

**Lerne lieber
ungewöhnlich**



**Kurse
Frühling/
Sommer
2023**

**Bildungsangebote
rund um seelische
Gesundheit**



Kurse Frühling/Sommer 2023

Bildungsangebote rund um seelische Gesundheit

für Betroffene, Fachkräfte, Angehörige
und Interessierte

Willkommen im Empowerment College Bremen

Moin,

im Namen des Teams Empowerment College Bremen begrüßen wir Sie ganz herzlich. In der Hand halten Sie die Kursbroschüre des 4. Semesters.

Was ist bisher passiert? Endlich im eigenen Zuhause angekommen, liegt ein weiteres, erfolgreiches Semester mit vielen begeisterten Teilnehmer*innen und tollen Kursen hinter uns! Wir stellen mit Begeisterung fest: Die College-Gemeinschaft in und um Bremen wächst. Mit der steigenden Teilnehmer*innenzahl wächst die öffentliche Wahrnehmung unseres Angebotes. Das macht uns stolz und ist ein tolles Feedback für unsere Arbeit. Da unsere Aktion Mensch Förderung im November diesen Jahres ausläuft, werden wir im dritten College Jahr nur ein Semester anbieten. Die zweite Jahreshälfte werden wir dafür nutzen, unsere Projektergebnisse zu evaluieren und zu sichern, die Weiterfinanzierung voranzubringen und eine bundesweite Tagung zum Thema Empowerment/Recovery Colleges zu veranstalten.

Im kommenden Semester bieten wir einerseits bewährte Kurse und Formate an; andererseits probieren wir Neues aus. Wir haben kreative und bewegungsorientierte Angebote im Programm und Kurse mit neuen Kooperationspartnern. Zusätzlich bieten wir Raum für experimentelle Gruppenprozesse: Der Empowerment Raum soll für Sie einen Kurs bieten, in dem Sie Selbstwirksamkeit erfahren und Einfluss nehmen können auf die Themen und den Rahmen. Wir sind gespannt!

Wir freuen uns darauf, Sie zahlreich begrüßen zu dürfen,

Ihr Team Empowerment College Bremen

Unser Angebot für ...

Fachkräfte: Wir bieten Fachkräften Fortbildungen, in denen sie mit Angehörigen und Betroffenen in den Austausch kommen. In den Kursen bieten wir fachliche Inputs und viel Raum für den Austausch von Erfahrungswissen aus unterschiedlichen Perspektiven. Dadurch können außerhalb des direkten Klient*innenkontaktes Haltungen und Fachwissen erweitert werden.

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

Angehörige: Diese 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 in einem angeleiteten Rahmen die eigene Situation reflektiert und gegebenenfalls verändert werden.

Psychiatrie- und krisenerfahrene Menschen: Ihnen bieten wir in unseren Kursen die Möglichkeit, in einem Bildungskontext eine andere Erfahrung zu machen als in vielen Behandlungssituationen: Teilnehmer*innen sind als Student*innen aktive, selbstbestimmte Individuen, die ihren Lernprozess selbst steuern. Die mitgebrachte Erfahrung wird als Ressource wertgeschätzt und im Austausch mit anderen können neue Erfahrungen, Perspektiven und Erkenntnisse gewonnen werden, die dem eigenen Leben Impulse geben.

Inhaltsverzeichnis

Willkommen im Empowerment College Bremen	04
Das Empowerment College kurz erklärt	08
Die Grundprinzipien des Empowerment College	09
Kursübersicht	10
Das Empowerment College stellt sich vor	10
Psychopharmaka: Wie kann reduzieren und absetzen gelingen?	11
Psychose und Akzeptanz – Wie gelingt ein Miteinander	12
Selbstbestimmt teilhaben im Gesundheitswesen	13
Zusammen Neues schaffen – Neue Räume für trans*, inter* und nicht-binäre Menschen	14
Wieder Stärke gewinnen – Ressourcen gegen Angst und Depression	15
Empowerment-Raum	16
Dabei sein ist auch nicht leicht – Unterstützung für die Situation von Angehörigen	17
Widerstandsfähigkeit und Achtsamkeit im Alltag	18
Wünsche, Träume, Ziele	19
Bouldern – durch Klettern sich selbst erfahren	20
Photovoice – Durch Bilder sprechen	21
Heldenreise – Meinen Genesungsweg kreativ niederschreiben	22

Leistungsdruck, Schuld und Scham – Umgang mit einer unheilvollen Verbindung	23
Wie vielfältig ist Selbsthilfe?	24
Psychisch Kranke haben das Recht, Hilfen abzulehnen, § 6 Abs. II PsychKG	25
Arbeiten im „Zwielicht“ Engagement, Empowerment und Arbeitsfördermaßnahmen	26
Warum so hart zu Dir selbst? Eine Spurensuche zum (Selbst-)Mitgefühl	27
Anmeldungen	28
Eine kleine Bitte im Sinne der Fairness und Qualität	30
Kosten	31
Empowerment-College-Team	32
Mitgestalten	33
Kontakt und Anreise	35

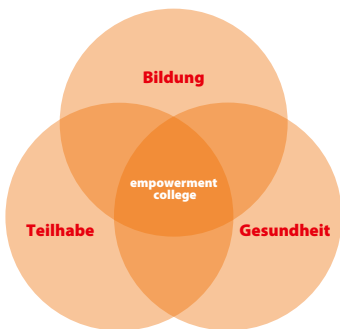
Das Empowerment College kurz erklärt

Seelische Gesundheit ist das Thema – Das Empowerment College Bremen bietet Bildungsangebote 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
- Angehörige
- Mitarbeiter*innen des psychosozialen Hilfesystems
- 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. Im Anschluss an die Informationsveranstaltung gibt es die Möglichkeit, mit uns bei einem Getränk ins Gespräch zu kommen.



1 Termin: 28.4.2023
15:00 –17:30 Uhr

Trainer*innen: Das Team des Empowerment College

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Psychopharmaka: Wie kann reduzieren und absetzen gelingen?

Nach jahrelang propagierter Notwendigkeit von meist jahrzehntelanger hochdosierter Psychopharmakotherapie, ist es jetzt in aller Munde: Reduktion und Absetzen von Antidepressiva und Neuroleptika ist sinnvoll und auch schon teilweise in die medizinischen Behandlungsleitlinien eingegangen! Aber damit beginnen jetzt andere Probleme ... In vielen Zusammenhängen regt sich Widerstand. Dies kann an Nebenwirkungen und fehlender Wirkung, aber auch an grundsätzlichen Zweifeln der Wirkweise einiger Psychopharmaka auf seelisches Leid liegen. 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 geben über den angegebenen und tatsächlichen Sinn von unterschiedlichen Psychopharmaka. Wir schauen auf körperliche sowie seelische Prozesse während der Reduktion (dem Entzug?) von Psychopharmaka, zeigen Möglichkeiten auf, wie diese begleitet werden kann und gehen auf grundsätzliche und alltägliche Kritik an den Medikamenten für die Psyche ein. Wege des Reduzierens, Ersetzens oder auch Absetzens werden erläutert. Die Erfahrungen der Kursteilnehmer*innen sind gefragt.

2 Termine: 2.5.2023, 9.5.2023
17:30 –19:30 Uhr



Trainer*innen: Lina Thee, Katrin Rautenberg

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen



Psychose und Akzeptanz – Wie gelingt ein Miteinander

Die menschliche Wahrnehmung ist subjektiv und kann sich verändern. Die Veränderung wird ausgelöst durch innere oder äußere Ereignisse. Manchmal ist das für andere und uns selbst nachvollziehbar oder logisch erklärbar. Manchmal werden wir allerdings für andere fremd, unheimlich und als krank eingestuft. Welche Bedeutung in diesem Prozess haben unsere Emotionen? Wir möchten im dialogischen Austausch miteinander Horizonte öffnen, um zu mehr Verständnis beizutragen. Von Mensch zu Mensch, von Herz zu Herz und von Geist zu Geist.

1. Termin: Wahrnehmung – innen/außen, selbst/fremd und wo stehe ich? Anhand von theoretischen Grundlagen und praktischen Übungen kommen wir dem Spektrum der Wahrnehmung näher.

2. Termin: Vertrauen versus Angst – Wie, wann und mit wem kann ich offen kommunizieren?

3. Termin: Leidensdruck und Gelassenheit – Für Betroffene, Angehörige, Umfeld und Hilfesystem ist der Leidensdruck oft nicht auszuhalten. Gibt es ein Wozu?

4. Termin: Ohnmacht versus Eigensinn – Das Wiedererlangen von Selbstbestimmung



4 Termine: 4.5.2023, 25.5.2023, 15.6.2023, 6.7.2023
14:00 – 17:00 Uhr

Trainer*innen: Claudia Heitzler, Gilnaz Panahandeh

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: 8.5.2023
15:00 –17:30 Uhr

Trainer*innen: Marlen Jirschwitzka, Patrick Keller

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Zusammen Neues schaffen –

Neue Räume für trans*, inter* und nicht-binäre Menschen

Du bist trans*, inter* und/oder nicht-binär?

Du bist als Nutzer_in oder Fachkraft im psychiatrischen Hilfesystem eingebunden und stehst dort als t*i*n Person immer wieder vor besonderen Herausforderungen? Wir möchten das Wissen um die Existenz dieser Barrieren nutzen, um zusammen mit Nutzer_innen und Fachkräften Neues zu schaffen. Neue Angebote, neue Räume, eine bessere Sichtbarkeit.

Mit diesem Kurs möchten wir uns vernetzen, verschiedene Perspektiven zusammenbringen und gemeinsam überlegen, wie wir das psychiatrische System für uns stärken können. Ohne Leistungsdruck und in einem wohlwollenden, respektvollen Austausch wollen wir Raum für neue Ideen und deren Entwicklung bieten.

1. Termin: Raum zum ankommen, kennenlernen, sich begegnen

2. Termin: Raum für Ideen, Wünsche und Erwartungen

3. Termin: Raum für Gestaltung I

4. Termin: Raum für Gestaltung II



4 Termine: 9.5.2023, 23.5.2023, 30.5.2023, 20.6.2023
10:00 –13:00 Uhr

Trainer*innen: Tino Licht, Mandel Peiran

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.



3 Termine: 12.5.2023, 23.5.2023, 30.5.2023
14:00 Uhr – 18:00 Uhr

Trainer*innen: Beatrix Kröger, Karima Stadlinger

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Empowerment-Raum

Der „Empowerment Raum“, ist ein Raum in dem spontan und vorbereitet unterschiedlichstes ausprobiert und diskutiert werden kann, das empowernd wirkt – also Mut macht, neue Perspektiven aufzeigt, Selbstwirksamkeit erleben lässt usw.

Der Empowerment Raum ist ein Ort, der erst durch die Ideen und Inhalte der Teilnehmer*innen zum Leben erwacht. Wir stellen den Raum und uns als Ansprechpartner*innen zur Verfügung. Wir geben gegebenenfalls Impulse oder einen Vorschlag/eine Idee in die Gruppe hinein, der/die diskutiert und weiterentwickelt werden kann. Außerdem können wir Euch bei der Ausgestaltung und Umsetzung Eurer Ideen beraten und unterstützen, falls dies gewünscht ist. Wie die Termine letztendlich gestaltet werden, entscheiden wir gemeinsam. Dadurch sind Teilnehmer*innen gleichzeitig Gestalter*innen und umgekehrt.



5 Termine: 17.5.2023, 31.5.2023, 14.6.2023, 28.6.2023, 19.7.2023
15:00 – 17:00 Uhr

Trainer*innen: EC-Team gemeinsam mit den Teilnehmer*innen

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. Viele Fragen tun sich auf, wenn das Familiensystem mit einer psychischen Erkrankung konfrontiert ist: Wieviel Unterstützung können sie leisten, wie sehr wollen sie sich abgrenzen? Wie kann das Familiensystem mit der neuen Situation umgehen?

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: 25.5.2023, 1.6.2023,
15.6.2023, 22.6.2023
17:00 – 19:30 Uhr

Trainer*innen: Jörn Petersen, Tanja Niklaussen

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Widerstandsfähigkeit und Achtsamkeit im Alltag

Stress nimmt im Alltag immer mehr zu und viele Umgangsweisen damit sind eher selbstschädigend. Im Kurs geht es um ein Kennenlernen von Prinzipien der Achtsamkeitspraxis anhand von praktischen Übungen und um einen konkreten Transfer in den Alltag. Es geht darum, eigene Stressoren zu erkennen und Veränderungsmöglichkeiten zu entwickeln, Ressourcen zu stärken und eigene Ziele zur Steigerung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens zu entwickeln.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, Betroffenen, Angehörigen und Fachkräfte, die ihren Erfahrungshorizont erweitern und neue praktische Strategien entwickeln wollen.



2 Termine: 26.5.2023, 2.6.2023
13:30 –18:30 Uhr

Trainer*innen: Dagmar Westendorf, Karima Stadlinger

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

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: 3.6.2023
10:00 –16:00 Uhr

Trainer*innen: Arnolde Trei-Benker, Heike Siemers-Schmidt

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Bouldern –

durch Klettern sich selbst erfahren

Klettern verbindet in sehr guter Weise Hand-, Fuß- und Körperkoordination, Gleichgewicht, Konzentration und Selbsterfahrung. Die Erfahrung, Grenzen zu erleben, diese zu überwinden und dadurch Selbstwirksamkeit zu spüren. Die Trainer*innen begleiten Dich dabei, Deine persönlichen Ziele festzulegen und zeigen Dir Wege diese zu erreichen. In einem anschließenden Gespräch bieten wir Raum für Austausch, um das Erlebte für sich einzuordnen, auftretende Schwierigkeiten zu benennen und neue Erfahrungen abzufeiern.

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht Freude an der Bewegung zu erfahren und Selbstwirksamkeit zu erleben, die Teilnehmer*innen an das Bouldern heranzuführen. Bouldern bedeutet Klettern ohne Seil in Absprunghöhe – also einer Höhe, aus der noch ohne Verletzungsgefahr abgesprungen werden kann. Weichbodenmatten schützen zusätzlich vor Verletzungen. Jede*r mit Freude an Bewegung und Lust bouldern für sich auszuprobieren ist herzlich willkommen. Sportliche Fitness ist keine Voraussetzung.



Der Kurs findet in Kooperation mit der der Boulderhalle Linie7 statt. Wir nehmen eine kleine Kursgebühr in Höhe von 10,- Euro für 4 Termine.

4 Termine: 6.6.2023, 13.6.2023, 20.6.2023, 27.6.2023
11:00 – 13:00 Uhr

Trainer*innen: Dorothea-Christin Schley, Kirsten Müller

Ort: Linie7, beim Handelsmuseum 9, Tor 23 · 28195 Bremen

Photovoice – Durch Bilder sprechen



Photovoice ist eine kreative Möglichkeit den eigenen Alltag zu erforschen. Mittels Fotografie dokumentieren die Teilnehmer*innen bedeutende Dinge und Momente aus ihrem persönlichen Lebensumfeld und sind eingeladen ihren Alltag auf eine neue Weise zu entdecken.

Die Methode Photovoice hilft uns dabei, über wichtige Aspekte unseres Alltags, wie Gesundheit, Beschäftigung, Gemeinschaft oder Selbstwirksamkeit in den Austausch mit uns selbst und der Gruppe zu kommen. Die Methode hilft auch dabei Bedürfnisse, Empowerment-Momente und kleine aber wichtige Dinge sichtbar zu machen, zu reflektieren und Veränderungen anzustoßen.

Was machen wir in diesem Kurs genau? Wir lernen die Photovoice-Methode kennen und gehen zwischen den Kursen auf Forschungsreise – das heißt, wir halten bedeutsame Situationen unseres Lebens fotografisch fest. In den darauffolgenden Kursblöcken stellen wir uns diese Fotos gegenseitig vor und diskutieren miteinander.

3 Termine:	9.6.2023	11:00 – 13:00 Uhr
	23.6.2023	11:00 – 14:00 Uhr
	14.7.2023	11:00 – 14:00 Uhr

Trainer*innen: Christopher Lins, Nika Kühne

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Heldenreise –

Meinen Genesungsweg kreativ niederschreiben



Innerhalb dieses Kursnachmittags wollen wir die Pünktchen mit Wörtern füllen. Du hast Lust deine Erfahrungen mal als „Heldenreise“ umzudenken? Wir erschaffen gemeinsam mutige Fabelwesen, zelebrieren die Freude am Schreiben und geben einen Ausblick darauf, was Dich bei uns in der Wörterwerkstatt erwartet. Wir unterstützen Dich beim Aufbau des Textes und der sprachlichen Mittel.

Wer wir sind? Die Wörterwerkstatt. Wir treffen uns regelmäßig jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat (14:30–17:00 Uhr) in der Travemünder Straße 3. Wir schreiben Texte, machen Podcasts und veröffentlichen diese auf der Fokus Homepage. Mit unseren Geschichten wollen wir anderen Menschen Mut machen und Hoffnung geben, ganz im Sinne des Recovery Gedankens. Und manchmal sind wir einfach nur kreativ und lassen unserer Fantasie freien Lauf ... Du bist herzlich eingeladen bei uns mitzumachen.

1 Termin: 14.6.2023
14:00 – 17:00 Uhr

Trainer*innen: Heike Siemers-Schmidt, Ramona Philipson

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Leistungsdruck, Schuld und Scham – Umgang mit einer unheilvollen Verbindung

Bloß nicht das Gesicht verlieren“...„reiß’ Dich zusammen, sonst“...„alle anderen schaffen das doch auch“... Dies sind typische wiederkehrenden Gedanken, die viele Menschen im Zusammenhang mit Leistungsdruck kennen. Sie sind mit Schuld und Scham als äußerst unangenehme Gefühlszustände verbunden. Im Umkehrschluss setzen wir uns oft unter Druck, uns belastbar und leistungsfähig zu zeigen, überall dort wo Leistung mit Status, Anerkennung und Existenzsicherung einhergeht – in der Schule, in der Ausbildung oder am Arbeitsplatz. Gleichzeitig werden Menschen, die diese Art von Verletzlichkeit äußern und zeigen können, in der Öffentlichkeit als besonders nahbar und mutig wahrgenommen.

Der Kurs bietet einen Raum für das Verstehen der Zusammenhänge und die Auseinandersetzung mit den Auswirkungen von Leistungsdruck, Scham und Schuld auf die Bewältigung unseres Alltags. Neben dem Teilen der bisherigen Erfahrungen, können gemeinsam hilfreiche Strategien erarbeitet werden.



4 Termine: 16.6.2023, 19.6.2023, 21.6.2023 14:00 –18:00 Uhr
22.6.2023 14:00 –16:30 Uhr

Trainer*innen: Carola Praß, Gerlinde Tobias, Ursula Heiligenberg

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Wie vielfältig ist Selbsthilfe?



Das Netzwerk Selbsthilfe e.V. (NSH) besteht seit über 30 Jahren und ist Selbsthilfe-Kontaktstelle für Menschen, die andere mit gleichen Sorgen und Nöten suchen. Im Bremer Raum gibt es über 600 Selbsthilfegruppen, die von vielen Ehrenamtlichen gegründet wurden und durch diese bestehen bleiben. Gemeinsam wird der Grundgedanke der Selbsthilfe gelebt – Hilfe zur Selbsthilfe!

In diesem Workshop wollen wir uns mit Euch über Selbsthilfe in der Praxis austauschen, Informationen weitergeben und u.a. diese Fragen besprechen:

Wie funktionieren Selbsthilfegruppen? Sind sie mehr als Stuhlkreise? Wie gründe oder finde ich eine Gruppe? Welche Hürden gibt es und wie kann ich sie bewältigen? Und wie hilft Selbsthilfe (mir) eigentlich?

Für diesen Kurs treffen wir uns vor Ort beim NSH. Die Kursleitung wartet vor dem Eingang auf Euch und wir begeben uns gemeinsam als Gruppe in die Räumlichkeiten.

1 Termin: 19.6.2023
16:00 –18:30 Uhr

Trainer*innen: Katharina Renout, Christoph Lockingen

Ort: Netzwerk Selbsthilfe
Faulenstraße 31· Raum 3, 1. OG · 28195 Bremen

Psychisch Kranke haben das Recht, Hilfen abzulehnen, § 6 Abs. II PsychKG

Wofür gibt es spezielle Gesetze für Menschen mit psychischen Erkrankungen? Um Menschen mit psychischen Erkrankungen, als Störenfriede der öffentlichen Ordnung und Sicherheit oder als gefährlich wirken zu lassen?

Durch diese Abhebung von Menschen mit bestimmten Erkrankungen von anderen kranken Menschen, wird eine besondere Gruppe geschaffen, eine Gruppe der psychisch Kranken. Wer durch bestimmte Diagnosen dieser Gruppe zugeordnet wird, wird schnell stigmatisiert und erlebt Fremdbestimmung.



Die Erfahrung zeigt, dass Betroffene, Angehörige und besonders die professionellen Unterstützer*innen von der Unübersichtlichkeit der Gesetze oft überfordert sind – die Rechte der Betroffenen sind nicht allen bekannt!

Der Kurs greift diese Wissenslücke auf und versucht, sie durch Vermittlung von relevanten Informationen und durch gegenseitigen Austausch, dialogisch (im Gespräch mit Betroffenen, Angehörigen und professionellen psychiatrischen Unterstützer*innen) zu schließen.

2 Termine:	29.6.2023	12:00–15:30 Uhr
	30.6.2023	9:30–13:00 Uhr

Dozent*innen: Helge Thoelen, Gerlinde Tobias

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Arbeiten im „Zwielicht“

Engagement, Empowerment und Arbeitsfördermaßnahmen

Das „Zwielicht – die Bremer Zeitschrift für psychosoziale Themen“ – besteht seit zehn Jahren. Anfangs mit 16 Seiten vorwiegend mit Themen aus Hemelingen rund um die Tagesstätte Villa Wisch, erscheint das Zwielicht mittlerweile zweimal jährlich mit einem Umfang von 100 Seiten und einer Auflage von 2500 Exemplaren. Diese werden in ganz Bremen verteilt. Dazu gibt es auf unserer Webseite exklusive Artikel und Termine.

Doch wie gestaltet sich der redaktionelle Alltag? Welche Möglichkeiten der Mitarbeit gibt es? Im Zwielicht stehen verschiedene Arbeitsförderungsmaßnahmen zur Verfügung. Wo liegen da die Chancen und an welche Grenzen stoßen wir?

Redaktionsmitglieder des „Zwielicht“ stellen Arbeitsmethoden vor und präsentieren die vielfältigen persönlichen Wege und Motivationen hoffnungsvoll und kritisch. Ziel des Termins ist ein Austausch mit den Teilnehmenden.



1 Termin: 5.7.2023
14:00 –16:30 Uhr

Trainer*innen: Mitglieder der Redaktion „Zwielicht“

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Warum so hart zu Dir selbst?

Eine Spurensuche zum (Selbst-)Mitgefühl

In diesen Zeiten, wenn Dinge nicht rund laufen und es uns unterirdisch geht, neigen wir dazu, uns selbst zu verurteilen – obwohl wir gerade dann einen freundlichen und verständnisvollen Umgang mit uns selbst bräuchten. Eben genau so, wie wir mit denen umgehen würden, die uns am Herzen liegen.



In diesem Kurs wollen wir uns anschauen, was das Selbstwertgefühl vom Selbstmitgefühl unterscheidet. Wir hinterfragen negative Bewertungsprozesse und erkunden, wie wir uns und anderen mitfühlender begegnen können. Dadurch können wir lernen, uns im Alltag mit einem freundlicheren Blick zu betrachten und uns insgesamt fehlerfreundlicher anzunehmen.

4 Termine:	14.7.2023	15:00 – 18:00 Uhr
	17.7.2023	15:00 – 18:00 Uhr
	19.7.2023	11:00 – 14:00 Uhr
	20.7.2023	15:00 – 18:00 Uhr

Trainer*innen: Carola Praß, Nika Kühne

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 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 19 50
- 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 beziehungsweise 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.

Wir bemühen uns darum, die Kurse so zugänglich wie möglich zu gestalten. Unsere Räumlichkeiten sind ebenerdig und berollbar. Bei jeglichen Fragen, konkretem Hilfebedarf und Anregungen dazu, wie dies am besten gelingen kann, kontaktieren Sie uns gerne.



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 vierten Semester für die kostenfreie Teilnahme an unseren Kursen entschieden (Siehe Seite 31). 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

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.

Mitgestalten

Die Vielfalt der Kursangebote des Empowerment College lebt von der Mitgestaltung der Trainer*innen und Teilnehmer*innen und ist fester Bestandteil unseres Konzeptes. Der Projektzeitraum von 3,5 Jahren endet im November dieses Jahres. In der zweiten Jahreshälfte 2023 wird es eine Tagung geben und wir werden Workshops anbieten, jedoch kein reguläres Semester. Weitere Semester wird es erst voraussichtlich ab 2024 geben.

Folgende Möglichkeiten der Mitgestaltung bietet das Empowerment College:

Trainer*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.

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 28.4.2023 von 15:00 bis 17:30 Uhr (Details siehe Kursankündigung auf 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 Co-Workshops für die Entwicklung unserer Kurse und laden dazu Expert*innen zu einem Thema ein, die in unterschiedlicher Art über Erfahrungen auf diesem speziellen Gebiet verfügen. Die Expert*innen repräsentieren auch unsere Zielgruppe, nämlich: Betroffene, Angehörige und Menschen mit beruflicher Expertise zum Kursthema. So können wir viele verschiedene 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.

Kontakt und Anreise

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 28.

Empowerment College Bremen

Travemünder Straße 3

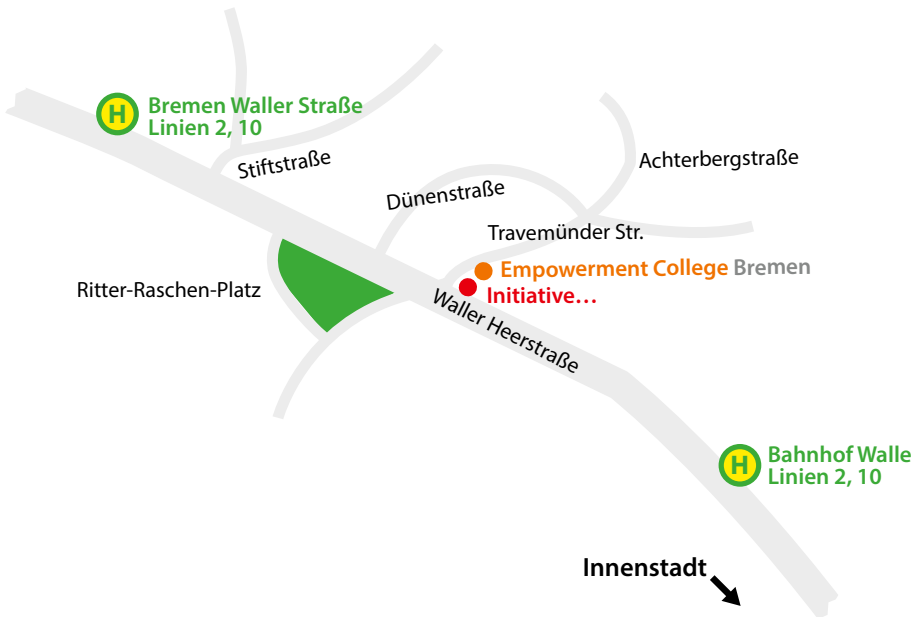
28219 Bremen

Telefon: 0421-380 19 50

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

Hinweis zur Barrierefreiheit:

Unsere Räumlichkeiten sind ebenerdig und berollbar.



Wörter Werkstatt

Ob Geschichten aus dem Pflegealltag, Genesungsgeschichten oder Fantasievolles, es lohnt sich bei uns herein zu schauen und gemeinsam mit uns kreativ zu werden! Wir wollen Geschichten im Sinne des Recovery Gedankens schreiben und veröffentlichen, also: Was macht uns Mut? Was hat uns geholfen, gesund zu werden? Aber auch: Was hilft, wenn Du als Freund*in einen Menschen in der Krise begleitest? Da wir uns als Werkstatt verstehen, wünschen wir uns einen kreativen Umgang mit Wörtern, es wäre also auch möglich einen Podcast zu machen oder andere Projekte zu gestalten, bringe Dich mit Deinen Ideen und Fähigkeiten ein! Wir freuen uns!

Es finden jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, immer von 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr in der Travemünder Straße 3, 28219 Bremen regelmäßige Schreibtreffen statt.

Anmeldungen bitte an:
woerterwerkstatt@izsr.de

Unsere Veröffentlichungen findest Du auf der Fokus Webseite (<https://fokus-fortbildung.de>) unter Bildung.

Du hast keine Zeit für die Schreibtreffen oder wohnst nicht in Bremen, hast aber Texte über Genesung in der Schublade? Wir pusten mit Dir den Staub von den Buchstaben und freuen uns über Einsendungen an woerterwerkstatt@izsr.de oder

Fokus Wörterwerkstatt

Travemünder Straße 3
28219 Bremen

Wir sind Heike und Ramona, wir wollen uns mit euch:

Öffnen für Neues, was möchtest Du ausprobieren? Wir veröffentlichen

Recovery – Genesungsgeschichten, was hat Dir Mut gemacht? Unser

Thema ist Psychische Gesundheit. Wir stehen für

Empowerment – Selbstbestimmt sein. Wir wollen

Raum finden für den Austausch

Wachsen

Entstigmatisieren

Reden – Wollen wir zusammen einen Podcast auf die Beine stellen?

Kreativ werden

Spaß haben. Wir arbeiten

Trialogisch, das heißt

Alle zusammenbringen und voneinander lernen!

Terminiert an jedem 2. Und 4. Mittwoch von 14:30 bis 17:00 Uhr

Trau Dich! Wir freuen uns, Dich kennen zu lernen

Neue Wege in Arbeit bahnen



Arbeit im Fokus

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



Freie
Hansestadt
Bremen

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