

**Lerne lieber
ungewöhnlich**



**Kurse
Oktober
bis
Dezember
2025**

**Bildungsangebote
rund um seelische
Gesundheit**

Impressum

Herausgeber:

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

Inhaltlich verantwortlich:

Jörn Petersen

Illustrationen:

Nika Kühne

September 2025

Initiative...

zur sozialen Rehabilitation e.V.

(F O K U S)

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

gefördert durch:

Aktion
MENSCH

 **Freie
Hansestadt
Bremen**

Kurse Oktober bis Dezember 2025

Bildungsangebote rund um seelische Gesundheit

für Betroffene, Fachkräfte, Angehörige
und Interessierte

[zum Inhaltsverzeichnis](#)

Inhaltsverzeichnis

Willkommen im Empowerment College Bremen	06
Kursangebot	07
Das Empowerment College stellt sich vor	07
WdsG: Wir geben der Vielfalt viele Stimmen – laut und sichtbar gegen Stigmatisierung	08
Spielerisch innere Anteile kennenlernen	09
Resilienztraining zur Stressbewältigung	10
Kreative Selbstentdeckung	11
Mein innerer Schweinehund – Wie er mich bremst und wie ich mit ihm umgehen kann	12
Freude kommt von innen – Tricks für gute Gefühle durch Bewegung	13
Stabil bleiben – Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention	14
Finde Erleichterung im Chaos – Achtsamkeit und Mitgefühl	15
Mit den Augen eines Clowns – einen anderen Blickwinkel auf sich und die Welt entdecken	16
Stimmenhören – kein Zeichen einer Erkrankung, sondern Ressource?	17
Leistungsdruck, Schuld und Scham – Umgang mit einer unheilvollen Verbindung	18
Als Zebra unter Pferden – Austausch und Techniken für Erwachsene mit ADHS	19

Empowerment Café	
Begegnung, Miteinander, Information, Austausch	20
Fortbildungen für Genesungsbegleiter*innen in Arbeit	21
Anmeldung	22
Kosten	24
Eine kleine Bitte im Sinne der Fairness und Qualität	25
Empowerment College Team	26
Das Empowerment College kurz erklärt	27
Die Grundprinzipien des Empowerment College	29
Mitgestalten	31
Kontakt und Anreise	33

Willkommen im Empowerment College Bremen

Moin und herzlich Willkommen zu unserem bunten Kursangebot.

Mit dieser Broschüre halten Sie das Kursprogramm des nunmehr 8. Semesters in der Hand mit neuen und altbekannten Highlights unterschiedlicher Themenbereiche.

Nun wieder zu dritt im Team und mit neuen Ansätzen erweitern wir unsere Angebote: Wir laden Sie ein, mit uns gemeinsam „mit den Augen eines Clowns“ auf sich und die Welt zu schauen, im Bereich Sucht stabil zu bleiben durch „achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention“ und „Stimmenhören ...“ auch als Ressource zu betrachten.

In unserem Kursangebot „Stigmatisierung entgegentreten“ im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit, fragen wir, was der Ausgrenzung und Vorverurteilung von außen und aus einem selbst heraus entgegenwirken kann.

Gefördert werden wir bis Ende dieses Jahres von Aktion Mensch und mit Modellmitteln der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz. Wir arbeiten intensiv an der Weiterfinanzierung und werden Sie über den Fortgang informieren.

Die Informationen über die Anmeldung zu den Kursen finden Sie auf Seite 22 der Broschüre.

Viel Spaß beim Stöbern und hoffentlich bis bald!

Ihr Team Empowerment College Bremen
Jörn Petersen · Nika Kühne · Nadine Granzow

Das Empowerment College stellt sich vor

Diese Auftaktveranstaltung 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 zweieinhalbstündigen 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: Do, 02.10.2025 · 15:00–17:30 Uhr

Trainer*innen: Das Team Empowerment College Bremen

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Wir geben der Vielfalt viele Stimmen – laut und sichtbar gegen Stigmatisierung

Viele Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen erleben Stigmatisierung im Alltag. Teils durch Menschen, die ihnen nah sind, durch Mitarbeiter*innen der Psychiatrischen Dienste oder in der Gesellschaft (Arbeitsmarkt, Medien, soziales Umfeld).

Stigmatisierung kann viele Gesichter haben. Oft übernehmen psychisch erkrankte Menschen diese Vorurteile unwillentlich und stigmatisieren sich selbst. Warum stempeln wir uns und andere ab? Kann ein Stigma auch positive Wirkungen haben? Wie kann ich mich gegen stigmatisierende Äußerungen zur Wehr setzen?

Wir wollen im Austausch miteinander etwas darüber lernen, welche Werkzeuge und Strategien im Umgang mit Stigmata nützlich sind und wie solche Vorurteile vermieden und abgebaut werden können. Wir wollen dazu ermuntern, Selbststigmatisierungen infrage zu stellen und sich neue Erfahrungen zu erlauben.

<https://www.dgsp-ev.de/der-verband/landesverbaende/bremen>

14. Woche
der seelischen Gesundheit Bremen
4. bis 12. Oktober 2025

1 Termin: 06.10.2025 · 15:00 – 18:00 Uhr

Trainer*innen: Jörn Petersen, Nika Kühne, Nadine Granzow

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Spielerisch innere Anteile kennenlernen



Manchmal sind wir emphatisch, manchmal verletzlich, manchmal ohnmächtig, fürsorglich, wütend, trotzig, liebevoll, ... – wir haben alle verschiedene Anteile, die uns manchmal unter Druck setzen oder Steine in den Weg legen. Manchmal scheint es, als wären sie dann gegen uns, aber sie haben gute Absichten, wollen uns beschützen.

Je besser wir unsere inneren Anteile kennen und verstehen lernen, umso mehr können wir ihnen mit Leichtigkeit und Humor begegnen und als inneres Team zusammenarbeiten. In diesem Kurs wollen wir spielerisch unsere inneren Anteile kennenlernen und uns ihnen annähern.

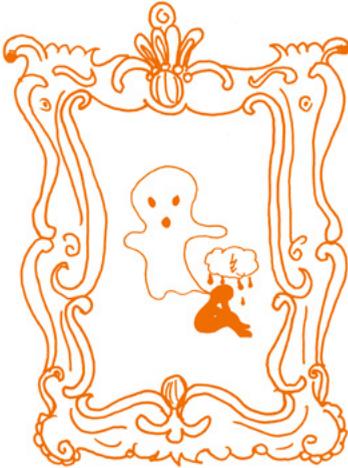
4 Termine: Do, 16.10.2025; Di, 21.10.2025;
Do, 23.10.2025; Mo, 27.10.2025
jeweils 10:00–12:30 Uhr



Trainer*innen: Christine Opper-Lohrberg, Nika Kühne

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Resilienztraining zur Stressbewältigung



Stress nimmt im Alltag immer mehr zu und viele Umgangsweisen damit sind eher selbstschädigend. Daraus können sich Ängste und Depressionen entwickeln. Im Kurs lernen wir die 7 Säulen der Resilienz kennen und wie wir diese in der Praxis umsetzen können. Wir erarbeiten Routinen, mit denen wir Probleme oder Krisen bewältigen können. Mithilfe praktischer Übungen bringen wir diese alltagsnah in die Praxis. Es geht darum, eigene Stressoren zu erkennen und Veränderungs-

möglichkeiten 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, Angehörige und Fachkräfte, die ihren Erfahrungshorizont erweitern und neue Strategien entwickeln wollen.

4 Termine: Fr, 17.10.2025 · 14:00 – 17:00 Uhr
Mo, 20.10.2025 · 10:00 – 13:00 Uhr
Mo, 03.11.2025 · 09:00 – 12:00 Uhr
Mo, 10.11.2025 · 10:00 – 13:00 Uhr

Trainer*innen: Karima Stadlinger, Dagmar Westendorff

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Kreative Selbstentdeckung



Kunst hat die heilende Kraft, uns auf eine Reise der Selbstentdeckung zu führen. Doch manchmal blockieren Selbstzweifel und Druck unser kreatives Potenzial. In diesem Kurs schauen wir auf kreative Prozesse und die Freude daran, statt auf künstlerische Ergebnisse. Durch inspirierende Übungen und kunsttherapeutische Elemente fördern wir spontane Impulse und einen spielerischen Zugang zur Kreativität. Wir lernen, unser intuitives Wissen in Bilder und Bewegungen zu verwandeln, um Gefühle anzuschauen und Gedanken zu ordnen. Diese neuen Perspektiven stärken unser Selbstbewusstsein und bringen verborgene Ressourcen ans Licht. Kreatives Arbeiten eröffnet uns neue Handlungsmöglichkeiten und bereichert unser Leben mit Freude und frischen Ideen!

Der Kurs richtet sich an alle, die künstlerisch aktiv werden möchten, auch ohne Vorerfahrungen. Die Kursinhalte bauen aufeinander auf, deshalb ist eine Teilnahme an allen drei Terminen zu empfehlen.

Wir nehmen eine kleine Materialkostengebühr in Höhe von 5 € (zahlbar vor Ort) für 4 Termine.

4 Termine: Mo, 20.10.2025; Fr, 24.10.2025;
Mo, 27.10.2025; Fr, 31.10.2025
jeweils 15:30 – 18:30 Uhr

Trainer*innen: Shana Kappus, Nadine Granzow

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Mein innerer Schweinehund –

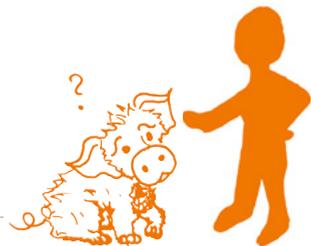
Wie er mich bremst und wie ich mit ihm umgehen kann

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

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

Viele kennen dieses Phänomen, sich etwas vorzunehmen und wie schwierig es ist, es dann auch konkret im Alltag umzusetzen. Wir wollen gemeinsam herausfinden, was hilfreich dabei sein kann, den inneren Schweinehund an die Hand zu nehmen, statt immer wieder mit ihm kämpfen zu müssen. Wie man mit Rückschlägen oder zeitweisem Stillstand umgehen kann und die eigene Motivation und den Antrieb wiederfindet. Dies wollen wir gemeinsam in der Gruppe anhand praktischer Übungen entwickeln und austauschen.

3 Termine: Mi, 22.10.2025 · 15:00 – 18:30 Uhr
 Mi, 29.10.2025 · 15:00 – 18:30 Uhr
 Mi, 12.11.2025 · 15:00 – 18:30 Uhr



Trainer*innen: Karima Stadlinger, Nadine Granzow

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Freude kommt von innen –

Tricks für gute Gefühle durch Bewegung

Manchmal fühlen wir uns in negativen Gedanken und schlechter Laune gefangen und warten auf bessere Zeiten. Unser Wohlbefinden scheint abhängig von äußeren Bedingungen zu sein.

In diesem Kurs suchen wir gemeinsam eine mögliche „Abkürzung“, um sich besser zu fühlen. In einem Mix aus energetischer Meditation, Atemreise und freiem Tanz wollen wir erforschen, wie positive Gefühle und bessere Laune durch Bewegung entstehen.



1 Termin: Sa, 25.10.2025 · 13:00 –18:00 Uhr

Trainer*innen: Christine Opper-Lohrberg, Nika Kühne

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Stabil bleiben –

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention



Clean zu bleiben ist nicht nur eine Entscheidung, sondern Übungssache. In dieser Kursreihe trainieren wir, Rückfalldruck früh zu bemerken und im richtigen Moment auszustiegen – statt im Autopiloten zu reagieren. Mit kurzen, alltagstauglichen Achtsamkeitsübungen lernst du, Trigger zu erkennen, im Körper zu landen und bewusster zu handeln.

Wir üben konkret: mit Abstand auf innere Geschichten und Impulse zu schauen, mit Akzeptanz, Selbstfürsorge und sozialer Unterstützung dem Druck zu begegnen und handlungsfähig zu bleiben – auch in herausfordernden Momenten. So stärkst du innere Stabilität und Wahlfreiheit im Alltag – Schritt für Schritt, ohne Perfektionismus, mit Neugier.

4 Termine: Di, 28.10.2025 · 17:00–20:00 Uhr
Mi, 05.11.2025 · 17:00–20:00 Uhr
Mi, 12.11.2025 · 17:00–20:00 Uhr
DI, 18.11.2025 · 17:00–20:00 Uhr

Trainer*innen: Marcin Aszyk, Leon Muser

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Finde Erleichterung im Chaos – Achtsamkeit und Mitgefühl

Finde Ruhe im Chaos – Achtsamkeit im Alltag!

In diesem Kurs erkunden wir, wie wir alltäglichen Situationen auf neue Weise begegnen können. Oft liegt die Erleichterung nicht dort, wo wir sie erwarten, sie liegt in den Dingen selbst. Durch Achtsamkeit und Mitgefühl lernen wir, unsere Wahrnehmung bewusst zu erforschen und konstruktiver mit Herausforderungen umzugehen – innerlich und äußerlich.

Mit geführten Übungen und wissenschaftlich fundierten Konzepten nähern wir uns der Achtsamkeitspraxis und vertiefen das Verständnis für die Bedeutung von Mitgefühl – sowohl für uns selbst als auch für andere. Dieser Kurs ist für alle geeignet und bietet praktische Werkzeuge für einen bewussteren und gelasseneren Alltag.

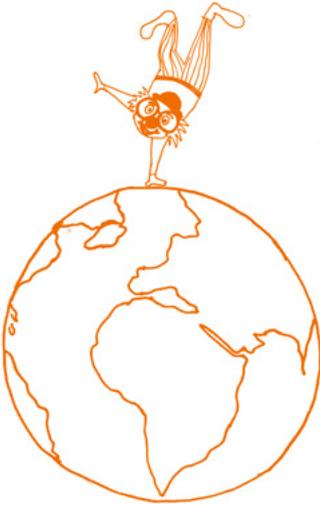


4 Termine: Mi, 29.10.2025; Do, 30.10.2025;
Do, 06.11.2025; Do, 13.11.2025
jeweils 17:00–20:00 Uhr

Trainer*innen: Leon Muser, Taja Hamburg

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Mit den Augen eines Clowns – einen anderen Blickwinkel auf sich und die Welt entdecken



Mit der Entdeckung des Clowns in uns können wir uns ganz in den Moment vertiefen. Ein Clown sagt Ja zu allen Gefühlen, die ihm kommen, nimmt sie an und teilt diese gerne der Welt mit. Alles, was ihm passiert ist Geschenk für ihn. Ohne die Dinge zu bewerten hat ein Clown die Fähigkeit, Spaß und Leichtigkeit zu erleben - selbst in schwierigen Situationen.

Der Kurs läuft in Form von spielerischen Übungen ab, bei denen der Schwerpunkt auf dem Erleben von Spaß und Freude liegt. Die Teilnehmenden werden durch spielerische Übungen dazu eingeladen, den Körper und die Gefühle wahrzunehmen und unbefangene Neugier, Leichtigkeit und Freude am Augenblick wachzurufen und entdecken dadurch einen ganz persönlichen Zugang zu ihrem inneren Clown. Den Abschluss bilden ein Erfahrungsaustausch und eine Reflexionsrunde in der Gruppe.

Clowns folgen der Devise: Sei nicht klug! Sei neugierig und staune. Es könnte alles auch ganz anders sein.

2 Termine: Mo, 03.11.2025 · 13:00 – 16:00 Uhr
Mo, 17.11.2025 · 13:00 – 16:00 Uhr

Trainer*innen: Elke Draws, Katrin Letellier

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Stimmenhören –

kein Zeichen einer Erkrankung, sondern Ressource?

Dieser 3-teilige Einblick in die diagnoseunabhängige erfahrungsfokussierte Beratung mit Personen die Stimmen hören/ähnliche Erlebnisse haben, zeigt Stimmen als ungenutzte Ressourcen auf. Dieser Ansatz der internationalen, recoveryorientierten Stimmenhörbewegung gilt als besonders einflussreich in der spezialisierten Stimmenhörforschung und -praxis. Der Ansatz stellt Stimmenhören als Zeichen einer Erkrankung in Frage.



- 1. Termin:** Einführung Maastrichter Stimmeninterview – biografische Erforschung der Stimmen
- 2. Termin:** Einführung Maastrichter Konstrukt – biografische Erklärung der Stimmen
- 3. Termin:** Einführung konstruktiver Dialog mit Stimmen/ähnlichen Erfahrungen

3 Termine: Di, 11.11.2025; Do, 04.12.2025; Do, 18.12.2025
jeweils 14:00 – 18:00 Uhr

Trainer*innen: Heiko Kruse, Joachim Schnackenberg

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Leistungsdruck, Schuld und Scham – Umgang mit einer unheilvollen Verbindung

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

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



4 Termine: Di, 11.11.2025: 14:30–18:00 Uhr;
Mi, 19.11.2025; Do, 27.11.2025 und
Mi, 03.12.2025: 13:00–17:00 Uhr;

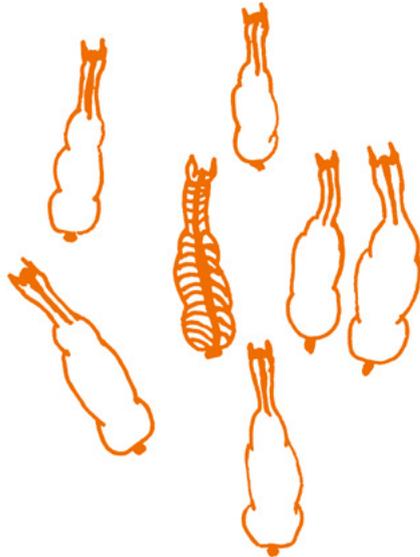
Trainer*innen: Gerlinde Tobias, Ursula Heiligenberg

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Als Zebra unter Pferden

Austausch und Techniken für Erwachsene mit ADHS

ADHS-Diagnosen im Erwachsenenalter nehmen in den vergangenen Jahren stetig zu und in vielerlei Hinsicht ist der persönliche Umgang mit ADHS im Erwachsenenalter ein anderer als im Kindesalter. Menschen mit ADHS erleben in verschiedenen Lebensbereichen Herausforderungen. Einigen dieser Herausforderungen wollen wir uns in diesem Kurs widmen.



Wir wollen in diesem Kurs Betroffenen eine Austauschmöglichkeit geben, Wissen und Verständnis zum Bild dieser Neurodivergenz vermitteln und einige spezifische Inhalte im herausfordernden Alltag aufgreifen und mögliche Lösungsstrategien und Techniken anbieten.

5 Termine: Fr, 14.11.2025; Fr, 21.11.2025; Fr, 28.11.2025;
Mi, 03.12. 2025; Mo, 08.12.2025;
jeweils 14:00 – 17:00 Uhr

Trainer*innen: Marlena Becker, Pia Muriel Heinze

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

Für wen: alle, die Lust auf Begegnung, Miteinander, Mitgestalten haben. Dies ist ein offenes Angebot. Spontan einmal oder immer kommen – eine Anmeldung ist nicht nötig.

Termine: 14-tägig, jeweils donnerstags 16:00–18:00 Uhr

04.09.2025, mit Gedächtnistraining ab 17:00 Uhr
18.09.2025, mit Spielenachmittag ab 17:00 Uhr
02.10.2025, mit Basteltisch ab 17:00 Uhr
16.10.2025, Angebot im aktuellen Aushang im Foyer
30.10.2025, Angebot im aktuellen Aushang im Foyer
13.11.2025, Angebot im aktuellen Aushang im Foyer
27.11.2025, mit Basteltisch ab 17:00 Uhr
11.12.2025, mit Semesterabschlussfeier

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Fortbildungen für Genesungsbegleiter*innen in Arbeit

1. Begleitung von Menschen, die emotionale Instabilität erleben

Am 19.9.2025 von 10 bis 17 Uhr

Trainer*innen: Nika Kühne, Carola Praß

2. Begleitung von Menschen, die Psychosen erleben

Am 28.10.2025 von 10 bis 17 Uhr

Trainer*innen: Claudia Heitzler, Jörn Petersen

3. Teamarbeit und soziale Kompetenzen, die in der Arbeit wichtig sind

Am 18.11.2025 von 10 bis 17 Uhr

Trainer*innen: Nika Kühne, Jörn Petersen

Kosten: Pro Tag 30 €

Ort: Veranstaltungen in Präsenz
Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3, 28219 Bremen

Anmeldung: ec-anmeldung@izsr.de oder (0421) 380 1950

Ausführliche Informationen finden Sie in unserem Flyer „Fortbildungen für Genesungsbegleiter*innen in Arbeit“, den Sie unter <https://empowerment-college.com/aktuelles> herunterladen können.

Achtung! Diese Fortbildungen richten sich nur an EX-IN-Genesungsbegleiter*innen in Arbeit aus dem ganzen Bundesgebiet.

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 auch gerne den Kurs „Das Empowerment College stellt sich vor“ (siehe Seite 7).

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 und mit 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*

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 24).

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, Projektmitarbeit, EX-IN-Genesungsbegleiterin, syst. Deeskalations-trainerin

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.



Nadine Granzow, Projektmitarbeit, EX-IN-Genesungsbegleiterin, Recovery-Coachin

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

Das Empowerment College kurz erklärt

Unser Angebot ist für ...

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

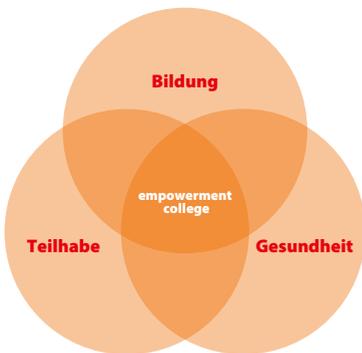


Das Empowerment College kurz erklärt

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.



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“ – siehe Kursankündigung auf Seite 7.

Kommen Sie gern im Empowerment Café vorbei (siehe Seite 20). Hier können Sie ganz unverbindlich mit uns ins Gespräch kommen und außerdem nette Menschen kennenlernen.

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 Trainer*innenteams werden oder haben Fragen zur Mitarbeit? – Fühlen Sie sich ermuntert Kontakt mit uns aufzunehmen. Gemeinsam können wir klären, was Sie für eine Mitarbeit am Empowerment College bereits mitbringen, beziehungsweise wie Sie sich qualifizieren können. Wir bieten auch Trainer*innenkurse an, um neue Trainer*innen für das College zu qualifizieren.

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 22.

Empowerment College Bremen

Travemünder Straße 3

28219 Bremen

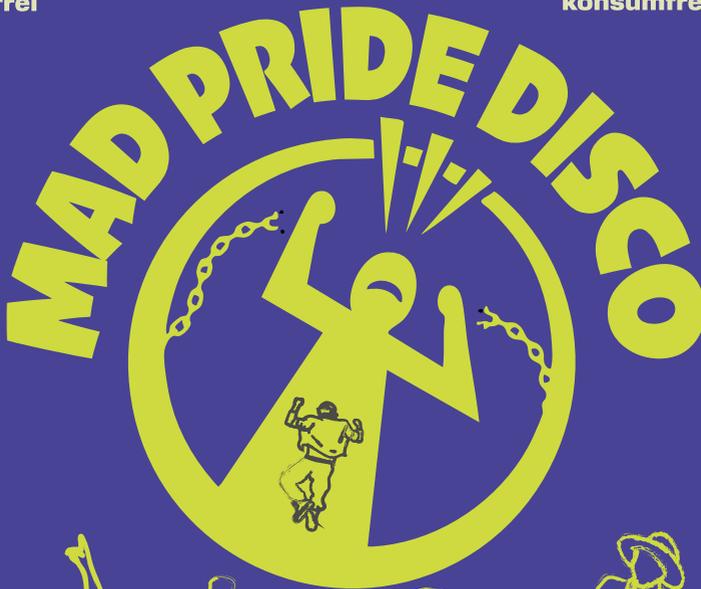
Telefon: 0421-380 19 50

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



Eintritt frei

konsumfreie Zone



feat. Lady Oelectric

**Party statt Pathologisierung
behindert, süchtig und verrückt & friends
feiern die Vielfalt der Menschen**

**St. Pauli Gemeinde
Große Krankenstraße 11
28199 Bremen**

**Samstag, 11.10.25
19-24 Uhr**



Initiative Infokanal

Die Initiative...e.V. ist jetzt bei Whatsapp

- **informativ**
- **kostenlos**
- **anonym**

Auf diesem Infokanal informieren wir euch über anstehende Termine und Angebote wie z. B.:

- **Internetcafe**
- **Empowerment Cafe**
- **Angebote der QA der Initiative... e.V.**
- **Empowerment College u.v.m.**



- **QR Code mit der Kamera scannen**
- **Kanal abonnieren**
- **informiert bleiben**

Initiative...

zur sozialen Rehabilitation e.V.

Initiative...
zur sozialen Rehabilitation e.V.

(F O K U S)

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

[Auch] für Dich

[https://empowerment-college.com/unsere Kurse](https://empowerment-college.com/unsere_Kurse)

