

# **3teilige Kurs-Reihe im Herbst 2023**

## **„Erwerbslos, krankgeschrieben, erwerbsgemindert“ – Wo stehe ich und wo will ich hin?**

### **3 Einrichtungen – 3 Blickrichtungen – 3-fach unterstützt**

Viele Frauen\*, die beruflich aus der Bahn geworfen wurden, stehen körperlich, psychisch und finanziell unter großen Belastungen.

Der **dreiteilige Kurs** eröffnet Möglichkeiten, die gesundheitlichen Auswirkungen wahrzunehmen und die eigene Orientierung, das eigene Wohlbefinden zu stärken.

**1. Tag: Susanne Kaszinski von KOBRA** lädt ein, den aktuellen Gesundheitszustand zu reflektieren und einzuschätzen, was stimmig ist: Jetzt beruflich wieder einsteigen? Oder was sollte bis zu einer beruflichen Rückkehr geschehen? Was bedeutet für mich „Rückkehr“? Zurück zu einem bestehenden Arbeitsplatz oder eine neue Stelle suchen? Was brauche ich dafür? Oder will ich die Unterbrechung zur Neuorientierung nutzen? Oder kommen Alternativen zur Erwerbsarbeit in Betracht? **Am Freitag, 24.11.2023 von 9:30 h bis 13:30 h online.**

**2. Tag: Monika Fränznick vom Feministischen Frauengesundheitszentrum** knüpft an den aktuellen Gesundheitszustand an und vermittelt Informationen, Austausch und kleine alltagstaugliche Übungen mit großer Wirkung: Wie kann ich mein Wohlbefinden in dieser stressvollen Lebenssituation stärken? Wie kann ich einen liebevolleren Umgang mit mir selbst entwickeln? Wie kann ich gut für mich sorgen und mich abgrenzen? Wie kann ich aktiv werden? Welche Selbsthilfemöglichkeiten gibt es? **Am Freitag, 1.12.2023 von 9:30 h bis 13:30h online.**

**3. Tag: Ulrike Haase vom Netzwerk behinderter Frauen Berlin e.V.** informiert über Hilfen bei der Jobsuche wie z.B. Integrationsfachdienst, Reha-Team der Agentur für Arbeit, Reha-Servicestellen berufliche Rehabilitation und andere Unterstützungsmöglichkeiten. Aus belastenden Erlebnissen mit Ämtern und Behörden können durch Fallbeispiele gemeinsam Strategien entwickelt werden, um ähnlichen Situationen zukünftig gelassener zu begegnen. Das Netzwerk bietet an, dass sich Teilnehmerinnen\* nach dem Kurs weiterhin als Gruppe treffen können. Dieser Termin findet an einem Mittwoch online statt.  
**Am Mittwoch, 6.12.2023 von 10:00 h bis 13:00h online.**

Gerne erhalten Sie **weitere Informationen** telefonisch:

**Netzwerk behinderter Frauen Tel. 030/ 61709169**

**KOBRA Tel. 030/695923-0**

**FFGZ Tel. 030/ 2139597**

**Teilnahmebeitrag 10 Euro für alle drei Termine.** Der Teilnahmebeitrag ist bereits reduziert. Deshalb kann bei KOBRA keine zusätzliche Ermäßigung beantragt werden.