



**Lerne lieber  
ungewöhnlich**



**empowerment  
college  
bremen**

**Kurse  
Herbst/  
Winter  
2024**

**Bildungsangebote  
rund um seelische  
Gesundheit**

---

Kurse Herbst/Winter 2024

# **Bildungsangebote rund um seelische Gesundheit**

für Betroffene, Fachkräfte, Angehörige  
und Interessierte

# Inhaltsverzeichnis

---

Willkommen im Empowerment College Bremen	06
Das Empowerment College kurz erklärt	08
Die Grundprinzipien des Empowerment College	10
Kursangebot	12
Das Empowerment College stellt sich vor	12
Woche der seelischen Gesundheit: Raus aus der Bubble – hinein ins Leben	13
Recovery macht Sinn!	14
Sich im Körper zuhause fühlen	15
Kompetent dozieren im Tandem – dreiteiliger Trainerkurs	16
Angst überwinden – Kontakte gestalten – Zeit sinnvoll füllen	17
Wieder Stärke gewinnen	18
Dabei sein ist auch nicht leicht	19
Empowerment Café	20
Freunde fürs Leben	21
Bouldern	22
Warum so hart zu Dir selbst?	23
Widerstandsfähigkeit und Achtsamkeit im Alltag	24
Durch Kreativität Selbstwirksamkeit erfahren	25
Ein kreativer Jahresabschluss	26

---

Fachtag Betreuungsrecht	27
Grenzen aktiv gestalten	30
Kosten	31
Anmeldung	32
Eine kleine Bitte im Sinne der Fairness und Qualität	34
Empowerment College Team	35
Mitgestalten	36
Kontakt und Anreise	38

# Willkommen im Empowerment College Bremen

---

*Herbstlichst willkommen,*

es beginnt die Zeit des gemütlichen Zusammenseins bei Tee und guten Gesprächen. Da passt es doch gut, Ihnen das Programm des sechsten Empowerment College Semesters vorzustellen. Wir haben Neues und Bewährtes im Programm.

Ein erster Einblick ins Kursangebot: Mit Ihnen gemeinsam möchten wir Erfahrungen und Erkenntnisse zum Umgang mit Grenzen oder dem eigenen Körper austauschen. Wir machen uns miteinander Gedanken darüber, wie wir mehr Achtsamkeit in den Alltag integrieren oder Freunde fürs Leben finden können. Für die Menschen, die eigene Ideen für Kurse haben und sich vorstellen können, anderen Teilnehmer\*innen diese Themen zu vermitteln, bieten wir einen Trainer\*innen-Kurs an.

Im Rahmen eines neuen Online-Präsenz-Hybrid-Formats möchten wir uns mit sozialen Ängsten und depressiven Gedanken beschäftigen und dazu ermutigen, gemeinsam Schritte zu mehr zwischenmenschlichem Kontakt zu wagen.

An dieser Stelle möchten wir auch auf das Online-Kursangebot des mit uns vernetzten Recovery Colleges Gütersloh verweisen, einsehbar unter: <https://www.rcgt-owl.de/unsere-online-kurse>

Besondere Aufmerksamkeit möchten wir auf den Fachtag Betreuungsrecht legen. Darüber hinaus beteiligen wir uns an der „Woche der seelischen Gesundheit Bremen“ mit dem Thema „Hinein ins Leben“.

---

Gefördert werden wir von Aktion Mensch und der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz aus Modellmitteln zur Weiterentwicklung der Psychiatrie-Reform. Herzlichen Dank!

Wir hoffen, es ist für viele etwas dabei – überzeugen Sie sich selbst und melden Sie sich fleißig an.

*Es grüßt das Empowerment College Bremen, jetzt verstärkt durch Nadine Granzow, frisch zertifizierte Genesungsbegleiterin.*



# Das Empowerment College kurz erklärt

## Unser Angebot ist für ...

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

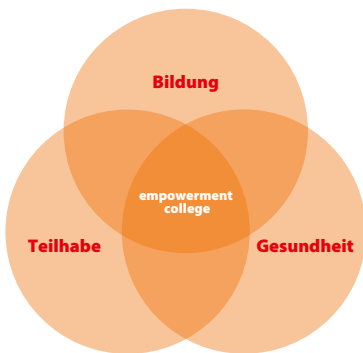


## Das Empowerment College kurz erklärt

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 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. Dadurch vermitteln wir Hoffnung, dass die Dinge wieder besser werden können. Außerdem regen wir dazu an, sich mit Gleichgesinnten bzw. Betroffenen auszutauschen und zusammen zu tun; denn gemeinsam ist mehr Empowerment möglich.
- **Koproduktion** – Unsere Bildungsangebote werden in koproduktiven Workshops entwickelt. In die Entwicklung der Lernziele, Lerninhalte und Methoden fließen unterschiedliche Perspektiven ein: die von Krisenerfahrenen, Angehörigen und Fachkräften – alle verfügen über Expertise und Erfahrung im jeweiligen Kursthema. Die Kurse werden im 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\*r mit persönlichem oder beruflichem Interesse an Themen rund um seelische Gesundheit ist bei uns willkommen.
  - **Gemeindeorientierung** – Wir greifen mit unseren Angeboten inhaltlich Themen der Menschen aus dem Stadtteil auf und kooperieren mit Akteur\*innen vor Ort. Auch wenn unser College im Bremer Westen am stärksten vernetzt ist, sprechen wir mit unseren Angeboten Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und Interessierte sowohl lokal, als auch in ganz Bremen und umzu an.

# 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: 8.10.2024  
16:00–18:30 Uhr

---

Trainer\*innen: Das Team des Empowerment College Bremen

---

Ort: Empowerment College Bremen  
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

# Raus aus der Bubble –

hinein ins Leben. Ich darf sein, wie ich bin, machst Du mit?

Im Empowerment College Bremen lernen bunt zusammengesetzte Gruppen miteinander und voneinander psychische Gesundheit. Menschen aus verschiedenen Lebenswelten üben gegenseitige Akzeptanz. Das macht unsere Gesellschaft widerstandsfähiger.

Doch was macht Gruppenangebote so wirksam? Welche Rolle spielt der themenzentrierte Erfahrungsaustausch und welche das Miteinander in der Gruppe?

In diesem Workshop im Rahmen der „Woche der seelischen Gesundheit“ wollen wir gemeinsam den Stellenwert sozialer Interaktion und sozialer Kompetenzen bei Recovery- und Empowerment Prozessen diskutieren.

Teilhabe kann geübt werden. Dies wollen wir zeigen.



13. Woche  
der seelischen Gesundheit Bremen  
7. bis 13. Oktober 2024

1 Termin: 9.10.2024  
17:30 – 19:30 Uhr

---

Trainer\*innen: Jörn Petersen, Nika Kühne

---

Ort: Empowerment College Bremen  
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

# 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, 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 sechs Terminen setzen wir uns mit verschiedenen Themen auseinander und starten einen ganz persönlichen Recovery Prozess.



6 Termine: 11.10.2024, 18.10.2024, 25.10.2024, 8.11.2024,  
15.11.2024, 22.11.2024  
10:00–12:00 Uhr

---

Trainer\*Innen: Heike Siemers-Schmidt, Nadine Granzow

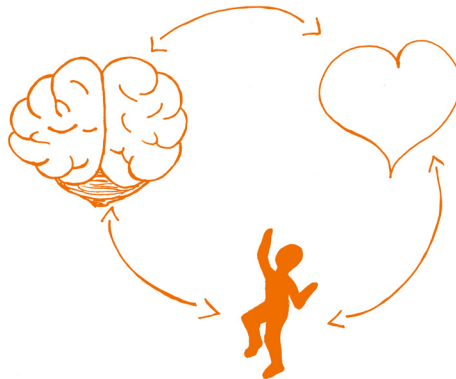
---

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.



2 Termine: 16.10.2024, 17.10.2024  
13:00 – 16:00 Uhr

---

Trainer\*innen: Monika Möhlenkamp, Nika Kühne

---

Ort: Empowerment College Bremen  
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

# Kompetent dozieren im Tandem – dreiteiliger Trainer\*innenkurs



Sie haben Lust auf die Arbeit im Tandem? Sie möchten gerne am Empowerment College als Trainer\*in Kurse geben? Dann nehmen Sie an unserem Trainer\*innenkurs teil. In drei aufeinander aufbauenden Modulen vermitteln wir Wissen zum Thema Tandemarbeit (Peer und Fachkraft), bieten Raum für Erfahrungsaustausch und unterstützen Sie dabei, ihr Trainer\*innenprofil (weiter-) zu entwickeln.

**Der erste Termin** widmet sich der Beschreibung des eigenen Trainer\*innenprofils und der Zusammenarbeit in einem koproduktiven (Peer-Fachkraft)Tandem.

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

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

3 Termine:      18.10.2024 · 13:00–16:30 Uhr  
                         8.11.2024 · 13:00–17:30 Uhr  
                         22.11.2024 · 13:00–16:30 Uhr

---

Trainer\*innen: Johanna Ascheberg, Nadine Granzow, Nika Kühne,  
                         Jörn Petersen

---

Ort:                      Empowerment College Bremen  
                         Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

# Angst überwinden – Kontakte gestalten – Zeit sinnvoll füllen



Soziale Phobien und depressive Gedanken können einen ganz schön runterziehen. Wir wollen in diesem Kurs gemeinsam Schritte üben und gehen, um kleine Momente des Gelingens wieder mehr ins Blickfeld zu rücken. Wir wollen Anregungen geben, dem Tag oder der

Woche eine Struktur zu geben, die aktuell passt. Wir wollen gemeinsam in soziale Kontakte kommen. Dafür startet der Kurs online und schafft eine Vorbereitung zu den letzten beiden Treffen in Präsenz.

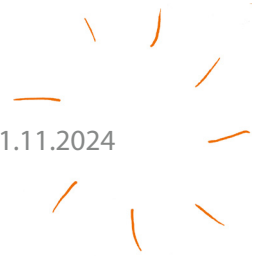


Die ersten vier Termine finden online via Zoom statt. Der Link wird nach Anmeldung versandt, jeweils kurz vor Termin. Der fünfte Termin findet bei FOKUS statt, der sechste Termin als Spaziergang.



6 Termine:

- 21.10.2024, 28.10.2024, 4.11.2024 und 11.11.2024 jeweils online
- 18.11.2024 Präsenz FOKUS
- 25.11.2024 Spazierengehen
- Alle Termine finden von 14:00 – 15:30 Uhr statt



Trainer\*innen: Nika Kühne und Jörn Petersen

Ort: online bzw.  
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 mit Energieverlust, Rückzug, sozialer Isolation, schwindendem Selbstvertrauen und Stigmatisierungen einhergehen.

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: 22.10.2024, 5.11.2024, 12.11.2024  
14:00–17:00 Uhr

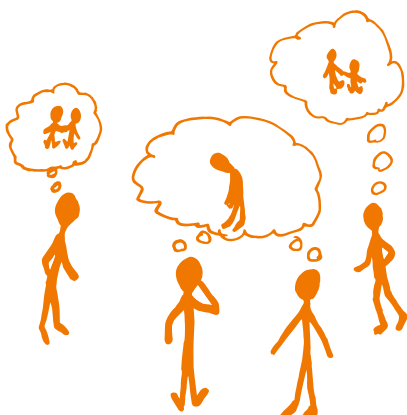
Trainer\*innen: Beatrix Kröger, Karima Stadlinger

Ort: Empowerment College Bremen  
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

# Dabei sein ist auch nicht leicht

## Unterstützung für die Situation von Angehörigen

Angehörige 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? 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 geben Anregungen,

wie die Kommunikation mit dem Angehörigen in Krise gestaltet werden kann, ermöglichen Vernetzung, Erfahrungsaustausch und geben hilfreiche Informationen, damit sich die Situation von Angehörigen verbessern kann.

4 Termine: 23.10.2024, 30.10.2024, 6.11.2024, 13.11.2024  
17:30–19:30 Uhr

Trainer\*innen: Jörn Petersen, Britta, Andrea Roosch

Ort: Empowerment College Bremen  
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

# Empowerment Café

## Begegnung, Miteinander, Information, Austausch

---

Das Empowerment Café – ein regelmäßiger Treffpunkt um:

- an wechselnden Angeboten zu unterschiedlichen Themen teilzunehmen
- selbst Angebote einzubringen und zu gestalten
- oder einfach bei Kaffee und Kuchen zu schnacken

Das Team von FOKUS gestaltet die Angebote mit kreativen und inhaltlichen Themen im Wechsel mit Besucher\*innen – selbstverständlich mit unserer Unterstützung.



**Wann:** alle zwei Wochen (siehe Termine) Donnerstags 16–18 Uhr (auch außerhalb des Semesters).

**Wo:** im Foyer bei FOKUS.

**Für wen:** alle, die Lust auf Begegnung, Miteinander, Mitgestalten haben. **Anmeldung:** Dieser Kurs ist ein offenes Angebot. Spontan einmal oder immer kommen – eine Anmeldung ist nicht nötig. Themen werden vorab angekündigt im Foyer bei FOKUS. Fragen Sie gerne nach.

**Termine:** 24.10.2024, 7.11.2024, 21.11.2024, 5.12.2024, 19.12.2024 (während des Semesters) 16:00–18:00 Uhr ab 9.1.2025 14-tägig fortlaufend weiter. Gleicher Ort und gleiche Uhrzeit

---

**Veranstalter:** FOKUS und weitere Mitwirkende

---

**Ort:** Empowerment College Bremen  
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

# Freunde fürs Leben

---

Dass Freund\*innen für ein glückendes Leben oft ein wichtiger Faktor sind, hat jede\*r erfahren, der Freund\*innen hat oder eben vermisst, verlor oder neu gewonnen hat. Um Erfahrungen mit Freundschaft(en) geht es in diesem neuen Kursangebot. Darüber hinaus beleuchten wir Entstehung, Bedeutung, Gewinnung bzw. Belebung von Freundschaften.

Es besteht viel Raum, um sich in Gruppenarbeit mit konkreten lebensgeschichtlichen Entwicklungen und Entwürfen der Teilnehmenden zu beschäftigen. Mitbetrachtet werden die gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und technischen Rahmenbedingungen, nicht zuletzt der neuen Medien.



**4 Termine:** 30.10.2024, 6.11.2024, 13.11.2024, 20.11.2024  
14:00 – 17:00 Uhr

---

**Trainer\*innen:** Karima Stadlinger, Beatrix Kröger

---

**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. Gleichzeitig machen wir die Erfahrung, Grenzen zu erleben, diese zu überwinden und dadurch Selbstwirksamkeit zu spüren. Die Trainer\*innen begleiten dabei, persönlichen Ziele festzulegen und zeigen Wege auf, diese zu erreichen. In einem anschließenden Gespräch ist Raum für Austausch, um das Erlebte für sich einzuordnen, auftretende Schwierigkeiten zu benennen und neue Erfahrungen zu feiern. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht, Freude an der Bewegung zu erfahren und Selbstwirksamkeit zu erleben. 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 Boulder Base Bremen und in den Räumlichkeiten der Boulder Base Tabakquartier statt. Wir nehmen eine kleine Kursgebühr in Höhe von 10 € für 4 Termine.

4 Termine: 4.11.2024, 11.11.2024, 18.11.2024, 25.11.2024  
10:00–12:00 Uhr

---

Trainer\*innen: Dorothea-Christin Schley, Anna G., Dan\* Neumann

---

Ort: Boulder Base Tabakquartier · Am Tabakquartier 14,  
Halle 2 · 28197 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: 7.11.2024 · 14:00–17:00 Uhr  
9.11.2024 · 14:00–17:00 Uhr  
15.11.2024 · 15:00–18:00 Uhr  
17.11.2024 · 15:00–18:00 Uhr

---

Trainer\*innen: Carola Praß, Nika Kühne

---

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: 11.11.2024, 18.11.2024, 2.12.2024 · 12:00 – 15:00 Uhr;  
13.12.2024 · 15:30 – 18:30 Uhr

---

Trainer\*innen: Dagmar Westendorf, Karima Stadlinger

---

Ort: Empowerment College Bremen  
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

# Durch Kreativität Selbstwirksamkeit erfahren

---

Kunst kann heilsam sein. Oft blockieren wir jedoch unser kreatives Potential durch Selbstzweifel, Druck, oder wissen gar nicht erst, wie anzufangen. In diesem Kurs soll es daher mehr um den kreativen Prozess und die Freude daran, als um künstlerische Ergebnisse gehen. Mit kleinen Übungen und kunsttherapeutischen Elementen wollen wir spontane Impulse anstoßen und so einen leichten Zugang zum Gestalterischen schaffen. Dabei ist es ganz erstaunlich, wie leicht sich unser intuitives Wissen in Bilder und Symbole fassen lässt, um unsere Gefühle auszudrücken, Gedanken zu sortieren oder Situationen einzuordnen – oft viel leichter, als es in Worte zu fassen. Diese neuen Blickwinkel nutzen wir, um Selbststärkung und Selbstwirksamkeit zu fördern und vielleicht noch nicht erkannte Ressourcen zu Tage treten zu lassen. Kreatives Arbeiten bringt Handlungsfähigkeit, Freude und frische Ideen.



Der Kurs richtet sich an alle, die künstlerisch aktiv werden möchten, auch ohne Vorerfahrungen. Die Kursinhalte bauen dabei aufeinander auf.

Der Kurs findet in Kooperation mit Kultur Vor Ort e.V. in deren Räumlichkeiten statt.

Wir nehmen eine kleine Kursgebühr in Höhe von 5 € für 3 Termine.

3 Termine: 14.11.2024, 21.11.2024, 28.11.2024  
15:30 – 18:00 Uhr

---

Trainer\*innen: Shana Kappus, Swantje Adermann

---

Ort: Kultur vor Ort e.V.  
Liegnitzstraße 63 · 28237 Bremen



# Ein kreativer Jahresabschluss

---

In gemütlicher Runde möchten wir das Jahr gemeinsam ausklingen lassen und die vergangenen Monate kreativ Revue passieren lassen. Welche Orte haben euch begleitet? Welche Momente haben euch bewegt? Welche Ziele habt ihr erreicht? Was lasst ihr los und was nehmt ihr mit ins neue Jahr?

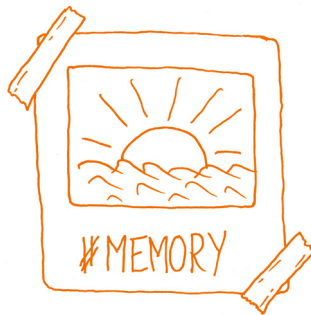
Seid herzlich eingeladen, an unseren Terminen teilzunehmen:

**Erster Termin:** Orte

**Zweiter Termin:** Momente

**Dritter Termin:** Wünsche, Ziele und Träume

Lasst uns das Jahr besinnlich abschließen und uns auf alles freuen, was vor uns liegt!



3 Termine: 3.12.2024 · 13:00–15:30 Uhr  
10.12.2024 · 14:00–16:30 Uhr  
17.12.2024 · 13:00–15:30 Uhr

---

Trainer\*innen: Tino Licht, Mandel Peiran

---

Ort: Empowerment College Bremen  
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

# Fachtag Betreuungsrecht

mehr Selbstbestimmung in der rechtlichen Betreuung



Am 1.1.2023 ist die Betreuungsrechtsreform in Kraft getreten. Ziel ist die Stärkung des Selbstbestimmungsrechts und die Verbesserung der Qualität in der rechtlichen Betreuung. Aber was genau hat sich geändert? Was ist neu? Und welche Auswirkungen hat das neue Gesetz im Alltag? Was sind mögliche Grenzen?

Wir wollen in einem dialogischen Format über das neue Betreuungsrecht sprechen und die verschiedenen Sichtweisen/Haltungen sowie Auswirkungen für alle Beteiligten nach knapp zwei Jahren aus verschiedenen Perspektiven betrachten.

Für Suppe, Kaffee und Kuchen erheben wir vor Ort 10 € als Unkostenbeitrag. Für Menschen ohne Einkommen nach Absprache kostenlos. Anmeldung bitte mit Angabe der Rolle (Krisenerfahren, Angehörige\*r, Fachkraft), um eine dialogische Besetzung steuern zu können.

1 Termin: 29.11.2024 · 11:00 – 16:30 Uhr

Veranstalter: Empowerment College mit Betreuungsgerichtstag e.V. (BGT) Projekt „Stark im Betreuungsrecht – Selbstvertreter\*innen werden aktiv“

Ort: Empowerment College Bremen  
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

# Programm

- 11:00 Uhr Begrüßung
- 11:15 Uhr Eröffnung und Grußworte  
**Anja Walecki**, Leiterin der Überörtlichen  
Betreuungsbehörde Bremen
- 11:30 Uhr Unterstützen und Vertreten in der rechtlichen Betreuung:  
Mehr Selbstbestimmung nach der Reform 2023  
**Prof. Dr. Dagmar Brosey** (angefragt), TH Köln, Vorsitzende  
Betreuungsgerichtstag e.V.  
mit Fragen und Diskussion im Anschluss
- 12:15 Uhr Podiumsdiskussion: Selbstbestimmung und  
Wunschbefolgungspflicht – Möglichkeiten und kritische  
Betrachtung  
**Behörde:** Dennis Plitzko, Abschnittsleitung örtliche  
Betreuungsbehörde Bremen; **Betreuer\*in:** Hilfswerk  
Bremen e.V. (angefragt); **ehrenamtliche/r Betreuer\*in:**  
Gerlinde Tobias; **Selbstvertreter\*innen:** Nicole Haase und  
Horst Gerhards mit Fragen und Diskussion im Anschluss
- 13:00 Uhr Mittagspause



# Programm

**14:00 Uhr** Projektvorstellung „Stark im Betreuungsrecht – Selbstvertreter\*innen werden aktiv“ für mehr Selbstbestimmung in der rechtlichen Betreuung! Der Betreuungsgerichtstag e.V. (BGT) möchte mit dem o. g. Projekt Selbstvertretungsmöglichkeiten im Betreuungswesen etablieren und betreute Menschen dabei unterstützen, sich aktiv für ihre Rechte und Interessen einzusetzen.

Einladung Folgetreffen/Projektauftakt in Bremen.

Sara Falkenstein, Elmar Kreft, BGT e.V.;

Nicole Haase, IIB Kiel CAU, Selbstvertreterin;

Mark Ischebeck, Selbstvertreter

**15:00 Uhr** Pause mit Kaffee und Kuchen

**15:20 Uhr** Workshops

1. **Stigmatisierung rechtlich betreuter Menschen** · Sara Falkenstein, Nicole Haase und Horst Gerhards
2. **Sind unabhängige Beschwerdestellen notwendig?!** · Gemeindepsychiatrischer Verbund (GPV), Peer-Beratung (Anfrage), Elmar Kreft
3. **Vertiefung Betreuungsrecht** – Beantwortung offener Fragen · Dennis Plitzko
4. **Trialog** – Austausch von Betroffenen, Angehörigen, Fachkräften und Interessierten auf Augenhöhe · LVPE Bremen, Lars Peinemann

**16:00 Uhr** Impulse aus den Workshops

**16:15 Uhr** Verabschiedung

**16:30 Uhr** Ende

# 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:** 9.12.2024, 11.12.2024 · 10:30 –14:30 Uhr

---

**Trainer\*innen:** Nika Kühne, Johanna Ascheberg

---

**Ort:** Empowerment College Bremen  
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

# 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 und Modellmitteln der Stadt Bremen 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*

# 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](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
- 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 auch gerne den Kurs „Das Empowerment College stellt sich vor“ (siehe Seite 12).

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 in diesem Semester für eine gebührenfreie 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.
- 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 ermöglichen.

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*

# Empowerment College Team

---



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

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**

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.



**Johanna Ascheberg, Projektmitarbeiterin, Sozialpädagogin**

Ich möchte einen Beitrag zu einer inklusiveren Gesellschaft leisten. Im Empowerment College schaffen wir gemeinsam Räume, in denen Menschen, sich (wieder) befähigen können, selbstbestimmt ihre Lebenswege zu gestalten und für ihre Anliegen einzutreten.



**Nadine Granzow, Projektmitarbeiterin, EX-IN Genesungsbegleiterin, Recovery-Coachin**

Für mich hat das Leben eine Vielzahl an Chancen zu bieten und ich entscheide, ob ich diese ergreife.

# 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 8.10.2024 von 16:00 bis 18:30 Uhr (Details siehe Kursankündigung auf Seite 12).

## 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 Trainer\*innenkurse an, um neue Trainer\*innen für das College zu qualifizieren. (Details siehe Kursankündigung auf Seite 16).

### Kurs einreichen

Sie sind bereits Trainer\*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.

### 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 32.

## Empowerment College Bremen

Travemünder Straße 3

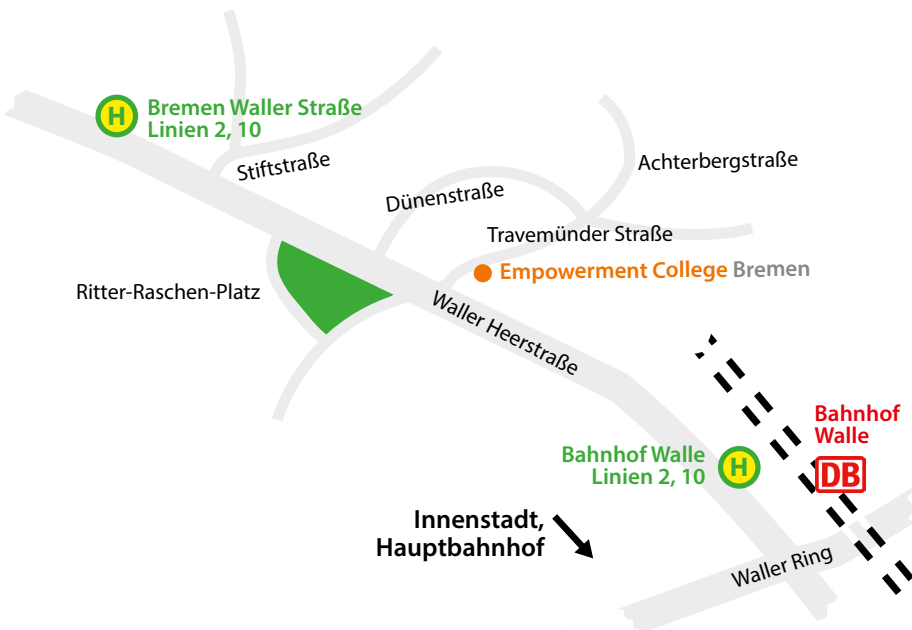
28219 Bremen

Telefon: 0421-380 19 50

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

## Hinweis zur Barrierefreiheit:

Unsere Räumlichkeiten sind ebenerdig und berollbar.



# Neue Wege in Arbeit bahnen



## Arbeit im Fokus

Travemünder Straße 3  
28219 Bremen  
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



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*



# 11. Oktober 2024

# Fachtagung

## Recovery Colleges - ein Modell für die Zukunft?!

Mit Vorträgen, Workshops und Vernetzung rund um Recovery Colleges, deren Auftrag, Wirkung, Selbstverständnis und Finanzierung.  
Standortbestimmung und Ausblick: wo stehen Recovery Colleges im deutschsprachigen Raum nach den ersten Jahren ihrer Gründung?

**Ort:** Aula der Bernhard-Salzman-Klinik & Recovery College GT-OWL  
auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh

**Zeit:** 9:30 bis 17:00 Uhr

**Tagungsbeitrag:** 80 € (40€ ermäßigt)

**Nach der Tagung:  
Geburtstagsparty 5 Jahre  
Recovery College Gütersloh-OWL**



Recovery College Gütersloh-OWL  
auf dem Gelände des LWL-Klinikums (Haus 55)  
Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh

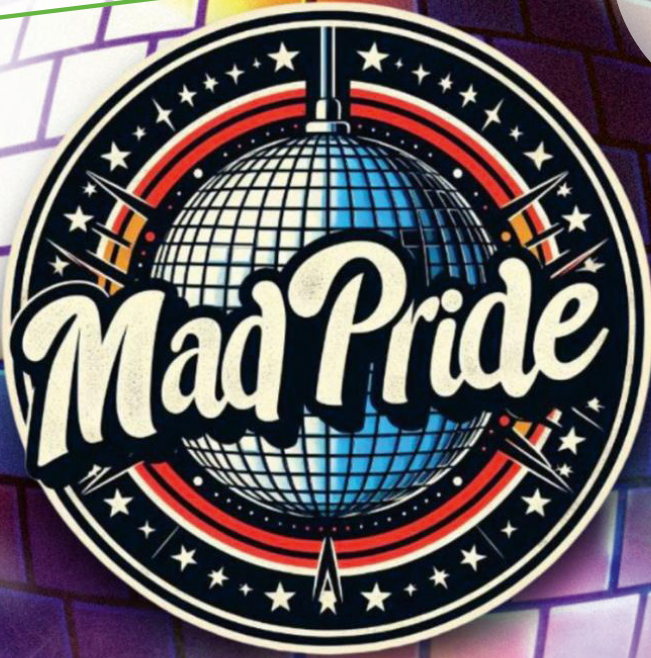
[www.rcgt-owl.de](http://www.rcgt-owl.de)  
[info@rcgt-owl.de](mailto:info@rcgt-owl.de)  
Telefon: 01 51 - 18 73 17 12



13. Woche  
der seelischen Gesundheit Bremen  
7. bis 13. Oktober 2024

EX-IN

PEERS  
Bremen



## MAD PRIDE DISCO

behindert, süchtig und verrückt & friends  
feiern die Vielfalt der Menschen

**Party statt Pathologisierung!**

**Freitag, 11. Oktober**  
**19-24 Uhr**

Große Krankenstraße 11  
28199 Bremen

zum Inhaltsverzeichnis

**Der Eintritt ist frei!**

43