

**Lerne lieber
ungewöhnlich**



**Kurse
Herbst
2022**

**Bildungsangebote
rund um seelische
Gesundheit**

Impressum

Herausgeber:

Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.
Waller Heerstraße 193
28219 Bremen

Inhaltlich verantwortlich:

Jörn Petersen

Juli 2022

Aktion
MENSCH

(FOKUS)

Zentrum für Bildung und Teilhabe
Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.

Kurse Herbst 2022

Bildungsangebote rund um seelische Gesundheit

für Betroffene, Fachkräfte, Angehörige
und Interessierte

Willkommen im Empowerment College Bremen

Moin,

wir begrüßen Sie zum dritten Semester im Empowerment College Bremen!

Was ist bisher passiert? Hinter uns liegt ein weiteres, erfolgreiches Semester mit über 100 Teilnehmer*innen in 14 Kursen. Wir sind überwältigt von so viel Zuspruch und Interesse an unserem College-Angebot und schauen deshalb gespannt auf das neue Semester.

Wie Sie mitbekommen haben, bieten wir in diesem Jahr nur ein Semester an. Auch dies ist auf den enormen Zuspruch zurückzuführen. Wir brauchten Zeit, um unsere Arbeit im Hintergrund zu erledigen. Dies ist für uns von großer Bedeutung, damit zum einen der College-Betrieb über die Projektlaufzeit hinaus stattfinden kann und zum anderen die Angebote weiterhin für viele Menschen offenstehen.

Und was bringt das nächste Semester mit sich? Wir bieten eine Reihe spannender Kurse an. Darunter Neues und Bewährtes. Außerdem zieht FOKUS um: Ab September finden Sie uns und alle Kurse des Empowerment College in der Travemünder Straße 3, 28219 Bremen in unseren neuen Büro- und Seminarräumen (soweit nicht anders ausgezeichnet). Wir freuen uns sehr darauf, Sie dort begrüßen zu dürfen.

Ihr Team Empowerment College

Bisher haben an unseren Kursen mehr Psychiatrie- und Krisenerfahrene Menschen teilgenommen als Angehörige und Fachkräfte.

Deshalb an dieser Stelle ein Hinweis:

Wir bieten Fachkräften Fortbildungen, in denen sie außerhalb des direkten Klient*innenkontaktes zu den jeweiligen Themen mit Angehörigen und Betroffenen ins Gespräch kommen. So können sie Haltungen und Fachwissen bearbeiten und erweitern, indem sie sich mit den anwesenden Angehörigen und Betroffenen austauschen und von deren Erfahrungswissen profitieren.

Darüber hinaus können Fachkräfte in den Kursen persönlich von den Inhalten profitieren, in dem sie eigene Themen bearbeiten.

Angehörige haben die Möglichkeit, von Fachkräften zu lernen und von dem Erfahrungswissen der Betroffenen. So können sie sich mit ihrer Situation und der Situation ihrer erkrankten Familienmitglieder auseinandersetzen. Mit mehr Abstand kann die eigene Situation reflektiert und gegebenenfalls für sich verändert werden.

Inhaltsverzeichnis

Willkommen beim Empowerment College Bremen	4
Das Empowerment College kurz erklärt	8
Die Grundprinzipien des Empowerment College	9
Kursübersicht	10
Das Empowerment College stellt sich vor	10
Wieder Stärke gewinnen – Ressourcen gegen Angst und Depression	11
Mein Schweinehund und Ich · Motivation finden – Hemmnisse überwinden – Perspektiven entwickeln	12
Dabei sein ist auch nicht leicht Unterstützung für die Situation von Angehörigen	13
Sich von der Seele schreiben (Schreibwerkstatt)	14
Psychose als besondere menschliche Erfahrung	15
Wünsche, Träume, Ziele	16
Sich im Körper zuhause fühlen – geht das denn?	17
Psychopharmaka. Reduzieren? – Und wenn ja: Wie?	18
Selbsthilfe in der Gruppe – eine praktische Entdeckungsreise	19
Bildung! Was geht?	20
Gegenseitig stärken – Austausch unter trans*, inter* und nichtbinären Menschen	21
Die Kraft der Sanftheit – Umgang mit erhöhter Sensibilität	22

Schulungsreihe: Stärkung der Selbstwirksamkeit	23
Selbstbestimmt teilhaben im Gesundheitswesen	24
Kompetent dozieren im Tandem – dreiteiliger Trainerkurs	25
Anmeldungen	26
Eine kleine Bitte im Sinne der Fairness und Qualität	28
Kosten der Kursteilnahme	29
Empowerment-College-Team	30
Kontakt	31
Mitgestalten	32
Arbeit im Fokus – Neue Wege in Arbeit bahnen	34

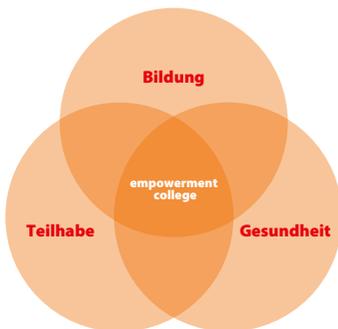
Das Empowerment College kurz erklärt

Seelische Gesundheit ist das Thema – Das Empowerment College Bremen bietet ein Bildungsangebot rund um die Themen der seelischen Gesundheit. In unseren Kursen fördern wir den Wissenstransfer zwischen Expert*innen aus Erfahrung und Expert*innen aus Beruf und tragen auf diese Weise zu mehr Augenhöhe und Qualität in der psychiatrischen Versorgung bei.

Die Zielgruppe – Unser Angebot richtet sich an ...

- Menschen mit Psychiatrie- und Krisenerfahrung,
- deren Angehörige,
- Mitarbeiter*innen des psychosozialen Hilfesystems und
- Menschen aus dem Stadtteil

Die Ziele – Ziel unseres Bildungsangebots ist die persönliche und fachliche Weiterentwicklung der Teilnehmenden. Unsere Kurse und Workshops begleiten und unterstützen Menschen dabei, selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu leben und stärken sie auf ihrem Weg zu mehr Empowerment (Selbstermächtigung) und Recovery (Genesung).



Das EC vereint die Themen Bildung, Teilhabe und Gesundheit



Wir sprechen eine inklusive Zielgruppe an und fördern den Austausch untereinander.

Die Grundprinzipien des Empowerment College

- **Empowerment- und Recoveryorientierung** – unser Ziel ist, Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit zu stärken, auch im Umgang mit einer psychischen Erkrankung und/oder sozialen Schwierigkeiten. Unsere Kurse geben Impulse und zeigen Möglichkeiten zur Gestaltung eines individuell stimmigen Lebens auf.
- **Koproduktion** – Unsere (Bildungs-) Angebote werden gemeinsam von Menschen mit persönlicher Krisen- und Genesungserfahrung sowie Menschen mit einer beruflichen Qualifikation im jeweiligen Fachgebiet entwickelt. Die Kurse werden auch in diesem Tandem gegeben. So sichern wir von Beginn an eine Perspektivenvielfalt.
- **Inklusion** – Unsere niedrigschwelligen Kurse sind ein Zugang zu Bildung für alle. Bei uns sind alle willkommen, die das Empowerment College als Lernort für sich entdecken und nutzen möchten.
- **Erfahrungsbasiertes Lernen** – Bei uns lernen Profis, Betroffene und Angehörige gemeinsam und voneinander. Krisen- und Bewältigungserfahrungen stehen bei uns, neben der Vermittlung von Hintergrundwissen, methodisch angeleitet immer wieder im Mittelpunkt des Lernprozesses.
- **Niedrigschwelligkeit (Zugang zu Bildung für alle)** – Das Empowerment College ist ein Bildungsort für alle Menschen mit all ihren Fähigkeiten und Erfahrungen, Möglichkeiten und Herausforderungen. Jede*r mit persönlichem oder beruflichem Interesse an Themen rund um die seelische Gesundheit, ist bei uns willkommen.
- **Gemeindeorientierung** – Unser Ziel ist mit unseren Angeboten inhaltlich nicht nur Betroffene, Angehörige und Fachkräfte anzusprechen. Lokale Akteure sind auch immer wieder an Kursentwicklungen beteiligt.

Das Empowerment College stellt sich vor

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Empowerment College Bremen kennenlernen und mehr über unsere Arbeit erfahren wollen:

Unser Ziel ist, dass Sie aus dem anderthalbstündigen Kurs rausgehen und wissen:

- was kann das College mir bieten
- wie wollen wir miteinander umgehen
- warum gibt es dieses Bildungsangebot
- wer macht das College
- was wird von mir erwartet, wenn ich teilnehme
- wie kann ich mich beteiligen (zum Beispiel selbst dozieren oder sich Kurse wünschen und bei ihrer Entwicklung mitmachen)

und sich bei uns am richtigen Ort fühlen, um Neues zu lernen.



1 Termin: 14.9.2022
15:00 – 16:30 Uhr

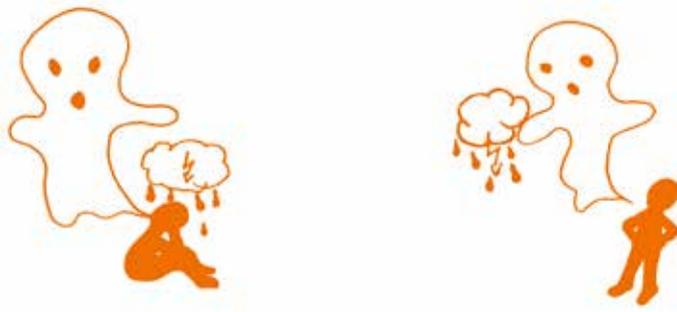
Trainer*innen: Jörn Petersen, Dominika Kühne

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Wieder Stärke gewinnen – Ressourcen gegen Angst und Depression

Viele Menschen sind im Laufe ihres Lebens betroffen von Ängsten oder Depressionen. Dies kann einhergehen mit Energieverlust, Rückzug, sozialer Isolation, schwindendem Selbstvertrauen und Stigmatisierungen.

Dieser Kurs richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte und möchte dazu beitragen, in einem geschützten Raum offen über sonst möglicherweise schambesetzte Themen wie Versagensängste und Vorurteile zu sprechen, Ursachen und Auslöser zu verstehen und Ideen zu entwickeln, wie eigene Ressourcen entdeckt, verstärkt und genutzt werden können.



4 Termine: 16.9.2022, 30.9.2022, 4.11.2022, 2.12.2022
14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Trainer*innen: Beatrix Kröger, Karima Stadlinger

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Mein Schweinehund und Ich

Motivation finden – Hemmnisse überwinden – Perspektiven entwickeln

Neujahr 2022: Dieses Jahr endlich mehr draußen sein ... mindestens alle 2 Tage 30 Minuten spazieren gehen. Zeit genug habe ich. Super. Frische Luft, Bewegung, mal was anderes sehen ... Das Jahr wird klasse.

April 2022: Was habe ich mir nochmal vorgenommen? Ach ja, spazieren gehen, alle 2 Tage. Am Anfang hat es noch geklappt, dann kam immer irgendwie was dazwischen – keine Lust, zu kalt ... ach man, jetzt ärgere ich mich schon ziemlich. Soll ich denn jetzt noch anfangen? Eigentlich ist es doch jetzt zu spät ...

Trübe Aussichten kennen wir alle – spätestens seit Beginn der Pandemie. Eine Perspektive zu entwickeln oder auch nur eine Idee davon zu bekommen, was einem persönlich gut tut, was man sich für die eigene Zukunft wünscht, kann mitunter sehr schwer fallen und vor große Herausforderungen stellen. Aufschieberitis ist Volkssport und uns allen nur zu gut bekannt. Wir wollen gemeinsam herausfinden, was hilfreich dabei sein kann, den inneren Schweinehund an die Hand zu nehmen, statt immer wieder mit ihm kämpfen zu müssen. Wie man mit Rückschlägen oder zeitweisem Stillstand umgehen kann und die eigene Motivation und den Antrieb wiederfindet. Auch wie man Schweinehund und Schweinehundträger*innen begleiten kann.

3 Termine: 21.9.2022, 12.10.2022, 16.11.2022
15:00–17:00 Uhr

Trainer*innen: Patrick Keller, Ursula Heiligenberg

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen



Dabei sein ist auch nicht leicht

Unterstützung für die Situation von Angehörigen

Angehörige und nahe Unterstützer*innen von Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen sind oft bis an ihre Grenzen gefordert. Wieviel Unterstützung können sie leisten, wie sehr wollen sie sich abgrenzen? Wie kann das Familiensystem mit der neuen Situation umgehen (Themen: Geld/Schweigepflicht/Vorsorgevollmachten/Zwang und Gewalt/psychische Krankheit oder Symptom von Familienproblemen?) Menschen, die in Krisen sind, zeigen sich von ganz anderen Seiten, werden manchmal richtig fremd. Die psychiatrische Landschaft ist für Neueinsteiger*innen ein Kosmos ohne Bedienungsanleitung. Angehörige werden oft nicht beteiligt. Wir ermöglichen Vernetzung und Erfahrungsaustausch, geben hilfreiche Informationen, damit sich die Situation von Angehörigen verbessern kann.



4 Termine: 23.9.2022 und 14.10.2022
16:00 – 18:30 Uhr

18.11.2022 und 2.12.2022
17:00 – 19:30 Uhr

Trainer*innen: Julia Wiegand und Axel Schöffel

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Mit dieser Schreibwerkstatt wollen wir ein Angebot machen, in dem Begegnung, Verarbeitung, Kreatives Schreiben sowie gegenseitige Wahrnehmung und Feedback Raum haben.

Mithilfe kleiner Anregungen haben Sie die Möglichkeit, während des Kurses kleine Texte entstehen zu lassen, die von der eigenen Biographie und Phantasie inspiriert sind. Das gemeinsame Schreiben und Lesen der Texte ist eine Begegnung auf Augenhöhe mit der Möglichkeit, sich selbst anders und neu zu erleben und einen neuen Ausdruck zu finden. Die Texte können auf Wunsch im Projekt Wörterwerkstatt veröffentlicht werden.



4 Termine: 28.9.2022, 2.11.2022, 30.11.2022, 21.12.2022
15:00 – 17:30 Uhr

Trainer*innen: Das Team der IRRTURM-Wörterwerkstatt

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Psychose als besondere menschliche Erfahrung

Wir Menschen tauchen gern mit Büchern, Filmen oder Computerspielen in andere Welten ein. Was aber, wenn andere Welten ungewollt im eigenen Erleben entstehen, sich übermäßig ausbreiten und sich zu einer veränderten Selbst- und Weltwahrnehmung zusammenfügen? Wandlungspotential, Krise oder Krankheit? Dünnhäutigkeit nach außen und innen provoziert oft hochenergetische Lösungssuche. Mitmenschen erkennen Betroffene nicht wieder. Psychopharmaka können die Symptome unterdrücken, helfen aber oft nicht bei der eigenen Einordnung. In diesem Kurs wollen wir dialogisch in einen Austausch kommen über gelingende Integration und Bewältigung dieses Ausufers.

1. Termin: „Selbst ist der Mensch.“ – Kann verhandeln über Hilfebedarfe in Krisen gelingen?

2. Termin: „Schachmatt“ - Wie gelingt Empowerment nach dem Erhalt der Diagnose Psychose oder Schizophrenie und ihren Folgen?

3. Termin: „We walk hand in hand one day“ - Seelische Gesundheit, psychische Gesundheit, körperliche Gesundheit

3 Termine: 29.9.2022, Landeskirchliche Gemeinschaft Bremen
Waller Heerstraße 197, 28219 Bremen;
13.10.2022, 3.11.2022, Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen
Alle Termine von 14:00 –17:00 Uhr

Trainer*innen: Claudia Heitzler, Jörn Petersen



Wünsche, Träume, Ziele

Träumen ist erlaubt! Sich Dinge wünschen und realistische, individuelle Ziele setzen zu können und zu erreichen ist als Ressource ein wichtiger Schritt zu Recovery, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit.

Dazu lädt dieser Kurs ein. Es wird auch der Unterschied dieser dynamischen Prozesse vermittelt, genauso wie Fehlerfreundlichkeit und der Umgang mit Rückschlägen.

Der Austausch untereinander bietet die Gelegenheit, Erfolge zu betrachten, aber auch die Stolperfallen. Von den Erfahrungen zu lernen, sich gemeinsam zu stärken und neuen Mut zum Dranbleiben zu fassen.



1 Termin: 8.10.2022
10:00 – 16:00 Uhr

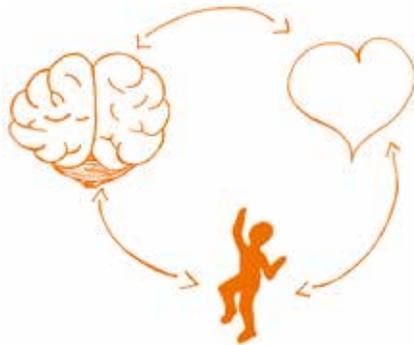
Trainer*innen: Arnolde Trei-Benker, Heike Siemers

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Sich im Körper zuhause fühlen – geht das denn?

Das Denken, der Körper und die Gefühle hängen eng zusammen. Häufig ignorieren wir jedoch die Signale unseres Körpers, nehmen sie nicht wahr und gehen regelmäßig über unsere Grenzen. Dabei sind es oft die einfachen Dinge, die uns gut durch den Tag kommen lassen. Selbst unsere Gefühle lassen sich manchmal mithilfe des Körpers regulieren.

In diesem Kurs wollen wir unsere Körpersignale wahrnehmen und schätzen lernen. Ein Ziel ist es, zu verstehen, wie der Körper und unser Befinden zusammenhängen und sich gegenseitig beeinflussen. Miteinander probieren wir spielerisch anhand von verschiedenen Übungen aus, was uns guttut. Alle Menschen sind willkommen – die, die sich in ihrem Körper wohl sowie unwohl fühlen.



4 Termine: 11.10.2022, 18.10.2022, 25.10.2022, 1.11.2022
14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Trainer*innen: Monika Möhlenkamp, Dominika Kühne

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Psychopharmaka. Reduzieren? –

Und wenn ja: Wie?

Ein Gespenst geht um in der Psychiatrie, das manche Profis aber auch Angehörige und einige Medikamentenhersteller zittern lässt, das Gespenst heißt: „Absetzen“. Nach Jahrzehnten der Medikalisierung psychischer Probleme regt sich in vielen Zusammenhängen Widerstand, was an Nebenwirkungen und fehlender Wirkung liegen kann, aber auch mit grundsätzlichen Zweifeln an der Wirkweise einiger Psychopharmaka auf seelisches Leid zu tun hat. Viele Psychiatrie-Patienten fühlen sich durch die (Neben-) Wirkungen ihrer Medikamente stark beeinträchtigt. Sie sind durchaus motiviert, diese abzusetzen, scheitern jedoch oft an der Durchführung, die meist sehr radikal und im Alleingang erfolgt.



In diesem Kurs werden wir einen Überblick über den angegebenen und tatsächlichen Sinn von unterschiedlichen Psychopharmaka geben. Es sollen Einblicke gewährt werden in körperliche sowie seelische Prozesse während der Reduktion (dem Entzug?) von Psychopharmaka; Ideen sollen angestoßen werden, wie Klienten auf diesem Weg begleitet werden können. Auf grundsätzliche und alltägliche Kritik an den Medikamenten für die Psyche werden wir eingehen. Wege des Reduzierens, Ersetzens oder auch Absetzens werden erläutert. Die Erfahrungen der Kursteilnehmer*innen sind gefragt.

1 Termin: 7.11.2022
9:00 – 17:00 Uhr



Trainer*innen: Thelke Scholz, Dr. Dr. Jann Schlimme

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Selbsthilfe in der Gruppe – eine praktische Entdeckungsreise

Ob Profis, Angehörige oder Betroffene: Von Selbsthilfegruppen haben alle schon mal gehört. Doch was passiert da eigentlich genau? Wie kann das für mich und meinen Genesungsweg hilfreich sein? Wir verschaffen uns zunächst einen Überblick über das Thema Selbsthilfegruppen:

- Welche Arten von Selbsthilfegruppen gibt es?
- Welche Angebote gibt es in Bremen?
- Wie kann eine Selbsthilfegruppe ressourcen- und recoveryorientiert arbeiten?
- Was braucht eine Gruppe, was brauche ich, damit Selbsthilfe gut funktioniert?
- Was sind die Chancen und Grenzen (Gefahren?) bei der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe?
- Welche Erfahrungen mit Selbsthilfe gibt es bereits?



Mitarbeiter*innen von Netzwerk Selbsthilfe beantworten ergänzend alle Fragen rund um die Selbsthilfe in Bremen. Anschließend werden wir mit den Teilnehmenden die Arbeit in einer Selbsthilfegruppe praktisch ausprobieren und uns Zeit nehmen, diese Erfahrung zu reflektieren. Sollte der Impuls entstehen eine neue Selbsthilfegruppe zu gründen, kann weitere Unterstützung geplant und verabredet werden.

5 Termine: 8.11.2022, 15.11.2022, 22.11.2022, 29.11.2022, 14.12.2022
14:30 – 17:30 Uhr

Trainer: Markus Fiedler, Christopher Lins

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Bildung! Was geht?



Psychische Gesundheit, fördernde Beziehungen und Ressourcen wie Geld und ein soziales Netzwerk spielen beim Zugang zu Bildung und Beruf oft eine entscheidende Rolle. Fehlen diese oder sind nur wenig vorhanden, dann ist der akademische und berufliche Erfolg in Gefahr. Gefühle der Frustration und Handlungsunfähigkeit bis hin zu psychischen Krankheiten können die Folge sein. Für die persönliche Entwicklung von Selbstwert und Widerstandskraft sind Bildung und Teilhabe wiederum genau dann enorm wichtig. Das, was sich nach persönlichem Scheitern anfühlt, ist meist zudem das Ergebnis einer strukturellen Ungleichheit.

Der Kurs „Bildung! Was geht?“ lädt die Teilnehmenden – speziell junge Menschen, deren Angehörige und professionelle Unterstützer*innen aus dem Stadtteil – dazu ein, sich mit struktureller Benachteiligung auseinanderzusetzen, eigene Erfahrungen und Ideen einzubringen, sich Wissen über Ressourcen und Empowerment anzueignen und an Strategien gemeinsamen Handelns mitzuwirken.

Lebenslanges Lernen wird als der neue Shit verkauft, aber wo sind eigentlich die lebensnahen Bildungsangebote, die denen offen stehen, die sie am dringendsten brauchen und sprechen sie auch deren Sprache?

2 Termine: 12.11.2022, 19.11.2022
11:00 – 14:00 Uhr

Trainer: Silke Handelman , Jan Wiemann

Ort: Quartierstreff Rostocker Straße
Rostocker Straße 46 · 28237 Bremen

Gegenseitig stärken –

Austausch unter trans*, inter* und nichtbinären Menschen

Du bist trans*, inter* und/oder nichtbinär (tin*)? Du hast Lust auf einen Austausch unter Nutzer*innen, Angehörigen oder Fachkräften, die alle tin* sind?

Tin* Personen begegnen im psychiatrischen Hilfesystem besondere Herausforderungen. Damit möchten wir uns gemeinsam in einem geschützten Raum beschäftigen. Wir nehmen uns Zeit zum gegenseitigen Kennenlernen und tauschen uns über unsere Erfahrungen sowie Tipps und Tricks für den Alltag aus. Außerdem möchten wir miteinander Ideen und Wünsche zur Verbesserung der Situation für tin* Personen sammeln.

Hinweis: Bei dem Kurs handelt es sich um eine Wiederholung des Kurses vom Januar 2022. Bitte beachtet, dass sich das Team dieses Mal aus zwei Dozent*innen zusammensetzen wird. Regine Vogl wird dabei als Expertin beteiligt sein und identifiziert sich selbst nicht als tin* Person.



3 Termine: 12.11.2022, 19.11.2022, 26.11.2022
11:00 – 13:00 Uhr

Trainer*innen: Lennard Topalov, Regine Vogl

Ort: Online-Veranstaltung via zoom. Wenn Sie sich vorab angemeldet haben, erhalten Sie zeitnah zum angegebenen Termin, einen link per Email zugeschickt

Die Kraft der Sanftheit –

Umgang mit erhöhter Sensibilität

Hohe Sensibilität kann Fluch und Segen zugleich bedeuten. Was bedeutet es sensibel zu sein? Ist nicht jeder irgendwie sensibel? Und was hat das Ganze mit dem Erkennen von Gefühlen und Empfindungen zu tun?

In diesem Kurs betrachten wir gemeinsam, wie unsere Gefühle wahrnehmbar, beeinflussbar und regulierbar sein können und welche Rolle Gedanken und Verhalten dabei einnehmen. Wir schauen auf die Definition von Sensibilität und Hochsensibilität, widmen uns den verschiedenen Ursachen und Folgen.

Wir erforschen auch, welche Maßstäbe es braucht, um mit einem stresssensiblen Nervensystem den Alltag gut meistern zu können. Die Teilnehmenden erhalten Tipps und Impulse und entdecken wie erhöhte Sensibilität angenommen und positiv genutzt werden kann, für sich selbst oder in der Begleitung hochsensibler Menschen.



4 Termine: 14.11.2022, 21.11.2022, 28.11.2022, 5.12.2022
10:00 – 14:00 Uhr

Trainer*innen: Bianca Skibbe, Dominika Kühne

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Schulungsreihe: Stärkung der Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit erleben wir, wenn unser Handeln Folgen hat und unsere Wünsche und Bedürfnisse von anderen berücksichtigt werden.

Durch psychische Krisen und Erkrankungen wird diese Wirksamkeit oft erschüttert. Durch diesen Kurs sollen die Zusammenhänge verständlicher und leichter beeinflussbar werden. Wir behandeln die Themen: Selbstwahrnehmung, Rollen in Gruppen, Kommunikation und Formulierung von Bedürfnissen. Dies soll sehr konkret an Beispielen aus dem Leben der Kursteilnehmenden entwickelt werden und nach Möglichkeit sollen beispielhaft Wege gefunden werden, eigene Interessen wirksamer zu artikulieren.

1. Termin: Selbstwahrnehmung: Wer bin ich? Was brauche ich? Hilfe: Was gibt es schon? Was fehlt noch?

2. Termin: Kommunikation: Was ist das? Wie funktioniert sie? Gruppen: Welche gibt es? Wie entstehen sie?

3. Termin: Selbstwirksamkeit: Was ist das? Wie wirkt sie?

4. Termin: Dialogveranstaltung

4 Termine: 17.11.2022, 18.11.2022, 24.11.2022: 11:00 – 17:00 Uhr
25.11.2022: 15:00 – 21:00 Uhr

Trainer*innen: Thelke Scholz, Tanja Scheefe

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen



Selbstbestimmt teilhaben im Gesundheitswesen

Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen und/oder Suchterkrankungen haben es im Gesundheitssystem oft schwerer als andere. Sie erleben z.B. mangelnde Aufklärung, abwertende Behandlung und Zwangsmaßnahmen, bekommen keine oder nicht die gewünschten Medikamente, werden schlicht nicht angehört und ernst genommen.

Der Kurs bietet einen Raum zum Austausch über Erfahrungen rund um Diskriminierung und Teilhabe im Gesundheitswesen. Teilnehmer*innen können in der Gruppe Stärkung erfahren und hilfreiche Handlungsstrategien diskutieren. Zudem sind Vertreter*innen aus der Selbsthilfe und Fürsprache auch eingeladen.



1 Termin: 23.11.2022
15:00 – 18:00 Uhr

Trainer*innen: Marlen Jirschitzka, Patrick Keller

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Kompetent dozieren im Tandem – dreiteiliger Trainerkurs



Sie haben Lust auf die Arbeit im Tandem? Sie möchten gerne am Empowerment College als Trainer*in Kurse geben? Dann sprechen Sie uns auf unseren Trainerkurs an. In drei aufeinander aufbauenden Modulen vermitteln wir Wissen zum Thema Tandemarbeit (Peer und Profi), bieten Raum zum Erfahrungsaustausch und unterstützen Sie dabei ihr Trainerprofil (weiter) zu entwickeln.

Der erste Termin beinhaltet einen Koproduktionsworkshop, indem Sie sich als angehende Dozent*in mit ihrer Rolle in einem koproduktiven Tandem auseinandersetzen können.

Im zweiten Termin geht es um die Vermittlung der Inhalte. Das Ziel ist zu lernen, wie Sie eine Kurseinheit aufbauen können und wie dabei die verschiedenen Perspektiven eines Tandems genutzt werden können.

Im dritten Termin setzen wir uns mit der Gruppendynamik auseinander. Sie lernen, mit einer bunt zusammengesetzten Gruppe umzugehen. Wir zeigen verschiedene Ansätze im Umgang mit Gruppen.

3 Termine: Wir bieten unseren Trainerkurs nach Bedarf an. Der Start ist unabhängig vom jeweiligen Semester. Sollten Sie Interesse an einer Teilnahme haben, melden Sie sich einfach bei uns an und Sie erhalten alle weiteren Informationen.

Trainer*innen: Dominika Kühne, Jörn Petersen, Christopher Lins und weitere

Ort: Empowerment College Bremen

Anmeldungen

Wie kann ich mich anmelden?

Wenn Sie an einem oder mehreren Kursen teilnehmen, möchten nutzen Sie zur Anmeldung folgende Möglichkeiten:

- Per Telefon unter der Nummer (0421) 380 1950 und
- persönlich bei uns in der Travemünder Straße 3, 28219 Bremen
- Jeweils Montag bis Donnerstag in der Zeit zwischen 9:30 und 13:30 Uhr.
- Oder per Mail an ec-anmeldung@izsr.de.

Was gibt es zu beachten?

Wichtig! Nennen Sie uns für Ihre verbindliche Anmeldung bitte immer Ihren vollständigen Namen, den Kurs/die Kurse, für die Sie sich anmelden möchten und einen Kontakt (E-Mailadresse und/oder Telefonnummer) unter dem wir Sie tagsüber gut erreichen können.

Wie geht es weiter?

Wir bestätigen Ihre Anmeldung telefonisch oder per E-Mail und möchten noch ein paar Kleinigkeiten bezüglich Ihrer Lernziele und individueller Bedürfnisse von Ihnen wissen. Dafür schicken wir Ihnen entweder einen kurzen Fragebogen zu, oder interviewen Sie telefonisch oder persönlich bei uns im Empowerment College. Warum? Weil wir sehr daran interessiert sind, dass Sie gute Lernerfahrungen bei uns machen und unsere Kurse an die jeweilige Teilnehmer*innengruppe anpassen.

Wohin mit meinen Fragen?

Falls Sie den Wunsch haben, sich vor Ihrer Anmeldung noch genauer über das Empowerment College zu informieren, Sie unsicher sind, ob unser Angebot zu Ihnen passt oder beispielsweise Bedenken bei Ihnen aufkommen, ob wir auf besondere Bedürfnisse Ihrerseits eingehen können, dann melden Sie sich gerne bei uns. In einem persönlichen Gespräch können wir Sie ausführlich beraten, offene Fragen klären und gemeinsam Lösungen für mögliche Hindernisse suchen.



Eine kleine Bitte im Sinne der Fairness und Qualität

Wir möchten weiterhin alle interessierten Menschen am Empowerment College willkommen heißen und haben uns auch im dritten Semester für die kostenfreie Teilnahme an unseren Kursen entschieden (Siehe Seite 28). Im Gegenzug möchten wir um eine Kleinigkeit bitten: Gegenseitige Verbindlichkeit. Und so können Sie uns dabei helfen ...

- Überlegen Sie sich bitte vor ihrer Anmeldung, an welchen Kursen Sie teilnehmen möchten. (Sollten Sie unsicher sein, melden Sie sich gerne bei uns. Wir versuchen Ihnen bei der Entscheidung weiter zu helfen und schauen auch gemeinsam, was Sie dafür brauchen.)
- Prüfen Sie bitte vor der Anmeldung, ob Sie Zeit haben, an Ihrem Kurs teilzunehmen (Arbeit, Urlaub, wichtiger Termin etc).
- Es gibt viele Gründe warum man trotz guter Planung doch nicht an einem Kurs teilnehmen kann oder möchte. Sollte dies der Fall sein: Melden Sie sich bitte in jedem Fall bei uns ab! Die Zahl der Teilnehmenden ist bei allen Kursen begrenzt und so ermöglichen Sie anderen Menschen die Teilnahme.
- Bitte erscheinen Sie rechtzeitig zu den Kursen. Das pünktliche Erscheinen erleichtert es den Trainer*innen, Ihnen und den anderen Teilnehmer*innen eine gute Lernerfahrung zu machen.

Uns ist bewusst, dass es immer wieder Momente im Leben gibt, in denen es Wesentlicheres gibt als die Verbindlichkeit gegenüber dem College. Schrecken Sie deshalb bitte nicht vor einer Anmeldung zurück. Bleiben Sie weiterhin neugierig und mutig und melden Sie sich gerne auch für ein späteres Semester wieder an, selbst wenn es nicht so gut mit der Verbindlichkeit geklappt hat.

Ihr Team Empowerment College

Kosten der Kursteilnahme

Zahlen Sie so viel wie sie können und angemessen finden

Wir möchten möglichst vielen Menschen den Zugang zu unseren Bildungsangeboten ermöglichen und verzichten deshalb auf starre Kursgebühren. Gleichzeitig hat Qualität in der Bildung ihren Preis: angenehme Räumlichkeiten, gute technische Ausstattung und Lernmaterialien und nicht zuletzt die vielen professionellen Trainer*innen, die die Kurse mit Inhalt füllen und bei Ihnen für gute Lernerfahrungen sorgen. Derzeit sind wir von Aktion Mensch gefördert, allerdings deckt die Förderung nur einen Teil der Kosten, da unser Kursangebot über den Förderumfang hinausgeht.

Um beides unter einen Hut zu bekommen möchten wir Sie bitten, Ihren ganz persönlichen finanziellen Beitrag zu leisten. Zahlen Sie einfach so viel, wie Ihnen unser Bildungsangebot wert ist und Sie erübrigen können!

Sie können uns ihren Beitrag überweisen oder vor Ort in eine Spendenbox einwerfen. Bei Überweisungen verwenden sie bitte folgende Kontoverbindung:

Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.

Sparkasse in Bremen

IBAN: DE23 2905 0101 0001 1715 78

BIC: SBREDE22XXX

Verwendungszweck: Spende Empowerment College

Bei Spenden ab einer Höhe von 50,00 Euro stellen wir ihnen auf Wunsch gerne eine Spendenquittung aus.

*Vielen Dank für ihre Unterstützung,
Ihr Team Empowerment College Bremen*

Empowerment-College-Team



Jörn Petersen, Projektleitung, Diplom Sozialpädagoge, EX-IN Trainer und Supervisor

Ich arbeite seit über 20 Jahren im Bereich ambulante Psychiatrie. Mich begeistert es, Menschen Möglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Entwicklung zu bieten. Es interessiert mich besonders, wie es gelingen kann, als Dozent darin eine möglichst kleine Rolle zu spielen und dem Lernprozess nicht im Weg zu stehen.



Dominika Kühne, Projektmitarbeiterin, EX-IN Genesungsbegleiterin, syst. Deeskalationstrainerin

Mein Recoveryweg führte mich über verschiedene Stationen zum Empowerment College Bremen. Durch meine Arbeit möchte ich mein Wissen und meine Erfahrungen teilen und vor allem andere Betroffene dazu ermutigen das eigene Leben in die Hand zu nehmen, zu sich selbst zu stehen und sich selbst wertzuschätzen. Profis möchte ich näherzubringen, wie es sich auf der anderen Seite der Diagnose anfühlt.



Christopher Lins, Projektkoordinator, Soziologe

Als Gesellschaftswissenschaftler betrachte und verstehe ich seelische Gesundheit im Zusammenhang von Systemen. Individuelle Entwicklungsmöglichkeiten hängen für mich eng mit den gesellschaftlichen Voraussetzungen zusammen. Mich motiviert, dass ich beim College diese Voraussetzungen verbessern und aktiv auf gesellschaftliche Veränderungsprozesse in der Wahrnehmung von psychischer Gesundheit einwirken kann.

Kontakt

Falls Sie allgemeine Fragen zum Empowerment College und unserem Konzept, Lust und Interesse auf eine Trainer*innentätigkeit oder Fragen zu anderen Beteiligungsmöglichkeiten haben, dann wenden sie sich jederzeit gerne an uns.

Für Kursanmeldungen beachten Sie bitte die Informationen auf Seite 26.

Empowerment College Bremen

Travemünder Straße 3

28219 Bremen

Telefon: 0421-380 19 50

E-Mail: college@izsr.de (keine Kursanmeldungen)



Mitgestalten

Dozent*in werden

Wir entwickeln unser Bildungsprogramm stetig weiter und sind deshalb fortlaufend auf der Suche nach Honorartrainer*innen, die bereits koproduktiv arbeiten, oder ein Interesse an koproduktiven Lehrtätigkeiten haben und sich mit erfahrungsbasiertem Lernen und dem Recovery-Konzept identifizieren können. Sie möchten Teil unseres Trainer*innenteams werden oder haben Fragen zur Mitarbeit? – Fühlen Sie sich ermuntert Kontakt mit uns aufzunehmen. Gemeinsam können wir klären, was Sie für eine Mitarbeit am Empowerment College bereits mitbringen, beziehungsweise wie sie sich qualifizieren können. Wir bieten auch Trainerkurse an, um neue Trainer*innen für das College zu qualifizieren. „Kompetent dozieren im Tandem – dreiteiliger Trainerkurs“ (Details siehe Kursankündigung Seite 25).

Auch ohne Vorerfahrungen sind sie eingeladen sich bei uns einzubringen. Einen ersten Einblick in die Arbeit des Colleges erhalten sie in unserem Kurs „Das Empowerment College Bremen stellt sich vor“ am 14.9.2022 von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr (Details siehe Kursankündigung Seite 10).

Kurs einreichen

Sie sind bereits Dozent*in in einem koproduktiven Tandem und haben fertige Kurskonzepte von denen Sie denken, Sie könnten zum Curriculum des Empowerment Colleges Bremen passen? – Dann fühlen Sie sich eingeladen mit uns in Kontakt zu treten. Gemeinsam können wir Ihr Kurskonzept hinsichtlich unserer Qualitätsstandards beurteilen und darüber entscheiden, ob Ihr Kurs Teil unseres Angebots wird. Es besteht darüber hinaus die Möglichkeit, Kurse nach unseren Standards zertifizieren zu lassen.

Kursideen einreichen

Sie haben ein Thema, das in unser Kursprogramm aufgenommen werden sollte, weil es bis jetzt wenig Beachtung findet, es Informationslücken gibt oder Ihnen persönlich wichtig ist? – Sprechen Sie uns gerne an. Wir sind offen für neue Ideen und freuen uns über Ihre Impulse zur Erweiterung und Verbesserung unseres Angebotes.

Co-Workshops

Wir veranstalten für die Entwicklung unserer Kurse Co-Workshops und laden dazu unterschiedliche Expert*innen zu einem Thema ein, die in unterschiedlicher Art über Erfahrungen auf diesem speziellen Gebiet verfügen. Die Expert*innen repräsentieren immer auch unsere Zielgruppe, nämlich: Betroffene, Angehörige und Menschen mit beruflicher Expertise zum Kursthema. Auf diese Weise können wir viele unterschiedliche Herangehensweisen, Blickwinkel und Gewichtungen berücksichtigen, um den Kurs praktisch, realitätsnah und passgenau für die unterschiedlichen Zielgruppen zu entwickeln. Wenn Sie Interesse daran haben Ihre Expertise in unseren Co-Workshops zur Verfügung zu stellen, sprechen Sie uns gerne an.



Neue Wege in Arbeit bahnen



Arbeit im Fokus

Gröpelinger Heerstraße 246 a
Ab 1.9.2022 Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen!
Telefon: (0421) 380 1950
E-Mail: arbeitimfokus@izsr.de
www.arbeitimfokus.de

Unsere Angebote sind kostenfrei und gefördert durch:



Europäische Union
Investition in Bremens Zukunft
Europäischer Sozialfonds
im Land Bremen



Die Senatorin für Wirtschaft,
Arbeit und Europa

Für und mit Menschen im Bremer Westen, die trotz kurviger Lebensläufe, schwieriger Phasen oder psychischer Probleme gerne eine passende Beschäftigung aufnehmen möchten. Wir von Arbeit im Fokus beraten und unterstützen Sie dabei.

Wir sind ein Team aus professionellen Coaches mit langjähriger Expertise und EX-IN Genesungsbegleiter*innen, die psychische Krisen aus eigener Erfahrung kennen. Wir kennen uns aus mit hilfreichen Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangeboten.

Alleine ist es immer schwerer. Sich mit anderen zu beraten, erweitert den Horizont und die Handlungsmöglichkeiten. Wir unterstützen Sie – einmalig oder über einen längeren Zeitraum hinweg – Ihr Ziel zu erreichen. Oder dabei, überhaupt erst einmal ein konkretes Ziel zu finden. Wichtig ist, was Sie erreichen möchten und welche Beschäftigung für Sie passend ist. Egal, ob für drei oder dreißig Stunden pro Woche.

Nehmen Sie gern unverbindlich Kontakt zu uns auf.

Das Team von Arbeit im Fokus