

## TRAINERINNEN/KURSLEITUNG

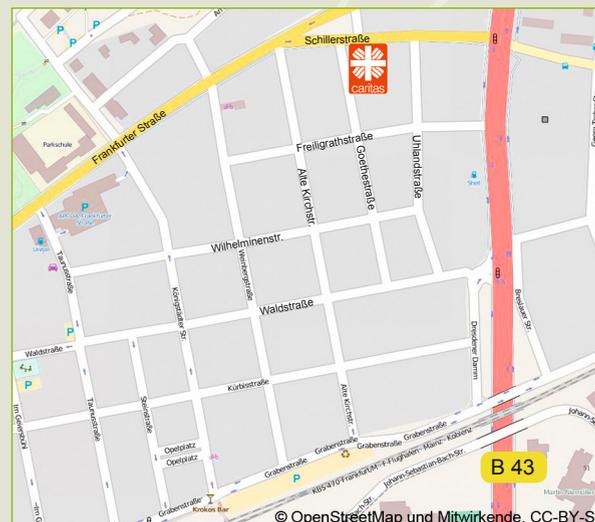
### Monika Karst

Diplom-Pädagogin, EX-IN - Trainerin  
monika.karst@cv-offenbach.de

### NN

Betroffenen Trainerin EX-IN

## ANFAHRT



Bitte fordern sie unseren Bewerbungsbogen an:

**Caritaszentrum Rüsselsheim**  
Goethestraße 2  
65428 Rüsselsheim

**Telefon:**

(0 61 42) 330 900

**E-Mail:**

caritaszentrum-st.georg@cv-offenbach.de

Unterstützt von LWV, dem Kreis Groß-Gerau  
und der Aktion Mensch



CARITASVERBAND  
Offenbach/Main e.V.



## INKLUSIVE ARBEIT UND BESCHÄFTIGUNG

Ein Projekt für psychisch kranke/  
psychisch behinderte Menschen

Foto | B. Becker



Das Projekt richtet sich an psychisch kranke und psychisch behinderte Menschen.

**Ziel des Projektes** ist es, die persönlichen Voraussetzungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu stärken und zu festigen und damit Zugangsmöglichkeiten auf den Arbeitsmarkt oder auch für Zuverdienstmöglichkeiten zu eröffnen.

Das Projekt gliedert sich in zwei Teile, die aufeinander aufbauen und jeweils über sechs Monate laufen:

## 1. Segel-Kurs – Selisch gesund Leben

( = EX-IN Basis-Module – Es sind 5 Module à 22 Unterrichtseinheiten = 110 UE)

Die wöchentlichen Termine können abgesprochen werden.

## 2. Zera-Kurs – mit beruflichen Perspektiven

Die Unterrichtseinheiten finden wöchentlich statt und bearbeiten sieben Unterthemen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden über die gesamte Projektlaufzeit begleitet und bei Bedarf beraten.

**Die Teilnahme ist kostenlos**

## Der Segel-Kurs

Die Inhalte dieses Kurses entsprechen den 5 EX-IN-Basismodulen. Sie dienen der persönlichen Entwicklung und Reflexion:

- gesundheitsfördernde Haltungen (Salutogenese)
- Empowerment
- Erfahrung und Teilhabe
- Genesung / Wiedererstarke (Recovery)
- Trialog
- 60-stündiges Basispraktikum über das ein Bericht erstellt werden muss

### Vorraussetzungen

- Stabile gesundheitliche Situation
- Reflexionsfähigkeit
- Erfahrung
  - in der Psychiatrie
  - mit schweren Lebenskrisen
  - mit schweren seelischen Erschütterungen
- Stabiles privates Netzwerk
- Persönliche Motivation
- Bereitschaft sich einzulassen
- Keine wesentlichen Veränderungen im Lebensumfeld während der Ausbildung geplant

## Der Zera-Kurs

Hier werden insbesondere diese Themen bearbeitet:

- Stressbewältigung
- Frühwarnzeichen erkennen
- Frühwarnzeichen am Arbeitsplatz
- Entlastung / Unterstützungsmöglichkeiten
- Krisenplan
- Planung kurz- und mittelfristiger beruflicher Ziele
- Rechtliche Informationen
- Informationen zum Arbeitsmarkt
- Praktikum (120 Stunden), das von den Kursleitern begleitet wird

**EX-IN ist keine Therapie!**