

# *Freizeitangebote*

## *Arbeits- und Beschäftigungsangebote*



*herausgegeben im September 2010*

*Initiative...*

zur sozialen Rehabilitation e.V.



*Übersicht – Flyer Freizeitangebote*

*Irrtu(r)m*

*Qigong*

*Frauen in Bewegung*

*A.C. Matti – Fußball*

*Verrückt nach Segeln*

*Atelier am Freitag*

*Begegnung mit Pferden*

*Männergruppe, Wandergruppe, Angebote in Bremen-Nord*

*Arbeits- und Beschäftigungsangebote (aus dem newsletter Mai 2010)*

Diese Gruppen finden ausschließlich im Bremer Norden statt!

Gruppe	Wochentag	Ort	Zeit	Kontakt
Kegeln	Donnerstag 1x monatlich	Gustav-Heinemann-Bürgerhaus	15:00 – 16:30	Anja Carlstedt (T 15) <b>0421 – 6204 558</b> , Ramona Müller (T 1) <b>0421 – 6204 557</b>
Schwimmen	jeden 2. Di. im Monat	Fritz-Piatkowski-Bad	14:00	Jochen Högemann (T 1) <b>0421 – 6204 557</b>
Männerbrunch	jeden 3. Do. im Monat	Zur Vegesacker Fähre 2b	12:00	Rainer Appeldorn (T 15), Wolfgang Prigge (T 15) <b>0421 – 6204 558</b>
Frauenfrühstück	Donnerstag letzter im Monat	Zur Vegesacker Fähre 2b	11:00	Martina Weyhausen (T 15). <b>0421 – 6204 558</b> Ramona Müller (T 1) <b>0421 – 6204 557</b>

Initiative...e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der 1982 im Zusammenhang mit der Auflösung der psychiatrischen Langzeitklinik „Kloster Blankenburg“ und der kritischen Auseinandersetzung mit der herkömmlichen, medizinisch ausgerichteten Psychiatrie entstanden ist. Auch heute ist eine Grundlage unserer Arbeit die Beteiligung an der konstruktiven Weiterentwicklung des Hilfesystems für Menschen mit psychischer Erkrankung, Suchterkrankung und geistiger Behinderung. In diesem Sinne setzen wir uns in unseren verschiedenen Arbeitsbereichen für eine selbstbestimmte und eigenverantwortliche Lebensführung sowie für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben unserer NutzerInnen ein.

*Initiative...*

zur sozialen Rehabilitation e.V.

Kontakt Geschäftsstelle  
Waller Heerstraße 193  
D-28219 Bremen  
Fon (0421) 478 77 0  
Fax (0421) 478 77 193  
E-Mail: [info@izsr.de](mailto:info@izsr.de)  
Homepage : [www.izsr.de](http://www.izsr.de)

# Freizeitangebote



*Initiative...*

zur sozialen Rehabilitation e.V.



Die Initiative...e.V. bietet eine Vielzahl an Freizeitangeboten, die größtenteils kostenlos zu nutzen sind.

In diesem Flyer finden Sie eine Zusammenstellung der aktuellen Angebote nach Wochentag und Zeit, sowie Kontaktmöglichkeiten zu den einzelnen AnsprechpartnerInnen, an die Sie sich bei Interesse wenden können.

Eine ausführliche Beschreibung der Angebote finden Sie in unserer Freizeitangebots-Mappe, die Sie bei den MitarbeiterInnen der Initiative...e.V. einsehen können.

Gruppe	Wochentag	Ort	Zeit	Kontakt
Irrtu(r)m	Mittwoch	Liegnitzstraße 63 Gröpelingen, Torhaus Nord	11:00 – 13:00	MitarbeiterInnen des Irrtu(r)ms <b>0421 – 396 48 08</b>
Qigong	Mittwoch	Waller Heerstraße 110	16:30 – 18:00	Beate Kasten (T 6) <b>0421 – 47877 206</b>
Frauen in Bewegung	Donnerstag	Elsflether Straße 29	13:15 – 14:15	Ulla Stammermann (T 4), Marion Backhaus (T 4) <b>0421-47877 204</b>
A.C. Matti Fußball	Donnerstag – im Sommer Tnggebühr 1€ – im Winter Tnggebühr 2€	Waller Heerstraße 193	14:00	Zoran Udovicic (T 7) <b>0421 – 47877 207</b> Peter Herrendorf (T 3) <b>0421 – 47877 207</b> Jörg Tapking (T 10) <b>0421 – 70 20 24</b>
Verrückt nach Segeln	Donnerstag 14-tägig Tnggebühr 1€	Waller Heerstraße 193	16:00 – 21:00	Andreas Hillejan (T 5), <b>0421 – 1751 254</b> Martina Weyhausen (T 15) <b>0421 – 6204 558</b>
Atelier am Freitag – Kunstgruppe	Freitag	Brodelpott, Schleswiger Str. 4	15:00 – 16:30	Udo Reutter (T 7) <b>0421 – 47877 207</b> Lüder John (T 8) <b>0421 – 47877 208</b>
Begegnung mit Pferden	Freitag	Waller Heerstraße 193	13:30 – 16:00	Gesine Stirn ( T 7) <b>0421-47877 207</b> Alexandra Quest (T 11) <b>0421 – 376 1855</b>
Männergruppe	ca. alle 6 Wochen	je nach Aktivität	variabel	Udo Jackstien (T 12) Jörn Petersen (T 12) <b>0421 – 47877 212</b>
Wandergruppe	Termin erfragen	bitte erfragen	variabel	Oliver Kurschat (T 9) <b>0421 47877 209</b>

# IRRTU R M

## ZEITUNGSINITIATIVE

### **Wer sind wir?**

*Die Zeitungsinitiative IRRTU(R)M ist ein außerklinisches, professionell begleitetes Forum für Kommunikation und Information, das psychiatriee erfahrenen Menschen die Möglichkeit gibt, ihre individuellen Erfahrungen, Sichtweisen und Anliegen auszutauschen und in einem selbsterstellten Buch zu publizieren. Entstanden ist das Projekt 1988 als ein Arbeitsbereich des Trägervereins für Betreutes Wohnen für Menschen mit einer psychischen Erkrankung, geistiger Behinderung oder Suchterkrankung "Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V." in Bremen.*

### **Was machen wir?**

*Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt in der Erstellung unseres Sprachrohrs IRRTU(R)M, das dazu dienen soll Erfahrungen, Kenntnisse, Ängste, Hoffnungen und Meinungen im Zusammenhang mit der Psychiatrie und deren Auswirkungen in Wort und Bild auszudrücken und öffentlich zu machen. Außerdem nehmen wir einige unserer Texte für eine Hörbuch-CD auf.*

*Ein weiteres Betätigungsfeld ist der selbsthilfeorientierte Austausch in einer überschaubaren Gruppe, der an den Interessen der Betroffenen ansetzt. Darüber hinaus beteiligen wir uns an öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen, z.B. durch Lesungen, Teilnahme an Diskussionen und Infostände.*

### **Welche Ziele haben wir?**

*Mit der Herausgabe des IRRTU(R)Ms bieten wir eine Lobby für Betroffene zur öffentlichen Auseinandersetzung und Verdeutlichung psychiatriebezogener und persönlicher Thematiken an. Dabei sollen Anstöße zu einer lebendigen Diskussion über Psychiatrie gegeben werden, sowie Ängste und Vorurteile in unserer Gesellschaft abgebaut werden.*

### **Wir arbeiten wir?**

*Das IRRTU(R)M - Buch und seit ein paar Jahren auch das Hörbuch erscheinen einmal jährlich und werden auf einem Pressefest vorgestellt. Bei der Fertigstellung stehen die Bedürfnisse, Wünsche und Einschätzungen der Redaktionsgruppe im Vordergrund. Wir treffen uns jeden Mittwoch von 11.00 bis 13.00 Uhr in der Liegnitzstr. 63, 28237 Bremen. Wir sind eine offene Redaktion, an deren Arbeit alle teilnehmen können, die sich durch unserer Arbeit und unsere Zielsetzungen angesprochen fühlen. Texte und künstlerische Darstellungen jeder Art können persönlich, postalisch oder per Email ([irrturm@izsr.de](mailto:irrturm@izsr.de)) eingereicht werden oder in der Redaktionssitzung persönlich vorgestellt werden.*

# IRRTU(R)M

<i>Wann</i>	<i>Mittwochs von 11.00 bis 13.00 Uhr</i>
<i>Treffpunkt</i>	<i>Liegnitzstr. 63, 28237 Bremen</i>
<i>Dauer</i>	<i>2 Stunden</i>
<i>AnsprechpartnerIn</i>	<i>MitarbeiterInnen des Irrtu(r)ms, Tel.: 396 4808</i>
<i>offen / geschlossen</i>	<i>offen</i>
<i>Anzahl der TeilnehmerInnen</i>	<i>unbegrenzt</i>
<i>Männer / Frauen</i>	<i>Männer und Frauen sind herzlich willkommen</i>
<i>Voraussetzungen</i>	<i>keine</i>
<i>Teilnahmegebühr</i>	<i>keine</i>
<i>Anmeldung</i>	<i>nicht erforderlich</i>
<i>Inhalt</i>	<i>siehe vorhergehende Seite</i>
<i>Ablauf</i>	<i>Wir beginnen mit einer Eingangsrunde, in der Jede/r erzählen kann (wenn er/sie möchte), wie es ihr/ihm geht. Es werden organisatorische Sachen besprochen (z.B. Lesungen, Tagungen, Ausflüge, Selbsthilfetage etc.), dann werden Texte, Gedichte, Geschichten vorgetragen und besprochen. Nach einer Stunde gibt es eine Pause und am Ende eine Abschlussrunde. TeilnehmerInnen treffen sich auch außerhalb fester Redaktionszeiten, diese Termine werden in der Redaktionssitzung besprochen.</i>

*Qi einsammeln und hochführen*



# QI-GONG

*nen und Praktizieren der Übungen zu berücksichtigen. Schnell stellt sich ein Gefühl von Entspannung ein.*

*Qigong basiert auf den Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin und heißt übersetzt Pflege der Lebensenergie.*

*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 und Zentrierung.*

*Die TeilnehmerInnen lernen, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und diese beim Erlernen*

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

*Qi senken und aufnehmen*

*Also, einfach mal vorbeischaun und mitmachen*



# QIGONG

<b>Wann</b>	<i>Mittwochs von 16.30 bis 18.00 Uhr</i>
<b>Treffpunkt</b>	<i>Dojang des Shinson Hapkido, Waller Heerstr. 110, 28219 Bremen</i>
<b>Dauer</b>	<i>1,5 Stunden</i>
<b>AnsprechpartnerIn</b>	<i>Beate Kasten (Team 6) Tel. 47877 206</i>
<b>offen / geschlossen</b>	<i>offen</i>
<b>Anzahl der TeilnehmerInnen</b>	<i>Max. 10 TeilnehmerInnen</i>
<b>Männer / Frauen</b>	<i>Männer und Frauen sind herzlich willkommen</i>
<b>Voraussetzungen</b>	<i>Es sollte möglich sein, während der 1,5 Stunden Unterricht wenig zu reden, sonst sind keine Voraussetzungen zu erfüllen</i>
<b>Teilnahmegebühr</b>	<i>keine</i>
<b>Anmeldung</b>	<i>Bei Quereinstieg bitte kurze Absprache</i>
<b>Inhalt</b>	<i>Das Erlernen von einzelnen Qigong-Übungen und Qigong-Abfolgen. Qigong basiert auf den Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Mit Hilfe langsamer geschmeidiger Bewegungen, einer entspannten gleichmäßigen Atmung und dem Üben und Führen der eigenen Vorstellungskraft werden Selbstheilungskräfte aktiviert und findet der/die Übende zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Der Körper wird aktiviert, die Körperwahrnehmung geschult.</i>
<b>Ablauf</b>	<i>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".</i>

# *Frauen in Bewegung*

Tanzen,

Bewegung,

Körperwahrnehmung,

Rhythmik...



Jeder Schritt ist gefährlich.

Er könnte der Anfang zu einem neuen Tanz sein.

## Frauen in Bewegung

<b>Wann</b>	<i>Donnerstags von 13.15 bis 14.15 Uhr</i>
<b>Treffpunkt</b>	<i>Frauengesundheitszentrum Elsflether Straße 29, 28219 Bremen</i>
<b>Dauer</b>	<i>1 Stunde</i>
<b>AnsprechpartnerIn</b>	<i>Ulla Stammermann und Marion Backhaus (beide Team 4) Tel. 47877 204    Email: Team4@jzsr.de</i>
<b>offen / geschlossen</b>	<i>Bitte nachfragen</i>
<b>Anzahl der TeilnehmerInnen</b>	<i>6 bis 8</i>
<b>Männer / Frauen</b>	<i>Frauen</i>
<b>Voraussetzungen</b>	<i>Lust auf Bewegung</i>
<b>Teilnahmegebühr</b>	<i>keine</i>
<b>Anmeldung</b>	<i>Bei den Ansprechpartnerinnen</i>
<b>Inhalt</b>	<i>Aufwärmtraining, Kraft und Dehnung, Rhythmik, Tanz, Körperwahrnehmung und Entspannung</i>
<b>Ablauf</b>	<i>Die Bewegungsgruppe bietet unter Anleitung einen Ort, sich mit dem eigenen Körper zu erleben. Über die Körperwahrnehmung soll erfahrbar werden, was angenehm und wohltuend ist, und wo die eigenen Grenzen zu spüren sind. Das Überführen in kleine rhythmische Einheiten und Choreografien lassen Tänze entstehen, die den Körper strukturieren und stabilisieren helfen. Besondere Bewegungsfähigkeiten sind nicht notwendig.</i>

# A.C.Matti

Der AC Matti ist die Fußballgruppe der Initiative...e.V.

Wir spielen jeden Donnerstag gemeinsam Fußball. Im Mittelpunkt steht dabei der Spaß am Spiel und an der Bewegung. NutzerInnen, MitarbeiterInnen und andere Interessierte sind herzlich eingeladen bei uns mitzumachen.

Wir treffen uns jeden Donnerstag um 14:00 Uhr an der Waller Heerstr. 193 und fahren dann mit dem Vereinsbus:

- im Sommer zum Sportgarten in der Pauliner Marsch
- im Winter in die Sportwelt Woltmershausen in der Hermann-Ritter-Str. 100

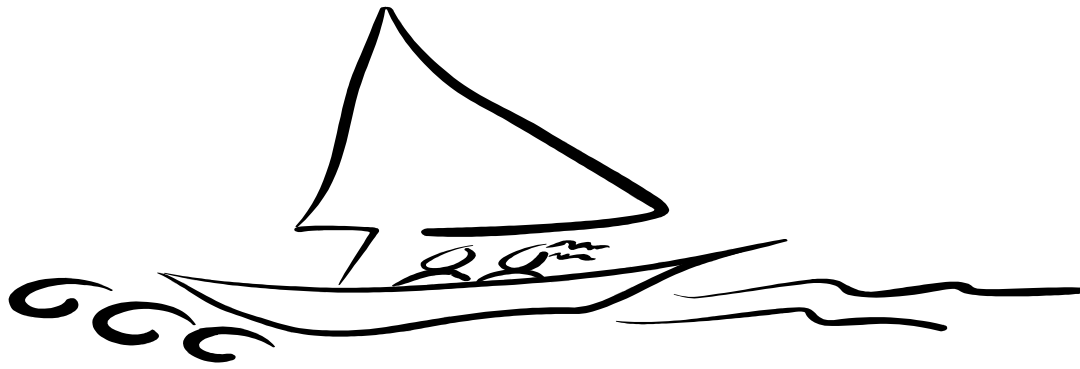
Ihr könnt natürlich auch gerne um 14:30 Uhr direkt dort hinkommen.

Bringt Sportzeug, Schuhe und gute Laune mit.



# A.C.MATTI

Wann	Donnerstags 14.00 Uhr (14.30 Uhr vor Ort)
Treffpunkt	14.00 Uhr, Waller Heerstr. 193, Fahrt mit dem Vereinsbus: im Sommer zum Sportgarten in der Pauliner Marsch im Winter in die Sportwelt Woltmershausen in der Hermann-Ritter-Str. 100, 28197 Bremen
Dauer	1 bis 2 Stunden
AnsprechpartnerIn	Zoran Udovicic (Team 7) Tel. 47877 207 Peter Herrendorf (Team 3) Tel. 47877 203 Jörg Tapking (Team 10) Tel. 70 20 24
offen / geschlossen	offen
Anzahl der TeilnehmerInnen	offen
Männer / Frauen	Männer und Frauen sind herzlich willkommen
Voraussetzungen	Lust und Freude am Fußballspielen in einer Mannschaft
Teilnahmegebühr	Im Sportgarten 1 €; in der Sportwelt 2 €
Anmeldung	Bei oben genannten Ansprechpartnern oder einfach zum Termin kommen
Inhalt	Fußballspiel auf einem Kleinfeldplatz mit Kunstrasenbelag (Bitte keine Schuhe mit Schraubstollen!). Der A.C. Matti wird regelmäßig zu Turnieren, auch ins europäische Ausland, eingeladen. Zudem tragen wir Freundschaftsspiele gegen andere Bremer Teams aus.
Ablauf	Nach einem kurzen individuellen Aufwärmen bilden wir zwei Teams und spielen Fußball.



# Segelgruppe

Verrückt nach Segeln

Segeln, Wasser, frische Luft und gemütlich Kaffee trinken.

Zwischen Mai und Oktober lassen wir uns alle 14 Tage auf der Mittelweser "den Wind um die Nase wehen..."

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Wir laden herzlich ein.

Martina Weyhausen (Team 15)  
und Andreas Hillejan (Team 5) Tel: 175 1254

## Verrückt nach Segeln

Wann	Zwischen Mai und Oktober, Donnerstags 14 tägig 16.00 bis ca. 21.00 Uhr
Treffpunkt	Um 16.00 Uhr Treffen an der Geschäftsstelle der Initiative...e.V., Waller Heerstr. 193
Dauer	ca. 5 Stunden
AnsprechpartnerIn	Martina Weyhausen (Team 15) und Andreas Hillejan (Team 5) Tel. 175 1254
offen / geschlossen	Offen, solange die Kapazitäten der Boote nicht überschritten werden
Anzahl der TeilnehmerInnen	5 – 6 Personen
Männer / Frauen	Frauen und Männer sind herzlich willkommen
Voraussetzungen	Die TeilnehmerInnen müssen schwimmen können und Schuhe/Stiefel mit weichen (rutschfesten) Sohlen mitbringen
Teilnahmegebühr	1 € pro Termin
Anmeldung	Bei den AnsprechpartnerInnen
Inhalt	Wir segeln mit offenen Jollen (4,5 bis 7,0 m – Boote) auf der Mittelweser in Bremen Hemelingen; Segelkenntnisse der TeilnehmerInnen sind nicht erforderlich, weil genug erfahrene BootsfahrerInnen dabei sind. Allerdings sollten die TeilnehmerInnen Lust haben, sich an der frischen Luft und auf dem Wasser aufzuhalten und sich auf engem und manchmal schwankendem Raum zu bewegen.
Ablauf	Wir fahren mit dem Vereinsbus von der Geschäftsstelle zum Hemelinger Segelsportverein. Dort machen wir gemeinsam die Boote klar (Rettungswesten anlegen, aus dem Hafen rudern, Segel setzen) und segeln die Mittelweser auf und ab (zwischen Weserwehr und Autobahnbrücke). Zwischendrin machen wir eine Kaffeepause im Segelverein-Cafe. Gegen 20.00 Uhr bringen wir die Boote in den Hafen und fahren mit dem Vereinsbus zur Geschäftsstelle zurück.

# Atelier am Freitag

*Im Atelier am Freitag treffen wir uns, um uns in entspannter Atmosphäre mit bildender Kunst zu beschäftigen. Dabei möchten wir jedem /jeder die Gelegenheit geben, eigene Sachen auszuprobieren und zu experimentieren.*

*Wir geben Anregung, wenn gewünscht Unterstützung.*

*Zu bestimmten Terminen bieten wir Einführung in künstlerische Techniken.*



## Atelier am Freitag

<b>Wann</b>	<i>Freitags von 15.00 bis 16.30 Uhr im Brodepott im Kulturhaus Walle, Schleswiger Str. 4, 28219 Bremen</i>
<b>Treffpunkt</b>	<i>Vor Ort</i>
<b>Dauer</b>	<i>1,5 Stunden</i>
<b>AnsprechpartnerIn</b>	<i>Udo Reutter (Team 7), Tel. 47877 207 und Lüder John (Team 8), Tel. 47877 208</i>
<b>offen / geschlossen</b>	<i>offen</i>
<b>Anzahl der TeilnehmerInnen</b>	<i>Max. 12 TeilnehmerInnen</i>
<b>Männer / Frauen</b>	<i>Männer und Frauen sind herzlich willkommen</i>
<b>Voraussetzungen</b>	<i>keine, außer Neugier und Lust für künstlerisches Gestalten</i>
<b>Teilnahmegebühr</b>	<i>keine</i>
<b>Anmeldung</b>	<i>Beim ersten Mal bitte kurze Rücksprache</i>
<b>Inhalt</b>	<i>Malen und andere gestalterische Mittel, z.B. Drucken</i>
<b>Ablauf</b>	<i>In entspannter Atelieratmosphäre bieten wir einen Rahmen, in dem der künstlerische Ausdruck mit Malerei, Drucken oder anderen gestaltenden Mitteln ausprobiert werden kann. Bei Bedarf geben wir Anregung zur Gestaltung und Techniken.</i>



## Begegnung mit Pferden

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

Du...

.....magst Pferde?

.....liebst die Natur?

.....bist vielleicht früher schon mal geritten und würdest gerne wieder beginnen oder neu einsteigen?

Dann ist dieses Angebot vielleicht genau das Richtige für Dich!

Bei uns kannst Du:

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.

Wenn Du Dich anmelden möchtest und/ oder Fragen hast, ruf an:  
Gesine Stirn (Team 7), Tel. 47877 207

## Begegnung mit Pferden

Wann	Freitags von 13.30 bis 16.00 Uhr
Treffpunkt	13.30 Uhr, Waller Heerstr. 193, Fahrt mit dem Vereinsbus nach Oyten
Dauer	2,5 Stunden
AnsprechpartnerIn	Gesine Stirn (Team 7), Tel. 47877 207 (und Alexandra Quest, Team 11, Tel.376 1855)
offen / geschlossen	offen
Anzahl der TeilnehmerInnen	Unbegrenzt, pro Treffen nicht mehr als 5 - 6 Personen
Männer / Frauen	Männer und Frauen sind herzlich willkommen
Voraussetzungen	Keine, außer wetterfeste Bekleidung
Teilnahmegebühr	keine
Anmeldung	Ist erforderlich, bei den Ansprechpartnerinnen
Inhalt	Bei und mit uns kannst Du den Umgang mit Pferden kennenlernen, auf gut ausgebildeten Therapiepferden in der freien Natur reiten, körperliches und seelisches Wohlbefinden durch den Kontakt mit Pferden erfahren, außerdem im geschützten Rahmen akzeptierenden freundlichen Umgang miteinander erproben.
Ablauf	Es werden Aufwärmübungen mit dem Pferd gemacht, Reitübungen gelernt und die Pferde werden anschließend gepflegt, geputzt etc.

## Weitere Angebote

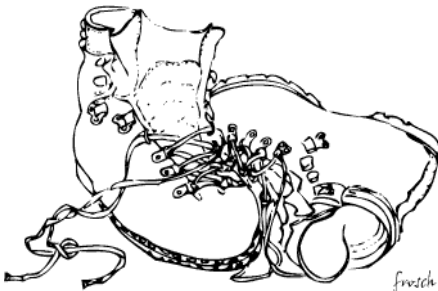


### **Männergruppe**

In größeren Abständen bieten Mitarbeiter der Initiative...e.V. Freizeitangebote für Männer an. Die Einladungen für diese Aktivitäten werden rechtzeitig bekannt gemacht.

Ansprechpartner sind:

Jörn Petersen und Udo Jackstien (Team 12), Tel. 47877 212



### **Wandergruppe**

Es findet sich immer mal wieder ein Gruppe, die Lust hat in der Bremer Umgebung zu wandern. Dieses wird gerne begleitet von:

Oliver Kurschat (Team 9), Tel. 47877 209

Er freut sich, wenn Interesse an ihn herangetragen wird.



### **Angebote in Bremen-Nord**

Wir möchten hier noch einmal auf die Angebote, die von den BetreuerInnen in Bremen-Nord gemacht werden, hinweisen.

Diese sind:

- Kegeln
  - Schwimmen
  - Männerbrunch
  - Frauenfrühstück
- Näheres dazu bitte siehe Freizeitflyer



## Begleitete Arbeit und Beschäftigung im Betreuten Wohnen der Initiative...e.V.

**Bremen-Nord**, ein Mittwoch im März, das Wetter ist gut. Schnell noch im Baumarkt zwei neue Harken gekauft, es warten 5 Personen, die mit zur Gartenarbeit aufbrechen wollen. Ihr Einsatzort: Der Garten einer betreuten Wohngemeinschaft. Hier wollen Büsche beschnitten und der Rasen geharkt werden.

So oder so ähnlich treffen wir jeden Mittwoch Morgen für 2 Stunden eine kleine Arbeitsgruppe. 2 KollegInnen der Initiative begleiten Menschen, die aus dem Betreuten Wohnen heraus, die Berührung mit dem Thema Arbeit wagen. Wie fühlt es sich an, sich etwas vorzunehmen und zu sehen, dass man etwas schaffen kann. Die BetreuerInnen, die die Arbeit organisieren, geben

Anleitung und das Gefühl der Sicherheit.

**Bremer Westen**, Dienstags und Donnerstags füllt sich der Eingangsfloor mit einigen Personen, die darauf warten ihre Arbeit aufzunehmen. Jede/r der / die kommt, kann auch arbeiten. Mal ist ein kleiner Umzug zu machen, mal wird der Rasen gemäht oder ein Busch ausgebuddelt. In der Geschäftsstelle werden die Räume geputzt. Der Aspekt des gemeinsamen Anpackens wird betont. Die beiden Kollegen, die diese Arbeit organisieren, versuchen allen die zur Arbeit gekommen sind, eine angemessene Tätigkeit zuzuweisen.

Es ist wenig Vorerfahrung nötig, wer kommt und mitmacht

kriegt auch Geld. Im Prozess können Grundtechniken, die in der Arbeitswelt gebraucht werden, erlernt werden, z.B.: Pünktlichkeit und ein angemessenes Erscheinungsbild, eine kritische Rückmeldung anzuhören und das eigene Verhalten zu verändern, Selbstbewusstsein und Wissen um die eigenen Kompetenzen, etc.

**Folgende Überlegungen** liegen allen Arbeitsangeboten, die aus dem Betreuten Wohnen der Initiative heraus entstanden und organisiert werden, zu Grunde:

- Die Arbeit ist sehr niedrigschwellig organisiert und wird vor Ort angeleitet.

## Begleitete Arbeit und Beschäftigung im Betreuten Wohnen der Initiative...e.V.

- Die Voraussetzungen, um Anforderungen einer Arbeitsstelle gerecht zu werden, können eingeübt werden. Das sind z.B. Pünktlichkeit, angemessenes Erscheinungsbild, Anleitung akzeptieren können, Frustrationstoleranz entwickeln.
- Es ist möglich, erstmalig Arbeitserfahrungen zu machen oder nach einer langen krankheitsbedingten Pause einen Wiedereinstieg in einen Arbeitsalltag zu finden.
- Wer zum Arbeitstermin erscheint, ist willkommen, kann arbeiten und erhält am Ende eine geringe Aufwandsentschädigung.
- Wer es einmal nicht schafft zur Arbeit zu kommen, versucht es nächstes Mal oder in ein paar Wochen wieder.
- Es gibt keine Kündigung und keinen moralischen Druck für diejenigen, die nicht regelmäßig zur Arbeit kommen können.
- Die angebotene Arbeit kann auf Dauer zufriedenstellend sein oder eine Weitervermittlung in andere Arbeitsformen ermöglichen.

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt über unseren Empfang auf.

0421 - 47 877 0

info@izsr.de

Annette Baeßler in Zusammenarbeit mit Anja Carlstedt und Reiner Appeldorn (für Bremen Nord), Jörn Petersen und Peter Herrendorf (für Bremen West)

### Die Arbeitsangebote im Überblick:

Arbeitsgruppe	Arbeitsinhalt	Arbeitsplätze	Arbeitsumfang
Gartengruppe in Bremen-Nord	Gartenarbeit	max. 7 Plätze	Mittwoch 2 Std.
Putzgruppe in Bremen-West	Reinigungsarbeiten	5 Plätze	Dienstag und Donnerstag je 2 Std.
Garten- und Beschäftigungsgruppe in Bremen-West	Gartenarbeit Kleine Umzüge Entrümpelungen Sperrmüllabfuhr vorbereiten	max. 7 Plätze	Dienstag und Donnerstag je 2 Std. und nach Bedarf
Einzelplätze, organisiert in Bremen-West	Außenputzstellen und Botendienste	z.Zt. 2 Plätze	Nach Absprache