



**Lerne lieber
ungewöhnlich**



**empowerment
college
bremen**

**Kurse
Mai/Juni
2024**

**Bildungsangebote
rund um seelische
Gesundheit**

Kurse Mai/Juni 2024

Bildungsangebote rund um seelische Gesundheit

für Betroffene, Fachkräfte, Angehörige
und Interessierte

Inhaltsverzeichnis

Willkommen im Empowerment College Bremen	05
Das Empowerment College kurz erklärt	06
Die Grundprinzipien des Empowerment College	08
Kursangebot	10
Das Empowerment College stellt sich vor	10
Online oder Präsenz?	11
Stärkung der Selbstbestimmung in der psychiatrischen Versorgung (Fachtag)	12
Lass uns singen	14
Widerstandsfähigkeit und Achtsamkeit im Alltag	15
Dabei sein ist auch nicht leicht – Unterstützung für die Situation von Angehörigen	16
Sich im Körper zuhause fühlen	17
Grenzen aktiv gestalten	18
Eine kleine Bitte im Sinne der Fairness und Qualität	19
Anmeldung	20
Kosten	22
Empowerment College Team	23
Mitgestalten	24
Kontakt und Anreise	26

Willkommen im Empowerment College Bremen

Moin,

das Empowerment College Bremen freut sich, Sie begrüßen zu können. Vor Ihnen liegt die Kursbroschüre des 5. Semesters.

Hinter uns liegen 3,5 Jahre erfolgreiche Projektarbeit mit Förderung von Aktion Mensch, die zum Dezember 2024 endete. Insgesamt haben wir in diesem Rahmen 63 Kurse angeboten, an denen über 400 Personen teilgenommen haben. Ein tolles Ergebnis mit überwältigendem Feedback der Teilnehmenden, auf das wir stolz sind. Auch unsere Fachtagung „Empowerment durch Bildung“ am 6. Oktober 2023 stieß auf viel Resonanz. Im Dezember 2024 ging das EC in den Winterschlaf.

Welche Neuigkeiten gibt es?

Nun mit neuer „erfolgreich weiter“ – Förderung von Aktion Mensch, ganzem Herzblut und neuer Verstärkung im Team nehmen wir wieder Fahrt auf. Das kommende Semester bietet ein kleines, aber spannendes Kursangebot mit verschiedenen Kursen und einem Fachtag. Wir hoffen, dass es wieder viele Menschen anspricht. Im Herbst wird es wieder die gewohnte Vielfalt und Breite an Kursen im Empowerment College Bremen geben.

Wir freuen uns darauf, Sie zahlreich begrüßen zu dürfen.
Ihr Team Empowerment College Bremen

Nika Kühne, Jörn Petersen, Johanna Ascheberg

Das Empowerment College kurz erklärt

Unser Angebot ist für ...

- Menschen mit Psychiatrie- und Krisenerfahrung
- Angehörige
- Mitarbeiter*innen des psychosozialen Hilfesystems
- Interessierte



Das Empowerment College kurz erklärt

In unseren Kursen geht es um unterschiedliche Themen der psychischen Gesundheit. Das jeweilige Thema steht im Mittelpunkt; wir betrachten es aus unterschiedlichen Blickwinkeln.

Unsere Kurse leben von der Vielfalt der Erfahrungen (beruflich, durch Begleitung, durch eigene Krisenerfahrung) und Perspektiven der Teilnehmer*innen, eingebunden in wissenschaftlich fundiertes (Hintergrund-)Wissen. Dabei fördern wir den Wissenstransfer zwischen Expert*innen aus Erfahrung und Expert*innen aus Beruf. Diesen Transfer unterstützen wir mit unterschiedlichen Methoden und Herangehensweisen. Damit tragen wir zu mehr Augenhöhe und Qualität in der psychiatrischen Versorgung bei. Unser Ziel ist es, ein differenzierteres Verständnis für die mit den jeweiligen Kursthemen im Zusammenhang stehenden Fragen zu ermöglichen. Gemeinsam möchten wir konkrete Ideen und Strategien entwickeln, indem unsere Kurse und Workshops:

- krisenerfahrene Menschen dabei unterstützen, selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu leben, und sie auf ihrem Weg zu mehr

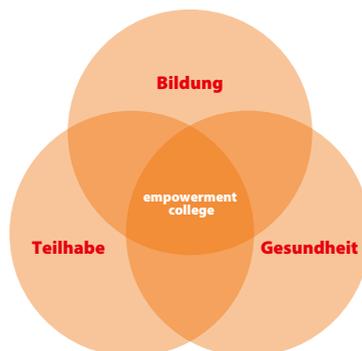
Empowerment (Selbstermächtigung) und Recovery (Genesung) zu begleiten

- Angehörigen zu ermöglichen, sowohl von Fachkräften als auch von dem Erfahrungswissen der Betroffenen und anderen Angehörigen zu lernen
- Fachkräften Räume für Austausch bieten, die sich abseits konkreter Arbeitsaufträge befinden. Dadurch ergibt sich die Möglichkeit, ihr Fachwissen um die Perspektiven von Betroffenen und Angehörigen zu erweitern und dies in ihre Berufspraxis einfließen zu lassen

Für alle Kurse formulieren wir in der Kursentwicklung vorab Lernziele. Die Teilnehmenden formulieren in Fragebögen (individueller Lernplan) ihre persönlichen Ziele und mögliche Herausforderungen vor Kursbeginn.

Ein zentrales Element des Empowerment Colleges besteht darin, dass Raum für individuelle Unterstützungsbedarfe der Teilnehmenden im Kurs gegeben wird.

Damit vereint das EC die Themen Bildung, Teilhabe und Gesundheit.



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 Bildungsangebote werden in koproduktiven Workshops entwickelt. In die Entwicklung der Lernziele, Lerninhalte und Methoden fließen unterschiedliche Perspektiven ein: Nämlich die von Krisenerfahrenen, Angehörigen und Fachkräften – alle verfügen über Expertise und Erfahrung im jeweiligen Kurs-thema. Die Kurse werden im einem Tandem unterrichtet, das an der Produktion der Kurse beteiligt war. So sichern wir im gesamten Prozess die Perspektivenvielfalt.
- **Inklusion** – Mit unseren Kursen fördern wir die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit psychischen Erkrankungen, indem wir Räume schaffen, in denen sie sich (wieder) befähigen können, für sich und ihre Anliegen einzutreten.
- **Erfahrungsbasiertes Lernen** – Bei uns lernen Fachkräfte, Betroffene und Angehörige gemeinsam und voneinander. Krisen- und Bewältigungserfahrungen stehen bei uns methodisch angeleitet immer wieder im Mittelpunkt des Lernprozesses. Dies wird durch die Vermittlung von Hintergrundwissen ergänzt.

-
- **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 und jeder 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. Wir greifen auch Themen der Menschen aus dem Stadtteil auf und kooperieren mit Akteur*innen vor Ort.

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 nach dem Besuch des anderthalbstündigen Kurses 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

Wir wünschen uns, dass Sie 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: 16.5.2024
15:00 – 17:00 Uhr

Trainer*innen: Das Team des Empowerment College Bremen

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Online oder Präsenz?

Wie kann die digitale Welt inklusiver werden?



Wir knüpfen Kontakte in der Nachbarschaft, im Stadtteil oder im Verein... aber auch in sozialen Netzwerken. Viele Informationen werden immer häufiger über digitale Wege geteilt, beispielsweise über Mailverteiler oder Apps wie WhatsApp und Instagram. Auch Verwaltungsprozesse werden immer häufiger digitalisiert. Aber erreicht das wirklich alle Menschen? Und welche Möglichkeiten haben Menschen, die die Nutzung digitaler Medien als Barriere erleben?

In diesem Kurs möchten wir uns darüber austauschen, wie es uns damit geht, wenn die Welt immer digitaler wird. Der Kurs ist offen für alle Nutzer*innen, Angehörigen und Mitarbeitende des Hilfesystems. Wir wollen darüber reden, welche Möglichkeiten die Digitalisierung uns bietet und vor welche Schwierigkeiten sie uns stellt. Dazu wird es auch konkrete Tipps und Tricks geben: Wir werden Anlaufstellen vorstellen, die bei Problemen mit Handy und Computer kostenlose Hilfe anbieten.

1. Termin: Digitale Welt – Möglichkeiten und Schwierigkeiten
2. Termin: Digitale Welt – Lösungswege

2 Termine: 21.5.2024, 18.6.2024, jeweils 13:00 – 15:00 Uhr

Trainer*innen: Mandel Peiran, Tino Licht

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Stärkung der Selbstbestimmung in der psychiatrischen Versorgung



3 Jahre nach der APK-Tagung (Aktion Psychisch Kranke) in Bremen mit dem Titel: „Förderung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Zwang“ findet eine intensive öffentliche Diskussion über die psychiatrische Versorgung in Bremen statt. Die Diskussion wird zum Teil

recht zugespitzt geführt. Wir wollen in einem dialogischen Format über konkrete Situationen sprechen, über Haltungen, kleine Schritte und personenzentrierte Ansätze. Hierbei wollen wir nicht auf den Zug der Zuspitzung aufspringen, sondern im Gegenteil über bestehende Möglichkeiten sprechen, die mehr Selbstbestimmung und weniger institutionelle Zwänge ermöglichen auch für Menschen, die in schwierigen Lebenslagen stecken. Was bedeutet Nutzer*innen orientierte psychiatrische Versorgung und wie kann sie gestaltet werden?

Für Suppe (mittags), Kaffee und Kuchen (nachmittags) erheben wir 10 € als Unkostenbeitrag. Für Menschen ohne Einkommen kostenlos.

1 Termin: 24.5.2024, 10:30 – 16:15 Uhr

Veranstalter: Empowerment College mit NetzG und APK

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Programm

- 10.30 Uhr Begrüßung
- 10.40 Uhr Eröffnung: Selbstbestimmung stärken, Hilfen verbessern, **Dr. Kirsten Kappert Gonther**, amtierende Vorsitzende des Gesundheitsausschuss MdB, Vorsitzende APK; **Jörg Utschakowski** (angefragt), Referatsleiter Psychiatrie und Sucht Bremen; **Franz-Josef Wagner**, 1. Vorsitz. NetzG
- 11.20 Uhr Erfahrungen aus dem Projekt „Selbstbestimmung in psychiatrischen Einrichtungen“ (SelpsE), **Dr. Matthias Heissler**, ehemaliger Chefarzt Psych. Klinikum Geesthacht gemeinsam mit **Ulrich Krüger**, APK; mit Fragen und Diskussion im Anschluss
- 12.15 Uhr Mittagspause mit Suppe
- 13.00 Uhr „Wie kann eine psychiatrische Versorgung mit weniger institutionellen Zwängen aussehen“ – konkrete Beispiele aus Bremen und Diskussion mit dem Publikum
Dr. Martin Zinkler, Chefarzt Klinikum Bremen Ost;
Dr. Martin Bührig, Chefarzt Klinikum Bremen Nord;
Wolfgang Rust, Geschäftsführer ASB seelische Gesundheit); **Britta**, Angehörige; **Daniela Reumschüssel**, Krisenerfahrene; **Lars Peinemann**, Landesverband Psych. Erf.
- 14.00 Uhr Workshops
- 15:00 Uhr Pause mit Kaffee und Kuchen
- 15:20 Uhr Impulse aus den Workshops
- 15.40 Uhr Vernetzung und Partizipation **Franz-Josef Wagner** (NetzG) gemeinsam mit **Jörn Petersen** (Empowerment College)
- 16.15 Uhr Ende

Lass uns singen –

wie gemeinsames Singen Körper und Seele kräftigt

In diesem Kurs steht das gemeinsame Singen im Vordergrund. Unsere Erfahrung ist, gemeinsames Singen bewegt Körper und Seele.

Dabei ist es egal, für wie musikalisch oder unmusikalisch wir uns halten. Die Kraft und die Wirkung des gemeinsamen Singens entfalten sich in jeder Person. Mit diesem Kurs möchten wir also alle Menschen ansprechen, die Lust auf genau dieses Erleben haben - ganz unabhängig davon, ob bereits Gesangs- oder musikalische Erfahrungen vorhanden sind oder es sich dabei um ein komplett neues Terrain handelt.

Wir möchten gemeinsam singen und darüber ins Gespräch kommen, was es in uns auslöst und bewirkt.



4 Termine: 21.5.2024, 28.5.2024, 11.6.2024, 18.6.2024
16:30 – 18:00

Trainer*innen: Nele von Goldacker, Christian Torture

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.



4 Termine: 27.5.2024: 12 – 15 Uhr, 3.6.2024: 10 – 13 Uhr,
10.6.2024: 12 – 15 Uhr, 24.6.2024: 12 – 15 Uhr

Trainer*innen: Dagmar Westendorf, Karima Stadlinger

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: 27.5.2024, 10.6.2024,
17.6.2024, 24.6.2024
16:00 – 18:30 Uhr

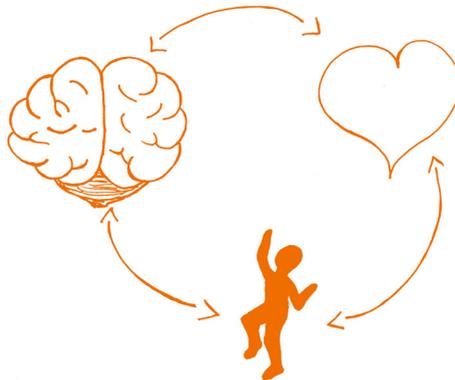
Trainer*innen: Jörn Petersen, Britta

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Sich im Körper zuhause fühlen – geht das denn?

Unser Körper, unser Denken und unsere Gefühle sind eng miteinander verbunden. Häufig ignorieren wir jedoch die Signale unseres Körpers und gehen so regelmäßig über unsere Grenzen. Dabei sind es oft die einfachen Dinge, die uns gut durch den Tag kommen lassen.

In diesem Kurs werden wir uns annähern, unsere Körpersignale wahrzunehmen und schätzen zu lernen. Wir werden verschiedene Übungen ausprobieren, um herauszufinden, was uns guttut. Alle sind willkommen – egal, ob sie sich in ihrem Körper wohl oder unwohl fühlen.



1 Termin: 13.6.2024
13:00 Uhr – 18:00 Uhr

Trainer*innen: Monika Möhlenkamp, Nika Kühne

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Grenzen aktiv gestalten

In unserem Leben sind Grenzen allgegenwärtig und wichtig. Dabei sind sie mal mehr und mal weniger deutlich und mal mehr und mal weniger nützlich. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Frage, wie wir unsere eigenen Grenzen erkennen, setzen und auch überwinden können, wenn sie uns an uns selbst hindern. Außerdem beschäftigen wir uns mit möglichen Reaktionen und Umgangsweisen auf Grenzsetzungen anderer Menschen.

Gemeinsam möchten wir also erkunden, wie sich Grenzen (neu) für uns individuell und für das zwischenmenschliche Miteinander aktiv gestalten lassen.



2 Termine: 25.6.2024, 26.6.2024, 12:00 – 16:00 Uhr

Trainer*innen: Nika Kühne, Johanna Ascheberg

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

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 fünften Semester für die kostenfreie Teilnahme an unseren Kursen entschieden (Siehe nächste Seite). 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.
- 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

Anmeldung

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
- 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 Mail und möchten gerne ein paar kurze Angaben zu Ihren Lernzielen und individuellen Bedürfnissen von Ihnen erfahren. Dafür schicken wir Ihnen entweder einen kurzen Fragebogen zu oder besprechen das telefonisch mit Ihnen. Warum? Weil es uns wichtig ist, auf individuelle Bedürfnisse und inhaltliche Zielsetzungen von Teilnehmenden Rücksicht zu nehmen und unsere Kurse danach auszurichten. Ihre Angaben entscheiden

nicht darüber, ob Sie am Kurs teilnehmen dürfen. Die Bestätigung zur Anmeldung haben Sie dann bereits.

Ich möchte gerne mehr wissen, bevor ich mich anmelde

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. Besuchen Sie hierzu den Kurs „Das Empowerment College stellt sich vor“.

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.



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: DE39 2905 0101 0001 1637 24

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.



Nika 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 näherbringen, wie es sich auf der anderen Seite der Diagnose anfühlt.



Johanna Ascheberg, Projektmitarbeiterin, Sozialpädagogin

Ich möchte einen Beitrag zu einer inklusiveren Gesellschaft leisten. Als studierte Sozialarbeiterin verbinde ich dabei die individuelle mit der gesellschaftlichen Ebene. Im Empowerment College schaffen wir gemeinsam Räume, in denen

Menschen, sich (wieder) befähigen können, selbstbestimmt ihre Lebenswege zu gestalten, ihre Stimme zu erheben und für ihre Anliegen einzutreten.

Mitgestalten

Die Vielfalt der Kursangebote des Empowerment College lebt von der Mitgestaltung der Trainer*innen und Teilnehmer*innen und ist fester Bestandteil unseres Konzepts. Derzeit haben wir eine gesicherte Finanzierungsperspektive bis Ende 2025. In dieser Zeit wollen wir noch intensiver als bisher mit unseren Teilnehmer*innen zusammenarbeiten und Foren der Beteiligung anbieten.

Folgende Möglichkeiten der Mitgestaltung bietet das Empowerment College:

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 16.5.2024 von 15:00 bis 17:00 Uhr (Details siehe Kursankündigung auf Seite 10).

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.

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 Trai-

ner*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.

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.

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 20.

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. **Projektende ist am 31. Juli 2024!**

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

Herzlich Willkommen bei Arbeit im Fokus!

Wir unterstützen Sie, wenn Sie trotz schwieriger Phasen, psychischer Probleme und eines kurvigen Lebenslaufes eine passende Arbeit suchen und aufnehmen möchten.

Unsere Expertise

Unser Beratungsteam besteht aus professionellen Coaches mit langjähriger Expertise und EX-IN Genesungsbegleiter*innen, die psychische Krisen aus eigener Erfahrung kennen. Wir sind vertraut mit vielfältigen Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangeboten, die Ihnen dabei helfen können, Ihre Ziele zu erreichen. Ob Sie bereits ein konkretes Ziel haben oder erst herausfinden möchten, was für Sie passend ist – wir stehen an Ihrer Seite.

Ihr Weg zu uns

Unser Angebot richtet sich ganz nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten - ob Sie Arbeit für drei oder dreißig Stunden pro Woche benötigen. Zögern Sie nicht, unverbindlich Kontakt mit uns aufzunehmen. Wir sind offen für alle Menschen und haben zusätzlich ein besonderes Angebot für Bürgergeldempfänger*innen.

Kontaktieren Sie uns!

Das Team von Arbeit im Fokus freut sich darauf, Sie kennenzulernen und gemeinsam mit Ihnen Ihren Weg zu einer erfüllenden Beschäftigung zu gestalten.

Das Team von Arbeit im Fokus