



## Das Wichtigste auf einen Blick

### Verlängerter Reha-Vorbereitungslehrgang (VRVL)

**Art:** Vorbereitung

**Dauer:** 5 Monate

**Standort(e):** Bremen-Lesum → Campus Friedehorst

**Startzeit(en)** finden Sie online

**Unterrichtszeiten:**  
Mo.–Do. 7:45–12:45 Uhr  
13:30–15:00 Uhr  
Fr. 7:45–12:45 Uhr

**Förderweg:** Antrag für Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (LTA)

**Abschluss/Ziel:** Vorbereitung auf eine Umschulung im angestrebten Beruf.



**Startzeit(en):**

\* **Gästehaus Friedehorst:** Unser Gästehaus in Bremen bietet Ihnen die Möglichkeit, selbstständig zu wohnen. Es richtet sich an Teilnehmende, die über grundlegende Fähigkeiten der Alltagsbewältigung verfügen.



## Sie benötigen Unterstützung oder haben Fragen?

Lassen Sie uns wissen, wie wir helfen können.

**Bremen-Lesum: Campus Friedehorst**

Tel. 0421 6381-207  
bfw.teilnehmendenverwaltung@friedehorst.de



**Berufsförderungswerk Friedehorst gGmbH**  
Rotdornallee 64  
28717 Bremen  
Tel. 0421/63 81-415  
bfw@friedehorst.de  
www.friedehorst.de/bfw

Im Verbund der **Diakonie**

Friedehorst

Berufsförderungswerk  
Friedehorst

## Verlängerter Reha-Vorbereitungslehrgang (VRVL)

Vorbereitung • 5 Monate



## Verlängerter Reha-Vorbereitungslehrgang (VRVL)

Sie streben eine Umschulung an, sind jedoch unsicher wegen der sprachlichen Anforderungen bzw. der psychischen Belastung? Wir unterstützen Sie dabei, Sicherheit zu gewinnen – in zwei Stufen: zunächst in einer kleinen, geschützten Gruppe, anschließend in einem größeren Rahmen. Mit diesem Training Ihrer Belastbarkeit wächst das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten.



### Themen und Inhalte

- Auffrischung in den Fächern Deutsch, Mathematik, Gemeinschaftskunde und EDV
- Auseinandersetzung mit dem angestrebten Berufsfeld
- Ausgleichstraining zur mentalen und körperlichen Entspannung
- Umgang mit Symptomen der Erkrankung, Training im Einsatz von Hilfsmitteln
- Vertiefung in deutscher Schriftsprache (Leseverständnis) z. B. für Nicht-Muttersprachler:innen
- Förderung der Schlüsselkompetenzen Lernen und Arbeitstechniken, Projektarbeit und Präsentationstechniken

### Ablauf

- Auswertung der Vorgutachten und Erfassung der individuellen Förderschwerpunkte mit Blick auf den angestrebten Beruf.
- In den ersten 2 Monaten: Arbeit in Kleinstgruppen (ca. 5 Teilnehmende) – mit den Schwerpunkten:
  - Vertiefung berufsorientierter Sprachkompetenzen für Nicht-Muttersprachler:innen
  - Stabilisierung bei psychischen und psychosozialen Problemlagen
- Vertrautwerden mit Lernsituationen und Entwicklung individueller Lernstrategien – insbesondere bezogen auf „Angst-Fächer“

- In den 3 folgenden Monaten wird die Lerngruppe auf 15 Personen erweitert. Damit steigen die fachlichen Anforderungen und die Belastung in der Lernsituation – beides wird nach und nach trainiert.
- Einstieg in Fachthemen des angestrebten Berufsfeldes (kaufmännisch bzw. technisch); ggf. mit Hospitationen (einem „Reinschnuppern“ in Qualifizierungsangebote)
- Auf- & Ausbau berufsrelevanter Schlüsselkompetenzen

### Ergänzende Informationen

- Die Teilnehmenden werden durchgehend von den Reha-Fachdiensten begleitet. Dieses Team aus Medizin, Psychologie und Sozialpädagogik unterstützt Sie auch bei persönlichen Belangen.
- Individuelle Nachbereitungen oder Vertiefungen finden in separaten Förderfenstern statt, wo Sie von Fach-Dozent:innen begleitet und beraten werden.

### Perspektiven

Gut vorbereiteter, fachlich und mental gestärkter Start in Ihren angestrebten Beruf

Die verlängerte Reha-Vorbereitung (VRVL) richtet sich an Menschen, die nach psychischer oder körperlicher Krankheit eine Umschulung aufnehmen möchten – gerne auch an Nicht-Muttersprachler:innen.

### In guten Händen: Berufsförderungswerk Friedehorst

Das Berufsförderungswerk Friedehorst ist das Kompetenzzentrum zur Förderung der Teilhabe am Arbeitsleben in der Region Nord-West. Unsere Ziele sind: Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen in den Arbeitsmarkt zu integrieren, sie zu qualifizieren und sie bei ihrer Weiterbeschäftigung zu unterstützen.



Das Berufsförderungswerk Friedehorst ist Teil einer starken Familie: Seit über 75 Jahren bietet die Stiftung Friedehorst Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen kompetente Hilfe, vertrauensvolle Zuwendung und individuelle Förderung.