

I G s g M A R

Interessen-Gemeinschaft seelisch gesundender Menschen in Arbeit oder Rehabilitation
email: igsgmar@aol.com Infos auch bei KIBIS, Tel. 0511-666567

Selbsthilfegruppe IGsgMAR:

Seelische Gesundheit am Arbeitsplatz fördern

In Hannover trifft sich monatlich im Freizeitheim Lister Turm eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die unter psychischen Belastungen am Arbeitsplatz leiden, oder nach einer Zeit der Arbeitsunfähigkeit oder Arbeitslosigkeit wieder ins Arbeitsleben einsteigen wollen. Wie unlängst durch die gesetzlichen Krankenkassen bekannt gegeben, ist der Anteil von psychischen Erkrankungen an den Arbeitsunfähigkeitsmeldungen in den letzten Jahren dramatisch gestiegen. Immer mehr Menschen bleiben dabei oft nur der Weg in die Frühverrentung.

Die Selbsthilfegruppe IGsgMAR möchte Erfahrungsaustausch anbieten darüber, wie mit ungewohnten Leistungsanforderungen am Arbeitsplatz, mit Stress und Versagungsängsten und mit unsicherem Verhalten gegenüber dem Vorgesetzten und den Kollegen umgegangen werden kann. Daneben sollen Hilfemöglichkeiten aufgezeigt werden, wie die eigenen Interessen vertreten, wie sich weitergebildet und wie sich über die eigene gesundheitliche Stabilisierung informiert werden kann. Gedanken werden ausgetauscht über Wiedereingliederungsmöglichkeiten in das Berufsleben, Verhaltensweisen im Bewerbungsverfahren sowie persönliche Motivationslagen, Befindlichkeiten und Einstellungen zum Thema Arbeit.

Therapeutischen Erwartungen kann nicht entsprochen werden, es erfolgt auch keine Rechtsberatung.

Die IGsgMAR ist eine reine Selbsthilfegruppe von Betroffenen für Betroffene. Durch gegenseitige Unterstützung kann den Teilnehmern der Alltag im beruflichen und sozialen Umfeld erleichtert werden. Das eigene Selbstbewusstsein kann gestärkt werden und somit zu einer Erhöhung der Lebensqualität beitragen.

Informationen sind erhältlich bei:

IGsgMAR: Tel. 0511-414560

Email: igsgmar@aol.com

KIBIS: Tel. 0511-666567

www.kibis-hannover.de

Die Gruppentreffen finden überwiegend statt jeweils am dritten Montag des Monats um 18.30 Uhr im Freizeitheim Lister Turm Raum Teestube, Walderseestr. 100, nahe Lister Platz, (außer im Juli und August).

I G s g M A R

Interessen-Gemeinschaft seelisch gesundender Menschen in Arbeit oder Rehabilitation
email: igsgmar@aol.com Infos auch bei KIBIS, Tel. 0511-666567

Wir sind eine Selbsthilfeinitiative für seelisch gesundende Beschäftigte, Arbeitsuchende und Rehabilitanden und präsentieren unser

I G s g M A R - P R O G R A M M 1. H A L B J A H R 2 0 1 3

Montag, den 21.01.13	Strukturiert agieren: Wie setze ich mir Strukturen? Selbstorganisation und Selbstmanagement.
Montag, den 18.02.13	Das Selbstbewusstsein: Wie entdecke ich es wieder und entwickle es?
Montag, den 18.03.12	Alternative berufliche Eingliederungsmöglichkeiten außerhalb von Rentenversicherung und Bildungsgutschein / z.B. Studieren im Alter mit Gasthörerschaft?
Montag, den 15.04.13	Psychische Gesundheit und Arbeitsbedingungen – Wie gehen Betriebe und Verwaltungen damit um?
Montag, den 13.05.13	Der Weg in die Selbstständigkeit – Überforderung für psychisch kranke Menschen? Wie wird man finanziell abgesichert?
Montag, den 17.06.13	Schwerbehindertenausweis für und wider: Was muss, was darf dem Arbeitgeber mitgeteilt werden?

Die Veranstaltungen (nur Erfahrungsaustausch, keine Vorträge!) finden alle im Freizeitheim Lister Turm (Walderseestr. 100 – Nähe Lister Platz) im Raum „Teestube“ statt und dauern von 18.30 – ca. 20.00 Uhr. Die IGsgMAR ist eine reine Selbsthilfeinitiative von Betroffenen für Betroffene. Sowohl therapeutischen Erwartungen als auch rechtlicher Beratung kann nicht entsprochen werden.