

**Lerne lieber  
ungewöhnlich**



**Kurse  
Winter  
2021/22**

# **Bildungsangebote Rund um seelische Gesundheit**

für Betroffene, Fachkräfte und  
Angehörige

## Impressum

### Herausgeber:

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

### Inhaltlich verantwortlich:

Jörn Petersen

Oktober 2021

Gefördert durch die  
**Aktion**  
MENSCH

*Initiative...*

zur sozialen Rehabilitation e.V.

**(FOKUS)**

---

Kurse Winter 2021/22

# **Bildungsangebote Rund um seelische Gesundheit**

für Betroffene, Fachkräfte und  
Angehörige

# Willkommen beim Empowerment College Bremen

---

Acht | dreiund60 | sieben | zwölf | hundert37fünzig | drei

Sie wissen nichts mit den Zahlen anzufangen? Dann helfen wir Ihnen gerne! So oder so ähnlich lässt sich das erste erfolgreiche Semester am Empowerment College Bremen zusammenfassen:

63 zufriedene Teilnehmer\*innen, in 8 Kursen über 7 Wochen entwickelt, von 12 Dozent\*innen, gemeinsam mit unserem Dreierteam. Und 137,50 € Spendengelder, über die wir uns sehr freuen.

Das sind aber nur die Zahlen, die sich hinter unserem ersten erfolgreichen Semester am Empowerment College Bremen verstecken. Es waren vor allem die besonderen Begegnungen und ganz persönlichen Erfahrungen, die die Teilnehmer\*innen und auch die Dozierenden aus dem ersten Semester mitgenommen haben und die unseren Start zu einem vollen Erfolg haben werden lassen. Weil wir uns aber nicht auf diesem Erfolg ausruhen möchten, haben wir mit großem Engagement am 2. Semester gearbeitet und ein tolles neues Programm auf die Beine gestellt. Wir sind auch größer geworden: 16 Kurse über 13 Wochen, entwickelt und gegeben von 25 Dozent\*innen. Wir freuen uns auf rege Teilnahme und spannende Lernprozesse auf allen Seiten.

Und nun wünschen wir viel Spaß beim Studieren unserer Kursbroschüre. Wir freuen uns darauf, Sie zahlreich im 2. Semester begrüßen zu dürfen,

*Ihr Team Empowerment College Bremen*

# Stimmen und Feedback von Teilnehmer\*innen

Unsere Teilnehmer\*innen bescheinigen uns in großer Mehrheit: „Es ist euch gelungen, eine freundliche und offene Atmosphäre zu erzeugen, in der sich jede und jeder willkommen fühlen kann.“

Weitere Feedbacks unserer Teilnehmer\*innen:

„Die Dozent\*innen haben eine ruhige, weiche und klare Ausstrahlung.“

„Ich konnte hier über meine Psychose und alles, was damit verbunden ist, sprechen, ohne bewertet zu werden. Das war für mich ein wichtiger Schritt.“

„Sehr professionelles Bildungsangebot.“

„Für mich als Angehörige war es total hilfreich, von den Erfahrungen der selbst Betroffenen zu hören. Das hat mein Verständnis für mein erkranktes Familienmitglied erweitert und mir auch Druck genommen.“

„Ein Austausch auf Augenhöhe und gleichzeitig guter gegenseitiger Transfer von Wissen.“

„... einfühlsamer Umgang mit den Befindlichkeiten der Teilnehmer\*innen.“

„... ich hätte zu diesem Thema gerne noch länger gearbeitet, so gut hat es mir gefallen.“

# 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
Psychopharmaka. Reduzieren? – Und wenn ja: Wie?	11
Netzwerken	12
(Gem)Einsamkeit	13
Recovery macht Sinn!	14
Psychisch Kranke haben das Recht, Hilfen abzulehnen, § 6 Abs. II PsychKG	15
„Lucys Diamonds“ Lesung und Diskussion mit Liz Wieskerstrauch	16
„Die Seele brennt“ Film und Diskussion mit Liz Wieskerstrauch	17
Kompetent dozieren im Tandem – dreiteiliger Trainerkurs	18
Psychose als besondere menschliche Erfahrung	19
Rente: Ja oder Nein?	20
„1001 Schlaf – Schlaf und Psyche“	21
Wieder Stärke gewinnen – Ressourcen gegen Angst und Depression	22

---

Sich im Körper zuhause fühlen – geht das denn?	23
Gegenseitig stärken – Austausch unter trans*, inter* und nichtbinären Menschen	24
Wünsche, Träume, Ziele – Teil 2	25
Selbstbestimmt teilhaben im Gesundheitswesen	26
Corona-Hinweis	27
Anmeldungen	28
Kosten	30
Dozent*innen	31
Empowerment-College-Team	36
Kontakt	37
Mitgestalten	38
Arbeit im Fokus – Neue Wege in Arbeit bahnen	41

### Hinweis zu den Veranstaltungsorten:

Aufgrund der Vielzahl der Kurse ist es uns nicht gelungen, für alle Kurse einen Ort zu finden. Wir werden Sie deshalb nach ihrer Anmeldung und rechtzeitig vor dem jeweiligen Kursbeginn darüber informieren, wo ihr Kurs stattfinden wird. Im nächsten Semester werden dann unsere neuen, eigenen Räumlichkeiten für Fortbildungen fertig sein. Dort können wir sie dann gut empfangen.

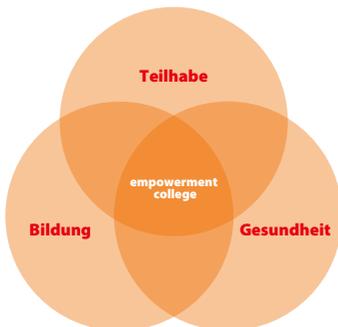
# Das Empowerment College kurz erklärt

**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

- 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 unterhalb der verschiedenen Gruppen.*

# Die Grundprinzipien des Empowerment College

---

- **Empowerment- und Recoveryorientierung** – unser Ziel ist Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit, auch im Umgang mit einer psychischen Erkrankung und/oder sozialen Schwierigkeiten, zu stärken und Möglichkeiten zur Gestaltung eines individuell stimmigen Lebens aufzuzeigen
- **Koproduktion** – Alle Bildungsangebote werden gemeinsam von Expert\*innen aus Erfahrung und Expert\*innen aus Beruf entwickelt und doziert
- **Inklusion** – Bei uns Arbeiten Menschen mit eigenen Krisen- und Genesungserfahrungen und Menschen mit beruflicher Erfahrung im (sozial-) psychiatrischen Bereich gemeinsam und auf Augenhöhe an der Gestaltung, Weiterentwicklung und Durchführung des Empowerment Colleges
- **Erfahrungsbasiertes Lernen** – Bei uns lernen Profis, Betroffene und Angehörige gemeinsam und voneinander. Erfahrungen z. B. bei der Überwindung von Krisen 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 Profis anzusprechen, sondern auch an Menschen aus dem Stadtteil.

# Das Empowerment College stellt sich vor

---

Herzlich Willkommen im Empowerment College Bremen! Sie interessieren sich für unser neues Programm – das freut uns. In diesem Kurs können Sie vieles über das Empowerment College erfahren:

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: 16.11.2021  
15:00 Uhr – 16:30 Uhr

---

Dozent\*innen: Jörn Petersen, Christopher Lins, Dominika Kühne

---

Ort: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. (siehe auch Hinweis auf Seite 7)

# 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: 18.11.2021  
10:00 Uhr – 17:00 Uhr



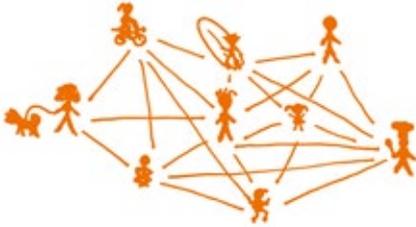
---

Dozent\*innen: Thelke Scholz, Uwe Gonther

---

Ort: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. (siehe auch Hinweis auf Seite 7)

# Netzwerken



Netzwerke können hilfreich und wichtig sein, z.B. bei der Wohnungs-, Arztsuche oder bei der Suche nach einem (neuen) Job. Was mache ich, wenn ich über kein Netzwerk verfüge? Wie baue ich es mir auf? Wie kann es erweitert und verändert werden? Was unterscheidet gute Netzwerke von Klüngel?

Was bedeutet eigentlich Netzwerken für mich persönlich?

In 4 Terminen beschäftigen wir uns mit diesen und weiteren Fragen und damit, wie wir unser persönliches Netzwerk aufbauen, erweitern oder verändern und an die eigenen Interessen und Ziele anpassen können. Wir tauschen uns aus, wie wir mit Netzwerken umgehen können, was für jede\*n möglich ist und Freude macht.

Am 2. Termin werden wir auf einem Stadtrundgang durch die Stadtteile Walle/Gröpelingen Organisationen und Vereine besuchen um zu Netzwerken.

Und last but not least: Dieser Empowerment Kurs kann zu einem Teil Deines Netzwerkes werden.

4 Termine: 17.11.2021, 2. Termin Stadtrundgang in der KW 47 oder 48, 8.12.2021, 22.12.2021  
15:30 Uhr – 18:30 Uhr

---

Dozent\*innen: Ursula Heiligenberg, Heiko Schwarting

---

Ort: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. (siehe auch Hinweis auf Seite 7)

# (Gem-)Einsamkeit

---

Zunehmende Single-Haushalte, rein digitales verbunden sein und nicht zuletzt die Pandemie bringt viele Menschen in Lebenssituationen, in denen sie mehr allein sind, als sie sich wünschen. Einsamkeit kennt jeder, das hat nichts mit persönlichem Versagen zu tun. Doch wann wird sie zum Problem?

Warum fühlen sich manche Menschen oft einsam? Was ist der Unterschied zwischen allein- und einsam sein? Was sind die (langfristigen) Folgen?

Wir erforschen gemeinsam mögliche Wege, diesem Gefühl zu begegnen. Aus Sicht von Profis und Angehörigen ist es gut zu wissen, welche Unterstützung bei der Begleitung einsamer Menschen hilfreich ist. Gleichzeitig ist es wichtig, sich der eigenen Grenzen bewusst zu sein.

Außerdem lernen wir im Austausch praktische Werkzeuge und Strategien kennen zum Umgang mit Einsamkeit und wie Einsamkeit verhindert werden kann.



4 Termine: 19.11.2021, 26.11.2021, 10.12.2021, 17.12.2021  
12:30 Uhr – 15:30 Uhr

---

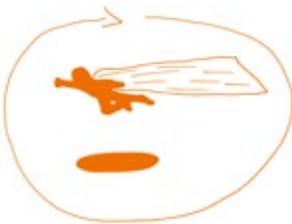
Dozent\*innen: Christopher Lins, Dominika Kühne

---

Ort: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. (siehe auch Hinweis auf Seite 7)

# Recovery macht Sinn!

Recovery macht Sinn! Unter diesem Motto bietet das Empowerment College Bremen eine Recovery- Gruppe an. Aber was bedeutet Recovery eigentlich? Recovery heißt wörtlich übersetzt „Genesung“. Im weitesten Sinne bedeutet es aber auch: Erholung, Besserung, Gesundung, Rettung, Wiederfinden, Rückgewinnung, wieder in die Gänge kommen oder Wiedererstarken. Im Recovery- Ansatz geht es darum, eigene Haltungen, Vorstellungen und persönliche Ziele dahingehend zu entwickeln, um ein zufriedenes, gutes Leben zu leben, selbst wenn manche Symptome dauerhaft auftreten. Dabei betrachten wir persönliche Lebenserfahrungen als Schatz.



In vier Terminen setzen wir uns mit folgenden Themen auseinander:

- Recovery Stern - was beeinflusst meine Gesundheit/Krankheit
- 10 Schritte zur psychischen Gesundheit
- WRAP Wohlfühl-Genesungs-Aktions-Plan
- Aufhebung der Selbststigmatisierung
- Perspektivwechsel durch die eigene Erkrankung und starten einen ganz persönlichen Recovery Prozess.

4 Termine: 20.11.2021, 11.12.2021, 8.1.2022, 22.1.2022  
10:00 Uhr – 13:00 Uhr

---

Dozent\*innen: Arnolde Trei-Benker, Heike Siemers

---

Ort: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. (siehe auch Hinweis auf Seite 7)

# 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 entmündigt.

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 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: 22.11.2021, 9.11.2021  
10:00 Uhr – 13:00 Uhr

---

Dozent\*innen: Helge Thoelen, Laura Oshiro

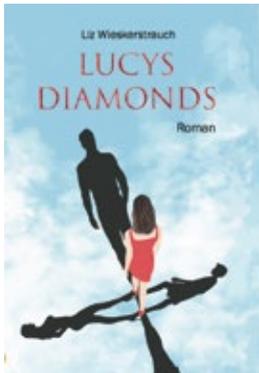
---

Ort: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. (siehe auch Hinweis auf Seite 7)



# „Lucys Diamonds“

## Lesung und Diskussion mit Liz Wieskerstrauch



Liz Wieskerstrauch  
*Lucys Diamonds*, erschienen  
im Genius Verlag

Liz Wieskerstrauch liest aus „Lucys Diamonds“, ihrem Roman über eine Frau mit dissoziativer Identitätsstörung. Die Lesung wird von einer Expertin aus Erfahrung begleitet. Anschließend ist Raum für Austausch.

Es ist ein spannender und berührender Roman der Lucy und ihre Diamonds-Seelensplitter psychologisch authentisch nachvollziehbar macht und so das innere Erleben und die gesellschaftlichen Probleme der Menschen mit dissoziativer Persönlichkeitsstörung, der „Vielen“, wie sie sich nennen, auf einzigartige, faszinierende und ermutigende Weise näherbringt.

Nebenbei versteht der Leser die genialen Überlebensmechanismen des menschlichen Gehirns, wie diese von den Tätern zu ihrem Schutz missbraucht werden und was die Aufdeckung der riesigen pädosexuellen Netzwerke so schwierig macht. Denn nur, wenn wir bereit sind hinzuschauen, kann sich endlich etwas ändern.

Wir möchten dazu aufrufen, selbstverantwortlich und gut für sich zu sorgen, da die Inhalte triggern könnten!

1 Termin: 23.11.2021  
19:00 Uhr – 21:00 Uhr

---

Dozentin: Liz Wieskerstrauch; Moderation: Nika Kühne

---

Ort: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. (siehe auch Hinweis auf Seite 7)

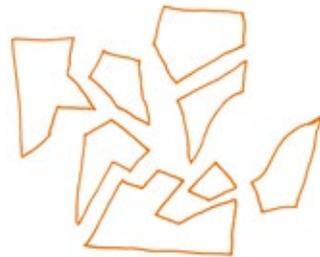
# „Die Seele brennt“

## Film und Diskussion mit Liz Wieskerstrauch

---

Liz Wieskerstrauch führt, begleitet von einer Expertin aus Erfahrung, ihre erste Filmdokumentation: „Die Seele brennt – Annäherung an eine multiple Persönlichkeit“ vor – ein Film, der die Zersplitterung geradezu sichtbar macht und zum Lehrstück über Dissoziative Persönlichkeitsstörungen auch für Therapeutinnen und Helfer geworden ist und mit dem Film- und Fernsehpreis des Hartmannbundes ausgezeichnet wurde. Der Film begleitet eine Betroffene in ihrem Alltag und macht das innere Erleben und die gesellschaftlichen Probleme der „Vielen“, wie sie sich nennen, auf faszinierende, spannende und zugleich ermutigende Weise nachvollziehbar. Anschließend ist Raum für Diskussion und Fragen.

Wir bitten alle Teilnehmenden selbstverantwortlich und gut für sich zu sorgen, da die Inhalte triggern könnten!



1 Termin: 30.11.2021  
16:00 Uhr – 18:00 Uhr

---

Dozentin: Liz Wieskerstrauch; Moderation: Nika Kühne

---

Ort: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. (siehe auch Hinweis auf Seite 7)

# Kompetent dozieren im Tandem – dreiteiliger Trainerkurs



Dieser Kurs besteht aus drei Modulen, die aufeinander aufbauen (Nach Rücksprache Einzelbuchung möglich). Der Kurs vermittelt Wissen zum Thema Tandemarbeit (Peer und Profi) und bietet Raum zum Erfahrungsaustausch. Die Zielgruppe sind Menschen, die als Dozent\*innen im Tandem arbeiten möchten und am College unterrichten wollen.

**Der erste Termin** beinhaltet einen Koproduktionsworkshop, indem Sie sich als angehende Dozent\*in mit ihrer Rolle in einem 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 des Umgangs mit Gruppen.

3 Termine: 1.12.2021, 7.12.2021, 18.1.2022  
14:00 Uhr – 17:00 Uhr

---

Dozent\*innen: Jan Wiemann, Christopher Lins, (1)  
Jörn Petersen, Dominika Kühne (2,3)

---

Ort: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. (siehe auch Hinweis auf Seite 7)

# Psychose als besondere menschliche Erfahrung

Psychosen sind für Menschen, die sie durchleben und für ihr Umfeld eine besondere Herausforderung: Wie kann das besondere Erleben verstanden und in das eigene Leben integriert werden? Wir wollen zu einem Austausch über gelingende Bewältigung und über Verständnis in triadologischer Perspektive einladen. Der Kurs soll viel Raum für Austausch bieten. Kurze Inputs werden die Diskussion beleben. Wir bieten Übungen an, die helfen können, sich zu erden.

- Psychose ist (auch) eine belastende Erfahrung, wie kann ich gut für mich sorgen und wie können Profis und Angehörige unterstützen, wo liegen Grenzen
- Psychose im Spannungsfeld von spiritueller und materieller Weltsicht, „subjektiver Sinn“
- Die Krise als individueller Weg – Psychose-Erleben integrieren. Auf der Suche nach selbstbestimmten Räumen
- Was bedeutet eigentlich Recovery in bezug auf Psychosen und Schizophrenie – wann ist es vorbei, ist Heilung möglich, welche Fragen dürfen offen bleiben?



4 Termine: 9.12.2021, 16.12.2021, 20.1.2022, 3.2.2022  
15:00 Uhr – 18:00 Uhr

---

Dozent\*innen: Markus Schütte, Claudia Heitzler, Tina Gebbeken  
Jörn Petersen

---

Ort: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. (siehe auch Hinweis auf Seite 7)

# Rente: Ja oder Nein?



Sie wollen wissen, ob eine Rente für Sie das richtige sein könnte? Sie brauchen aber Informationen oder Hilfeleistung bei der Entscheidung? Oder haben Sie Angst, dass die Rente nicht zum Leben ausreichen wird oder die Erwerbsunfähigkeits-Rente eine Sackgasse ist? Dann ist dieser Kurs genau das richtige für Sie. Auch wenn Sie zurzeit eine Rente bekommen und gerne wieder arbeiten möchten,

sind Sie in diesem Kurs richtig mit ihren Fragen.

Ziel des Kurses ist die Wissensvermittlung Rund um das Thema Rente: von der Antragstellung bis hin zu unterschiedlichen Rentenmodellen. Außerdem bietet der Kurs Unterstützung bei der Entscheidung für oder gegen eine Rente.

Der Inhalt des Seminars wird an die Bedürfnisse der Teilnehmer\*Innen angepasst. Nach der Anmeldung für den Kurs erhalten sie deshalb einen Fragebogen zu den Kursinhalten. Bitte den Fragebogen vorab ausfüllen und zurücksenden.

4 Termine: 9.12.2021, 16.12.2021, 20.1.2022, 3.2.2022  
15:00 Uhr – 18:00 Uhr

---

Dozent\*innen: Ingrid Hollman, Reinhold Benker

---

Ort: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. (siehe auch Hinweis auf Seite 7)

# „1001 Schlaf – Schlaf und Psyche“

Die Einen sind Profis und können immer und überall Erholung finden. Andere haben Schwierigkeiten beim Einschlafen, Durchschlafen und der generellen Erholung.



Dabei ist der Schlaf doch so wichtig. Jeder weiß es und weiß auch, wie gerädert man sich fühlt, wenn man mal eine Nacht kaum schläft, weil man durch so viele Gedanken geplagt wird und keine Ruhe findet.

Warum aber handeln wir erst, wenn sich eine handfeste Schlafstörung manifestiert hat? Die wenigsten Betroffenen gehen in den Anfängen einer Schlafstörung zum Arzt und/oder suchen sich professionelle Hilfe. Was ist also wichtig? – Hilfe zur Selbsthilfe! Wie erkennen wir die Warnsignale unseres Körpers? Wie handeln wir rechtzeitig um präventiv reagieren zu können?

Denn der Schlaf ist viel mehr als einfach nur Erholung. Er schützt unseren Körper, regeneriert ihn und trägt zum normalen Ablauf circadianer Rhythmen bei.

2 Termine: 10.12.2021, 14.1.2022  
9:00 Uhr – 12:00 Uhr

---

Dozent\*innen: Carina Koppe, Jan Wiemann

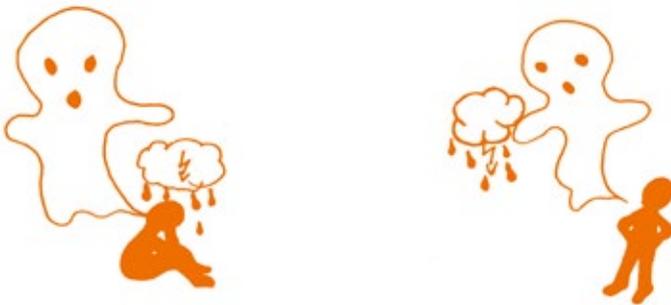
---

Ort: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. (siehe auch Hinweis auf Seite 7)

# Wieder Stärke gewinnen – Ressourcen gegen Angst und Depression

Viele Menschen sind im Laufe ihres Lebens betroffen von Ängsten oder Depressionen. Dies kann einher gehen 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: 7.1.2022, 21.1.2022, 4.2.2022  
14:00 Uhr – 17:00 Uhr

---

Dozent\*innen: Beatrix Kröger, Karima Stadlinger

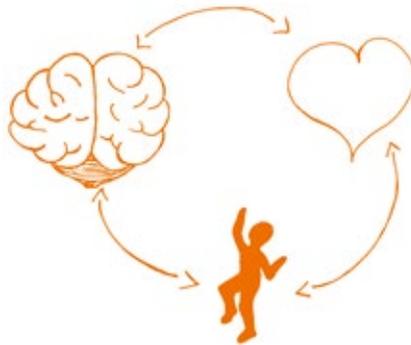
---

Ort: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. (siehe auch Hinweis auf Seite 7)

# 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: 12.1.2022, 19.1.2022, 26.1.2022, 2.2.2022  
14:00 Uhr – 17:00 Uhr

---

Dozent\*innen: Monika Möhlenkamp, Dominika Kühne

---

Ort: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. (siehe auch Hinweis auf Seite 7)

# 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.



3 Termine: 15.1.2022, 22.1.2022, 29.1.2022  
11:00 Uhr–13:00 Uhr

---

Dozent\*innen: Lennard Topalov, N. N.

---

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

# Wünsche, Träume, Ziele – Teil 2

Viele Menschen kennen die Unterschiede zwischen Wünschen, Zielen und Träumen nicht, erlauben sich oft nicht zu träumen oder Wünsche zu formulieren, übernehmen die Vorstellungen naher Bezugspersonen, ohne diese auf Kongruenz zu überprüfen, oder leben in den Tag hinein und damit oft ohne Perspektiven oder Hoffnung.

Im ersten Teil des Kurses haben wir uns deshalb erlaubt zu träumen, sich Dinge zu wünschen um davon ausgehend individuelle Ziele zu formulieren. Nun möchten wir die Teilnehmer\*innen einladen die gefassten Ziele, Wünsche und Träume gemeinsam zu überprüfen. Der erneute Austausch bietet die Gelegenheit Erfolge zu betrachten, aber auch die Stolperfallen und von den zwischenzeitlich gemachten Erfahrungen zu lernen, sich gemeinsam zu stärken und neuen Mut zum Dranbleiben zu fassen.



1 Termin: 15.1.2022  
10:00 Uhr – 13:00 Uhr

---

Dozent\*innen: Arnolde Trei-Benker, Heike Siemers

---

Ort: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. (siehe auch Hinweis auf Seite 7)

# Selbstbestimmt teilhaben im Gesundheitswesen



Wir haben alle den Wunsch und den Anspruch auf eine angemessene (medizinische) Behandlung. 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 sind auch eingeladen.

1 Termin: 20.1.2022  
15:00 Uhr – 17:30 Uhr

---

Dozent\*innen: Marlen Jirschitzka, Patrick Keller

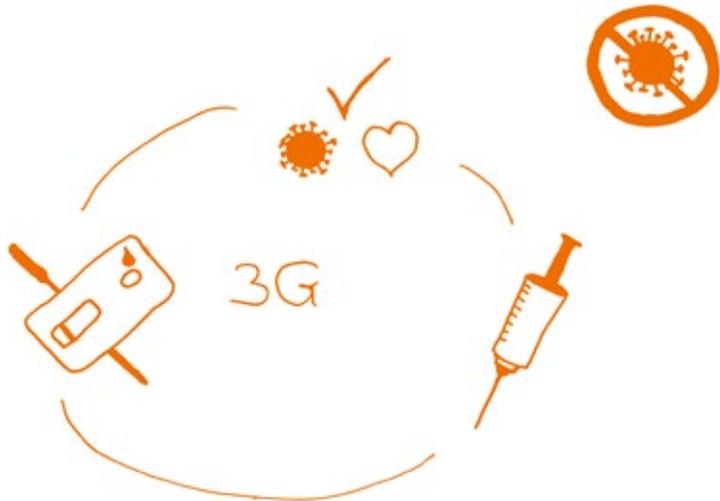
---

Ort: Der Veranstaltungsort wird Ihnen nach der Anmeldung mitgeteilt. (siehe auch Hinweis auf Seite 7)

# Corona-Hinweis

Bestandteil von Recovery-Orientierung ist es, **Hoffnung** zu behalten. Und **Hoffnung** wollen wir uns auch in Bezug auf die Corona Pandemie bewahren.

Derzeit orientieren wir uns am 3G Prinzip. Das heißt, alle Teilnehmenden unserer Bildungsangebote bescheinigen uns mit ihrer Unterschrift, die Einhaltung der 3G Regel:



## **Geimpft – Genesen – Getestet**

Unser Hygienekonzept können sie vor Ort einsehen. Wir sind darauf eingestellt, auf Änderungen in der Pandemie-Bekämpfung kurzfristig zu reagieren. Wir werden sie ggfs. vor den Terminen der Veranstaltung benachrichtigen.

# 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 Gröpelinger Heerstraße 246 a, 28237 Bremen
- Jeweils Montag bis Donnerstag in der Zeit zwischen 9:30 Uhr und 13:30 Uhr.
- Oder per Mail an [ec-anmeldung@izsr.de](mailto: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 (Mailadresse und/ oder Telefonnummer) unter dem wir Sie tagsüber gut erreichen können.

## Wie geht es weiter?

Wir bestätigen ihre Anmeldung telefonisch oder per 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, haben wir Sprechzeiten für Sie eingerichtet. Zu diesen Zeiten können wir Sie in einem persönlichen Gespräch ausführlich beraten, offene Fragen klären und gemeinsam Lösungen für mögliche Hindernisse suchen:

## Die telefonischen Sprechzeiten für das 2. Semester sind:

Mittwoch, 13. Oktober 2021

---

Mittwoch, 20. Oktober 2021

---

Mittwoch, 27. Oktober 2021

---

Mittwoch, 03. November 2021

---

Mittwoch, 10. November 2021

---

Jeweils von 13:30 Uhr bis 15:30 Uhr unter der Nummer (0421) 380 19 50.

# 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 Dozent\*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

# Kontakt

Falls sie allgemeine Fragen zum Empowerment College und unserem Konzept, Lust und Interesse auf eine Dozent\*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.

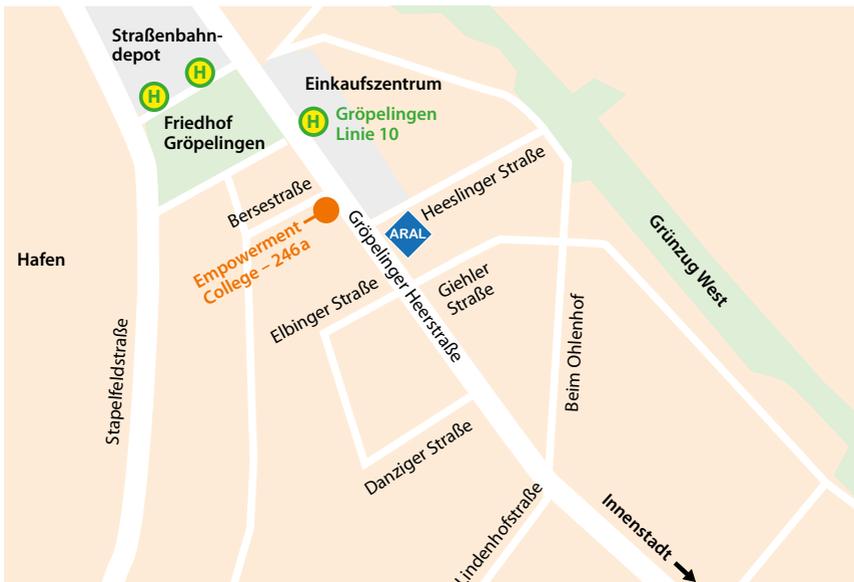
## Empowerment College Bremen

Gröpelinger Heerstraße 246 a

28237 Bremen

Telefon: 0421-380 19 50

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



# Mitgestalten

---

## Dozent\*in werden

Wir entwickeln unser Bildungsprogramm stetig weiter und sind deshalb fortlaufend auf der Suche nach Honorardozent\*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 Dozent\*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 18).

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 16.11.2021 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 242 a und 246 a

Telefon: (0421) 380 1950

E-Mail: [arbeitimfokus@izsr.de](mailto:arbeitimfokus@izsr.de)

[www.arbeitimfokus.de](http://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

