

# Über die Referent\*innen:



## **Mariella Hinz:**

Resilienz- &  
Achtsamkeitstrainerin,  
Gründerin von  
resilienzmachtmut



## **Melli Hinz:**

Resilienz- & GSK-Trainerin,  
Genesungsbegleiterin



## **Ulrike Onusseit:**

Genesungsbegleiterin,  
Fachreferentin & Dozentin



## **Michael Willerscheidt:**

Psychologischer Berater &  
Coach

## Anmeldung & Infos:

[www.bruecke-sh.de](http://www.bruecke-sh.de) – „Brücke ins Netz“

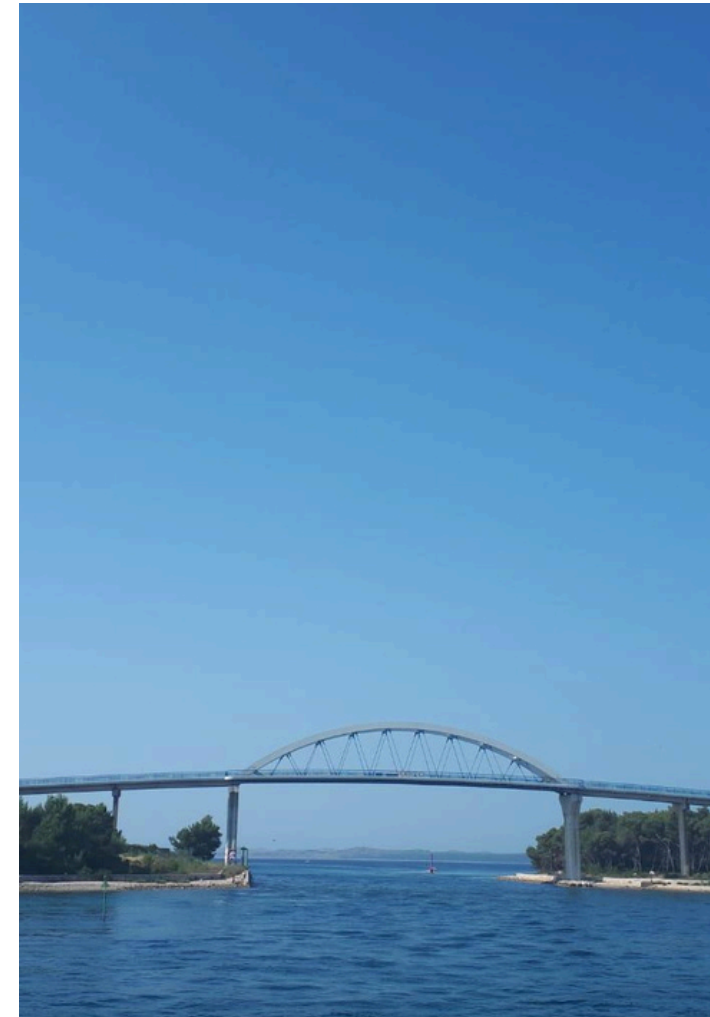


Brücke Schleswig-Holstein gGmbH - 14-08



## Online-Gruppen Brücke ins Netz

**Brücke Schleswig-Holstein gGmbH**  
Landesgeschäftsstelle  
Muhliusstraße 94, 24103 Kiel  
Tel. 0431 98205-0, Fax 98205-25



## Willkommen bei „Brücke ins Netz“!

Kostenfreie Kurse & Termine zur Förderung deiner digitalen Teilhabe.

### Unser Ziel:

Menschen zusammenbringen, stärken und unterstützen.

Dank Förderung durch die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung SH sind alle Angebote kostenlos.

## Unsere Kurse im Überblick:

### Brücke zur Emotionsregulation

9 Termine, Gefühle verstehen & steuern

Infotermin: 28.08.2025, 16:00–17:00 Uhr

Termine: 09.10. – 11.12., donnerstags, 16:00–18:00 Uhr

Referentinnen: Melli Hinz & Ulrike Onusseit

### Brücke zum sozialen Kompetenztraining

10 Wochen, soziale Fähigkeiten & Rollenspiele

Infotermin: 11.09.2025, 9:00–11:00 Uhr

Termine: 09.10. – 18.12., donnerstags, 9:00–11:00 Uhr

Referentinnen: Mariella & Melli Hinz

### Brücke zum gemeinsamen Frühstück

Entspannt in den Tag starten, mit anderen ins Gespräch kommen

Jeden 2. Samstag: 12.07., 09.08., 13.09., 11.10., 08.11., 13.12., 9:00–11:00 Uhr

Referent\*innen: Melli Hinz, Ulrike Onusseit & Michael Willerscheidt

## Besondere Termine:

### Woche der seelischen Gesundheit:

15.10.2025, 16:00–18:00 Uhr

- Unser Beitrag zum Thema "Lass Zuversicht wachsen - psychisch stark in die Zukunft"
- Lerne die Vorteile einer optimistischen Lebensweise kennen
- Wir sprechen über die Grundlagen des Optimismus-Trainings

### Feiertage & Herausforderungen:

05.12.2025, 15:00–18:00 Uhr

- Wir wollen einen offenen Raum schaffen, um über die Herausforderungen sprechen zu können, die die Weihnachtsfeiertage mit sich bringen können.
- Du findest ein offenes Ohr und triffst auf Verständnis.
- Wir unterstützen dich dabei, wie du dich gut auf die kommende Zeit gut vorbereiten kannst.

### Halloween & Kontakte knüpfen:

01.11.25, 16:00-18:00 Uhr