiert eigene Veranstaltungen, vernetzt sich mit der örtlichen Kulturszene und setzt sich kritisch mit der medizinisch ausgerichteten Psychiatrie und Gesundheitsversorgung auseinander.

IRRTURM

Redaktionsgruppe IRRTURM-Reportage

Wann

Mittwoch von 11:00 bis 13:00 Uhr

Redaktionsgruppe IRRTURM-Literatur

Wann

Mittwoch von 16:00 bis 18:00 Uhr
Zeitpunkt veränderbar über Beschluss der Gruppe

Für beide Gruppen gilt

Treffpunkt

Gröpelinger Heerstraße 246a
28237 Bremen; barrierefrei

Ansprechpartner*in

Julia Tietjen und Rainer Peters,
IRRTURM, Telefon 47877-410

offen/geschlossen

offen

Männer/Frauen

alle sind herzlich willkommen

Voraussetzungen

keine

Teilnahmegebühr

keine

Anmeldung

einfach vorbeikommen



Qigong

Qigong ist ein Entspannungsverfahren, welches auf den Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin basiert und übersetzt „Pflege der Lebensenergie“ heißt.

Dies geschieht durch:

- langsame geschmeidige Bewegungen,
- eine entspannte gleichmäßige Atmung,
- Üben und Führen der Vorstellungskraft.

Wird Qigong regelmäßig praktiziert,

- aktiviert und stärkt es die Selbstheilungskräfte,
- fördert es das Wohlbefinden durch Ruhe und Gelassenheit,
- trägt es zur körperlichen Vitalisierung bei,
- führt es zu innerer Stabilisierung.

Die Teilnehmer*innen lernen, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und diese beim Erlernen und Praktizieren der Übungen zu berücksichtigen. Schnell stellt sich ein Gefühl von Entspannung ein.

Qigong setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus, sondern kann von Jeder und Jedem praktiziert werden. Die Bekleidung sollte bequem sein. Straßenschuhe müssen ausgezogen werden.

Ablauf

Zu Beginn machen wir den Körper durch einfache massierende, klopfende und wringende Bewegungen durchlässig. Wir bringen die Lebensenergie „Qi“ in den Fluss und machen den Körper für die dann folgenden Qigong-Übungen „ansprechbar“.

Zum Abschluss trinken wir gemeinsam einen Tee und klönen über „Qi und die Welt“.

Wann	Dienstag von 14:30 bis 16:00 Uhr
Treffpunkt	bitte bei Ansprechpartnerin erfragen
Dauer	1,5 Stunden
Ansprechpartner*In	Beate Kasten (Initiative Team 6) Telefon 47877-206
offen/geschlossen	feste Gruppe, Neuaufnahme über Warteliste
Anzahl der Teilnehmer*Innen	6 bis 8 Personen
Männer/Frauen	alle sind herzlich willkommen
Voraussetzungen	Es sollte möglich sein, während des Unterrichts wenig zu reden. Bitte warme Socken mitbringen!
Teilnahmegebühr	keine
Anmeldung	erforderlich bei der Ansprechpartnerin



Segeln

Verrückt nach Segeln

Segeln, Wasser, frische Luft ...

Segelgruppe

Zwischen Mai und Oktober lassen wir uns alle 14 Tage auf der Weser „den Wind um die Nase wehen“.

Wir sind abhängig von der Tide, d. h. es gibt auf der Weser einen Wechsel von Ebbe und Flut. Diesen müssen wir berücksichtigen, daher verändert sich der Tag und der jeweilige Beginn des Angebots.

Wir segeln mit offenen Jollen (6,5 m-Boote), Segelkenntnisse der Teilnehmer*innen sind nicht erforderlich, weil genug erfahrene Bootsführer*innen dabei sind.

Allerdings sollten alle Lust haben, sich an der frischen Luft und auf dem Wasser aufzuhalten und sich auf engem und manchmal schwankendem Raum zu bewegen.

Ablauf

Wir treffen uns vor Ort (Segelverein Weser/Weserbogen neben dem Weserstadion) zur abgesprochenen Zeit oder fahren gemeinsam von der Waller Heerstraße 193 los .

Wir bereiten uns vor und machen die Boote klar (Rettungswesten anlegen, Segel setzen) und segeln zwischen der Kaisen- und der Erdbeerbrücke. Wer möchte kann die Schiffsführung übernehmen und Segelmanöver fahren. Wir lernen Knoten, beobachten Wasser, Wind und Wetter.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir laden herzlich ein.

Segelreise

In den letzten Jahren konnte wir einmal im Jahr eine preiswerte Segelreise mit einer größeren Yacht anbieten. Die Reisen führten uns in die Ostsee, ins holländische IJsselmeer oder nach Frankreich. Sprechen Sie uns an, wenn Sie daran teilnehmen möchten.

Wann	zwischen Mai und Oktober, Zeiten werden zu Beginn der Saison bekannt gegeben
Treffpunkt	Segelverein Weser/Weserbogen neben dem Weserstadion oder 30 Minuten vorher in der Waller Heerstraße 193
Dauer	ca. 4 Stunden
Ansprechpartner*in	Andreas Hillejan (Initiative Team 5) Telefon 47877-205
offen/geschlossen	offen, solange der Platz auf den Schiffen reicht
Anzahl der Teilnehmer*innen	ca. 8 Personen
Männer/Frauen	alle sind herzlich willkommen
Voraussetzungen	Die Teilnehmer*innen müssen schwimmen können und Schuhe/Stiefel mit weichen (rutschfesten) Sohlen mitbringen
Teilnahmegebühr	1 EUR pro Termin
Anmeldung	erforderlich beim Ansprechpartner



Angebote in Bremen Nord

Schwimmen – in Vegesack

Wann	jeden 2. Dienstag im Monat um 14:00 Uhr
Treffpunkt	Fritz-Piatkowski-Bad (Bremen-Vegesack)
Ansprechpartner*in	Christian Schnepf (Initiative Team 1), Telefon 47877-201
offen/geschlossen	offen für Nutzer*innen der Initiative...e.V.
Teilnahmegebühr	keine für Nutzer*innen der Initiative...e.V.
Anmeldung	erforderlich (wegen Datum) beim Ansprechpartner

Treffen zum Brunch und Klönen – in Bremen-Nord

Wann	Jeden letzten Donnerstag im Monat um 11:00 Uhr
Treffpunkt	nach Absprache
Ansprechpartner*in	Initiative Team 1, Telefon 47877-201 und Initiative Team 15, Telefon 47877-215
offen/geschlossen	offen für Nutzer*innen der Initiative...e.V. der Teams 1 und 15
Teilnahmegebühr	keine
Anmeldung	erforderlich (wegen Ort) bei den Ansprechpartner*innen

Kochgruppe in Bremen-Nord

Wann	1. und 3. Donnerstag im Monat, 15:30 Uhr
Treffpunkt	„Treffpunkt im Quartier“, Apoldaer Str. 27, 28755 Bremen/Aumund-Hammersbeck
Ansprechpartner*in	Jan Senftleben (Initiative Team 11), Telefon 47877-211 oder Mail: team11@izsr.de und Arthur Markus
offen/geschlossen	offen für alle Nutzer*innen der Initiative...e.V.
Teilnahmegebühr	geringer Unkostenbeitrag
Anmeldung	bei Jan Senftleben



Freizeitangebote und Treffpunkte im Bremer Süden

Inklusion in Bremen Süd – Aktion-Mensch gefördertes Projekt von März 2016 bis Ende März 2019

Ziele:

- Wir möchten Menschen im Stadtteil zusammenbringen.
- Wir möchten Berührungspunkte fördern, ausbauen und Hemmnisse abschaffen.
- Wir möchten Angebote aufzeigen und selber gestalten, dazu motivieren und begleiten.

lich auch Menschen eingeladen sind, die nicht betreut werden und/oder nicht im Bremer Süden wohnen. Nach Projektende schauen wir, welche Angebote wir aufrechterhalten können.

Kontakt (für alle Angebote):

Bis Ende März 2019 machen wir folgende regelmäßige Angebote, zu denen ausdrück-

Telefon: 47877-205
E-Mail: inklusionsued@izsr.de

Kochen

Wochentag/Zeit	Montag, 14-tägig in den geraden Wochen um 15:30 Uhr
Details	Unkostenbeitrag 1 EUR
Treffpunkt	Johanniter Begegnungsstätte, Buntentorsteinweg 114
Leitung	Carsten Heist-Fischer, Maria Tries

Parzellen-Treff im Sommer

Wochentag/Zeit	Montag, 14-tägig in den ungeraden Wochen um 16:00 Uhr
Treffpunkt	Haltestelle August-Hinrichs-Straße, (Bus 26/27/102)
Leitung	Nicola Diehl

Spaziergänge für die Seele

Wochentag/Zeit	Dienstag, 14-tägig in den ungeraden Wochen um 15:00 Uhr
Treffpunkt	Büro Süd, Pappelstraße 31/33, Fahrt zu wechselnden Zielen
Leitung	Carsten Heist-Fischer

Schwimmen für Frauen

Wochentag/Zeit	Mittwoch, 14-tägig in den geraden Wochen um 15:30 Uhr
Details	Unkostenbeitrag 1 EUR
Treffpunkt	Südbad Bremen, Neustadtswall 81, im Eingangsbereich
Leitung	Maria Tries

Joggen – auch für Anfänger*innen

Wochentag/Zeit	Mittwoch in den ungeraden Wochen, Dienstag in den geraden Wochen
Treffpunkt	Sommer: 17:00 Uhr; Winter: 15:45 Uhr Spielplatz Westerdeich, Höhe Hausnr. 50
Leitung	Carsten Heist-Fischer

Karton-Treffen

Wochentag/Zeit	Immer am letzten Mittwoch des Monats um 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Details	Treffen zur Planung des highlights im kommenden Monat
Treffpunkt	Café Karton, Am Deich 86
Leitung	Carsten Heist-Fischer, Maria Tries



„Wilder Westen“ – Stuhmer Straße 2 in Bremen Gröpelingen

ein Projekt der Initiative... e.V. in Kooperation
mit dem Amt für soziale Dienste – Sozialzentrum Gröpelingen

Spielhaus – offener Treffpunkt für Kinder und Jugendliche

- Kinder im Alter von 5 bis 14 Jahren können zum Spielen kommen, sie werden betreut.
- Schulkinder können bei uns kostenlos mittags essen (Anmeldung erforderlich)
- Wir bieten Hausaufgabenbetreuung an
- Es gibt eine Gruppe für Mädchen im Alter von 11 bis 16 Jahren

Gemeinschaftshaus - nette Kontakte und günstiges Essen

Hier können Sie sein, Andere treffen und bei Bedarf geben wir Ihnen Tipps für viele Lebenslagen.

- 08:30 bis 11:00 Uhr Frühstück
- 12:00 bis 13:00 Uhr Mittagstisch (solange der Vorrat reicht)
- 13:00 bis 18:00 Uhr werden Kaffee, Kuchen, Kaltgetränke und Eis angeboten.
- Jeden Sonntag von 12:00 bis 18:00 Uhr trifft sich hier eine interkulturelle Frauengruppe

Café ABSEITS – Otto-Brenner-Allee 44 in Osterholz -Tenever

Nachbarschaftstreff – Kontakte und Beratung, günstiges Essen,
Wäschewaschen, Tafel

Hier sprechen wir noch miteinander. Es gibt die Möglichkeit, Wäsche zu waschen und zu trocknen. Sie können Lebensmittel von der Tafel oder auch Kleiderspenden bekommen. Wenn Sie Suchtprobleme haben, können wir Sie unterstützen, gesünder zu leben. Wenn Sie entgiften wollen oder eine Therapie machen wollen, können wir Ihnen beistehen, Sprizentausch ist möglich.

- Geöffnet: Montag bis Freitag: 9:00 bis 15:00 Uhr
- Frühstück am Montag, Dienstag, Freitag: 10:00 bis 13:00 Uhr
- Warme Mahlzeit am Donnerstag: 12:00 bis 14:00 Uhr (Anmeldung erforderlich)
- Lebensmittelausgabe unterstützt durch die Bremer Tafel Mittwoch ab 13:00 Uhr

Urban Garden – Gärtnern in der Stadt



Wenn Sie Spaß am Gärtnern haben, nehmen Sie doch Kontakt mit der selbstorganisierten Gruppe „WestWurzeln“ auf.

Kontakt über Benedikt Heizmann von der G.i.B.

Näheres zur G.i.B. auf Seite 34



Frauenraum – Eigenart

Die Idee des Frauenraums

Der Frauenraum bietet einen geschützten Rahmen, in dem Frauen ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten (wieder-) entdecken und ausbauen können.

Um dies zu ermöglichen, braucht es:

- Respekt und Toleranz
- Selbstbestimmung und Selbststärkung
- Übernahme von Verantwortung

Wir sind offen für:

- Frauen mit und ohne Migrationshintergrund
- jede Art von sexueller Orientierung und Lebensform
- Frauen mit und ohne körperliche Einschränkungen

Für wen ist der Frauenraum?

Unser Angebot soll Frauen mit und ohne Psychiatrieerfahrung einen Ort der Begegnung bieten.

Hier finden Sie:

- Austausch, Gespräche, Kontakte
- Kreativangebote
- Gemeinsames Erleben und Tun, z. B. Kochen, Backen, Spielen, Lachen, Bewegen
- Beratung
- Jede kann sich einbringen mit eigenen Ideen und Fähigkeiten oder zu einer kurzen Kaffeepause hereinschauen.
- Wir sind eine Gemeinschaft, jede Frau beteiligt sich nach ihren Möglichkeiten an den anfallenden Arbeiten.

Angebote des Frauenraums

Sich ausprobieren

Es gibt kein fertiges Programm; die Angebote werden gemeinsam mit den Frauen entwickelt. Hierbei bietet sich auch die Möglichkeit, das eigene Können an andere Frauen weiterzugeben. Bei Interesse können Kurse zu verschiedenen Themen stattfinden (z. B. Achtsamkeit, Bewegung, Umgang mit der Erkrankung).

Alltag leben

Wir gestalten gemeinsam den Alltag, indem wir miteinander kochen, genussvoll und gesund essen, zusammen Zeit verbringen, Erfahrungen austauschen und uns gegenseitig unterstützen.

Nach draußen gehen

Die neuentdeckte oder wiedergewonnene Sicherheit kann auch außerhalb des Frauenraums erprobt werden, z. B. in gemeinsamen Ausflügen oder Ferienfahrten. Neue Zukunftswege können sich entwickeln.

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
jeweils 11:00 bis 17:00 Uhr
Freitag 11:00 bis 15:30 Uhr

Adresse

Feldstraße 52/54, 28203 Bremen

Telefon

790 11 800

Internet

www.frauenraum-bremen.de

Männer / Frauen

nur für Frauen!



Treffpunkte in Bremen-West

An diesen Orten finden Sie wertschätzenden und respektvollen Umgang, Spaß und Freude am Angebot und mit den Leuten, sowie die Möglichkeit von vertrauten Personen begleitet zu werden:

- Bürgerhaus Oslebshausen e.V.
- Kultur vor Ort e.V.
- Gesundheitstreffpunkt West
- Stadtbibliothek Bremen West
- Café Brand
- Nachbarschaftshaus Bremen e.V.
- Westend Kultur. Werkstatt
- Blaumeier-Atelier e.V.
- Kulturhaus Brodepott e.V.

Bitte beachten Sie unsere Projekt-Broschüre, in der wir inklusive Orte im Bremer Westen vorstellen.

Das Heft erhalten Sie bei der Initiative...e.V., Waller Heerstraße 193, 28219 Bremen.



Das „inklusive Netzwerktreffen West“

Wann alle drei Monate an wechselnden Orten

Wendo – Selbstbehauptung und -verteidigung für Frauen

Für Frauen mit und ohne Beeinträchtigungen

Für beide Veranstaltungen gilt:

Termin/Ort bitte bei F.O.K.U.S., Monika Möhlenkamp, telefonisch unter 47877-411 oder per Mail unter inklusion@izsr.de erfragen

comeback gmbh

Kontakt- und Beratungszentrum

Hier sind Sie als Drogengebraucher*innen willkommen.

Sie können bei uns:

- andere Menschen treffen
- Frühstück (ab 10.00 Uhr)
- Mittagessen (ab 12.00 – 14.00 Uhr)
- Zeitung lesen und das Internet nutzen
- Spritzen tauschen
- Dusche und Kleiderkammer nutzen
- Beratung bekommen
- Unterstützung beim Ordnen der persönlichen Dokumente erhalten
- zur medizinische Ambulanz gehen (10:45 bis 14:00 Uhr – Anmeldeschluss)
- an zielgruppenspezifische Angebote für Migrant*innen teilhaben
- an suchtspezifischen Gruppen, z.B. an der KISS-Gruppe, teilnehmen

Patient*innen unserer Substitutionseinrichtungen machen wir weitere Angebote.

Das Café ist geöffnet:

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag von 10:00 bis 15:00 Uhr, Dienstag geschlossen.

Am Dienstag von 14:00 bis 16:00 Uhr nur Beratung und Spritzentausch

Sprechen Sie uns an!

comeback gmbh

Bahnhofsplatz 29
28195 Bremen
Telefon: (0421) 4600 600





Arbeit und Beschäftigung im Betreuten Wohnen

- Die Arbeit ist einfach und wird vor Ort angeleitet.
 - Wer zum Arbeitstermin (angemeldet) erscheint, ist willkommen, kann arbeiten und erhält am Ende eine geringe Aufwandsentschädigung.
 - Wer es einmal nicht schafft zur Arbeit zu kommen, meldet sich bitte bei uns und versucht es nächstes Mal oder in ein paar Wochen wieder. Wir halten Plätze nur nach Absprache frei.
 - Sie können zum ersten Mal Arbeitserfahrungen machen oder
 - wir unterstützen Sie dabei, einen Wiedereinstieg in einen Arbeitsalltag zu finden.
 - Es wird geübt, die Bedingungen einer Arbeitsstelle zu erfüllen. Das sind z.B.
 - Pünktlichkeit,
 - angemessenes Erscheinungsbild,
 - Anleitung akzeptieren können,
 - Frustrationstoleranz entwickeln.
 - Es gibt keine Kündigung und keinen moralischen Druck für diejenigen, die nicht regelmäßig zur Arbeit kommen können.
- Für Nutzer*innen des Betreuten Wohnens!

Putzgruppe in Bremen-West

Wann Montag 11:30 Uhr ca. 2 Std., Donnerstag 13:00 Uhr ca. 2 Std.

Garten- und Beschäftigungsgruppe

Wann Montag 13:30 Uhr ca. 2 Std., Donnerstag 11:00 Uhr ca. 2 Std.

für beide Gruppen

Treffpunkt Initiative...e.V., Waller Heerstr. aße193, 28219 Bremen

Ansprechpartner*in Peter Herrendorf (Initiative Team 5), Telefon 47877-205
Anneli Brüning (Initiative Team 9), Telefon 47877-209

Anmeldung erforderlich bei den Ansprechpartner*innen durch Nutzer*in oder den/die Betreuer*in

Arbeit/Beschäftigung beim IRRTURM

Im Arbeitsbereich IRRTURM gibt es mehrere Arbeitsplätze. Hier können Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung einer sinnstiftenden Beschäftigung nachgehen.

Sprechen Sie uns an! Näheres zum IRRTURM siehe Seite 16

In-Job Beschäftigung

Wenn Sie Arbeitslosengeld II beziehen, können Sie bei uns als In-Jobber*in arbeiten:

- im Spielhaus „Wilder Westen“ im Bereich Kinderbetreuung / betreuter Spielplatz
- im Gemeinschaftshaus „Wilden Westen“ im Bereich Küche und Service

- im Café ABSEITS im Bereich Küche und Service
- Wir betreuen auch In-Job-Plätze (Helfer*in Lager & Transport) bei der Bremer Tafel e.V. in Bremen-Burg

Sprechen Sie uns an! Näheres zum „Wilden Westen“ und Café ABSEITS siehe Seite 26, 27

F.O.K.U.S.

Wir beschäftigen uns verstärkt mit verschiedenen Projekten mit dem Thema Arbeit.

Ansprechpartnerin bei F.O.K.U.S.:
Monika Möhlenkamp (0421) 47877 - 411

Wir erarbeiten Konzepte, coachen und vermitteln Betroffene, beraten und bilden Arbeitgeber fort.

EXPA – Expert*innen-Partnerschaft im Trialog

gemeinsam für eine bedürfnisorientierte Psychiatrie auf Augenhöhe

sionen und Ausschüssen in Form von Vorträgen, Workshops und mehr. Neue Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

Die EXPA e.V. ist eine trialogische Gruppe von EXpert*innen durch Krisen- bzw. Psychiatrieerfahrung als Betroffene oder Angehörige und EXpert*innen durch Berufserfahrung. Sie engagiert sich in Arbeitskreisen, Kommis-

Weitere Infos, auch Stellenangebote für Genesungsbegleiter*innen, unter <http://blog.expa-trialog.de>



Beschäftigung und Zuverdienst

Sie beziehen Grundsicherung (SGB XII) und möchten eine Zuverdienstbeschäftigung?

Die GiB mbH wendet sich an verschiedene Zielgruppen. Wir bieten Arbeit und Beschäftigung für Menschen, die im Sinne des Jobcenters als „nicht-erwerbsfähig“ eingestuft werden. Die Beschäftigung ist auch geeignet für Menschen mit psychischen Einschränkungen. Wenn Sie Grundsicherung oder eine Erwerbsminderungsrente beziehen, vielleicht auch Betreutes Wohnen in Anspruch neh-

men, können Sie im Rahmen der Beschäftigung in der GiB mbH einen einkommensneutralen Zuverdienst erhalten.

Sprechen Sie uns an!

GiB. mbH
Gröpelinger Heerstr. 226
28237 Bremen
Telefon: (0421) 691 94 78

café brand



Montag bis Freitag 9:00 – 18:00 Uhr

Das café brand bietet Tätigkeiten im Küchen- und Servicebereich.

Gemeinsam mit einer Fachkraft werden Mahlzeiten zubereitet und serviert (Frühstück und Mittag), Spül- und Reinigungstätigkeiten erledigt. Verkauf, Kassenführung und Abrechnung, Bestellung und Einkauf können dazu gehören.

Wir unterstützen häufiger Veranstaltungen, die auch außerhalb unserer Öffnungszeiten stattfinden.

Gemüsewerft



An zwei Orten bieten wir eine große Vielfalt an Beschäftigungsgelegenheiten in der städtischen Landwirtschaft. Unter Anleitung einer Fachkraft werden Gemüse, Obst, Kräuter

und Pilze hergestellt und u.a. in der eigenen Gastronomie (café brand) verwertet.

Es geht um Landschaftspflege (Erhalt/Pflege des Grundstücks, des Baumbestandes und der Bepflanzung) und Gemüseanbau (Anzucht, Bewässerung, Pflege, Ernte, Verpackung), auch Liefer- und Botentätigkeiten sowie andere Tätigkeiten, z. B. Kompostierung und Safftherstellung.

Verwaltung



Die Verwaltung der GiB bietet vielfältige Büroarbeiten, z.B. Kontrolle von Lieferscheinen,

Versendung von Infomaterial. Es können computergestützte Arbeiten (Excel und Word) verrichtet werden.

Berufserfahrung und/oder Schulabschlüsse sind nicht zwingend notwendig. Die Qualifizierung findet vor Ort statt. Sie sollten einen Sinn für Ordnung und Sorgfalt mitbringen.

Schulkiosk



Der Schulkiosk Waller Ring bietet Arbeiten von Verkauf, Kassenführung und -abrech-

nung über Bestellung und Einkauf bis hin zum Service und zur Zubereitung von kleinen Imbissen. Hinzu kommen Reinigungsarbeiten. Berufserfahrung und/oder Schulabschlüsse sind nicht zwingend notwendig. Jedoch ist der korrekte Umgang mit den Schüler*innen sowie pünktliches und zuverlässiges Erscheinen am Arbeitsplatz grundsätzlich wichtig.

F.O.K.U.S. – Empowerment College

Wissen, der Schlüssel zu mehr Inklusion und Chancengleichheit.

Für viele Menschen ist Bildung ein wichtiger Baustein, um ihren Handlungsspielraum zu erweitern und Genesung zu fördern. Menschen mit einer psychischen Erkrankung gelingt es auf Grund ihrer Einschränkungen und negativer Vorerfahrungen jedoch häufig nicht, an den herkömmlichen Bildungsangeboten teilzunehmen.

Das Empowerment College, eine neue Brücke zwischen Versorgung und Gesellschaft.

Die angebotenen Kurse werden den Bedürfnissen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung und allen, die sie unterstützen, entsprechen; sie werden im Tandem (Profi und Psychiatrie-Erfahrene) geleitet. Die Angebote sind offen für alle Menschen, die sich von den Inhalten angesprochen fühlen.

Somit wird das Empowerment College einen innovativen Ansatz im Versorgungs- und Bildungssystem darstellen.

Wir entwickeln das Projekt mit Mitteln aus dem Erasmus+ Programm der EU.

Erprobung von Modulen

Seit 2018 erproben wir Module (mehrtägige Workshops), die später in das reguläre Programm des Empowerment Colleges aufgenommen werden sollen. Diese Module wurden bisher angeboten:

Gesundheit & Wohlbefinden

- Plane Dein Tag
- Gefühle und Emotionen
- Sinne und Wohlbefinden
- Work-Life Balance
- Selbstakzeptanz

Stark statt Stigma!

- Selbstakzeptanz,
- Selbstbehauptung,
- Selbstwirksamkeit.

Genug geschnackt, Körper und Kopf

Zukünftige Module für Betroffene, Profis, Angehörige

Bleiben Sie aufmerksam, wenn wir über neue Angebote informieren. Wir freuen uns auf Sie!

Informationen hierzu bei F.O.K.U.S.
Gröpelinger Heerstraße 246 a
28237 Bremen
Telefon 47877-411 · college@izsr.de

Recovery-Gruppe

Wollen Sie Ihre Situation verändern?

Wünschen Sie sich mehr Hoffnung zu haben, mit Ihren Symptomen und (trotz) Ihrer Erkrankung ein erfülltes Leben führen zu können? Aktiver zu sein, Ihr Leben wieder mehr selbst in die Hand zu nehmen? Mehr Kontakte zu haben, mehr Dinge zu tun, die Ihnen gut tun? Dann kann „Recovery“ für Sie Sinn machen. Es bedeutet übersetzt: Gesundung/ Genesung

Die Recovery-Gruppe

Themen werden sein:

- Wohlbefinden
- Was ist mir gelungen
- Spurensuche
- Träume und Wünsche
- Ziele und Pläne
- Gefühle
- Meine Genesungsgeschichte

Wir wollen Ihnen Recovery-Instrumente vermitteln und Ihnen damit helfen, einen Gene-

sungsweg zu finden und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Ein Tandem aus einem Profi durch Berufserfahrung und einer Expert*in durch Psychiatrie-Erfahrung leitet die Gruppe.

Nach einem Einführungstermin werden acht Treffen, etwa zwei Stunden pro Termin, angesetzt.

Voraussetzungen:

- Sie nehmen möglichst verbindlich teil
- Sie erscheinen nüchtern
- Sie befinden sich nicht in einer Krise

In Planung:

F.O.K.U.S. wird bald eine neue Recovery-Gruppe beginnen.

Achten Sie auf Aushänge oder sprechen Sie Ihre BetreuerInnen an.

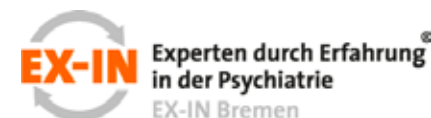
Wenden Sie sich auch gerne an F.O.K.U.S.
Gröpelinger Heerstraße 246 a
28237 Bremen
Telefon 47877-411

Nicht nur für Profis ...

Immer wieder lädt F.O.K.U.S. psychiatrienerfahrene Nutzer*innen und ihre Angehörige zu Veranstaltungen und Fortbildungen ein.

Wir freuen uns, wenn wir in einen Dialog oder Dialog auf „Augenhöhe“ eintreten.

Ausbildung „Genesungsbegleitung“



z. B. Fortbildungsreihe 2017/2018





Angebote für junge Leute

aktiv werden

Die Angebote der Initiative für Kinder, Jugendliche und Familien GmbH (IKJF) bieten den von uns betreuten jungen Leuten Gelegenheit, gemeinsam aktiv zu werden. Alle Angebote sind kostenlos.

Darüber hinaus bieten wir immer wieder spontane Freizeitaktionen an und führen Gruppenreisen durch.

Kochgruppe

Wochentag/Zeit

Jeden Montag von 18:00 bis 20:00 Uhr

Ansprechpartner

Ricus Thielbürger

Wir überlegen uns leckere Gerichte, kaufen die Zutaten ein und kochen gemeinsam. Auf Wunsch kochen wir auch vegetarisch oder ohne Schweinefleisch und berücksichtigen ggf. Nahrungsmittel- und Gewürzallergien.

Wir essen zusammen, waschen danach ab und räumen auf.

mobil sein

In Kooperation mit dem Beschäftigungsträger „WaBeQ“ organisieren wir mit unseren Nutzer*innen für einen Eigenanteil von 30 EUR ein gebrauchtes, jedoch gut instandgesetztes Damen- oder Herrenfahrrad.

Wir treffen nette Leute, tun etwas gemeinsam, lernen neue Gerichte kennen und erfahren wie man mit Lebensmitteln umgehen muss.

Hausaufgaben- /Nachhilfegruppe

Wochentag/Zeit

Jeden Mittwoch um 15:00 Uhr

Ansprechpartner*in

Bitte die Betreuer*innen ansprechen

Frühstücksgruppe

Wochentag/Zeit

Jeden Mittwoch ab 9:00 Uhr

Ansprechpartnerinnen

Jessica Timmermann, Maya de Bruyn, Michaela Demedts

Kreativgruppe

Wochentag/Zeit

Jeden Mittwoch ab 15:30 Uhr

Ansprechpartnerin

Sandra Fredersdorf

Recoverygruppe

Wochentag/Zeit

in Planung

Ansprechpartnerinnen

Martina Weyhausen, Regina Dietsch, Sonja von Rehbinder

Treffpunkt ist immer:

Thüringer Straße 14, 28217 Bremen

Es können auch viele Freizeit- und Arbeitsangebote aus dem Heft genutzt werden. Bitte an die Ansprechpartner*innen wenden.

Impressum

Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.
Gemeinnütziger Verein
Vereinsregister 3809
Vorstand: Heidi Mergner und Sven Bechtolf

Kontakt

Waller Heerstr.193
D-28219 Bremen
Fon (0421) 478770
Fax (0421) 47877 193
E-Mail: info@izsr.de

Gestaltung

Jörn Borchert
Bremen

Auflage

1000 Stück

Bremen im September 2018