

**Lerne lieber
ungewöhnlich**

Kurse
September
2026
bis Februar
2027



**Bildungsangebote
für ein zufriedeneres
Leben mit
Suchterkrankungen**

Impressum

Herausgeber:

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

Inhaltlich verantwortlich:

Jörn Petersen

Titelbild:

<https://pixabay.com/users/fotoblend>

September 2026



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

gefördert durch:

den Norddeutschen Rundfunk
Spendenaktion „Hand in Hand für Norddeutschland 2025“

Kurse September 2026 bis Februar 2027

Bildungsangebote für ein zufriedeneres Leben mit Suchterkrankung

für Betroffene, Fachkräfte, Angehörige
und Interessierte

Inhaltsverzeichnis

Moin und herzlich willkommen zum 9. Semester des Empowerment College	05
Kursangebot	06
Stabil bleiben – Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention	06
Anti Craving – Umgang mit Verlangen und Suchtdruck	07
Und hinter der Sucht? Psyche und Sucht gemeinsam verstehen	08
Was ist zuviel, was ist OK? Mit Medien(-Sucht) bewusst leben lernen	09
Damit zu leben ist nicht leicht Unterstützung für Angehörige von Suchterkrankten	10
Anmeldung	11
Kosten ... und unsere Bitte um Ihre Verbindlichkeit	12
Kontakt und Anreise	13
Empowerment College Team	14
Die Grundprinzipien des Empowerment College	15
Das Empowerment College kurz erklärt	16
Außerdem	18
Empowerment Café Begegnung, Miteinander, Information, Austausch	18

Moin und ein herzliches Willkommen

zum 9. Semester des Empowerment College

In diesem Semester bieten wir ein besonderes Programm: Es gibt ausschließlich Kurse rund um das Thema Sucht, für ein zufriedeneres Leben mit Suchterkrankungen. Wir konnten Spendenmittel aus der Spendenaktion des Norddeutschen Rundfunks „Hand in Hand für Norddeutschland“ einwerben. Wir danken dem NDR ganz herzlich für die großzügige Unterstützung des EC.

Das Empowerment College Team hat sich stark verändert: Neben Jörn Petersen kümmert sich nun Joachim Mank um die Organisation des College, unterstützt wird er durch die Verwaltung von FOKUS, Eva Le-man und Tanja Kneisel. Ein herzlicher Dank geht an Nika Kühne und Nadine Granzow für ihre engagierte Arbeit in den letzten Jahren!

Wir freuen uns, durch die themengebundene Spende des NDR das Thema Sucht in den Blick nehmen zu können und hierzu eine Reihe spannender Kurse anbieten zu können. Neben dem Kurs „Stabil bleiben – Achtsamkeitsbasierte Rückfallprophylaxe“, der in den letzten Semestern schon einmal im Programm war, finden sich vier neu entwickelte Kurse im Programm. Die Trainer*innen sind ausgewiesene Fachkräfte und Erfahrungsexpert*innen im Thema Sucht. Wir weisen darauf hin, dass Sie an den Kursen nur teilnehmen können, wenn Sie aktuell abstinent von berauschenden Suchtmitteln leben. Die Informationen über die Anmeldung zu den Kursen finden Sie auf Seite 11 der Broschüre.

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen!

Jörn Petersen und Joachim Mank

Stabil bleiben

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention



Stabil zu bleiben ist nicht nur eine Entscheidung, sondern Übungssache. Ein Rückfall ist kein Knopf, der plötzlich gedrückt wird - er ist ein Prozess mit Vorstufen: ein Auslöser, ein Gedanke, ein Gefühl, ein Drang. Je früher Du in

dieser Kette bemerkst, was gerade läuft, desto größer dein Spielraum.

In diesem Kurs übst du, den Autopiloten zu bemerken, statt in ihm zu reagieren. Mit kurzen, alltagstauglichen Achtsamkeitsübungen lernst du, deine Trigger zu erkennen, im Körper zu landen und auch mitten im schwierigen Moment einen Schritt zurückzutreten. Wir üben konkret: mit Abstand auf innere Geschichten und Impulse zu schauen, dem Druck mit Akzeptanz, Selbstfürsorge und einem tragenden Netz zu begegnen, und handlungsfähig zu bleiben, auch wenn es eng wird. Schritt für Schritt wächst der Raum zwischen Reiz und Reaktion, in dem Du wieder wählen kannst. Ohne Perfektionismus, mit Neugier und Freundlichkeit dir selbst gegenüber.

5 Termine: Do, 01.10.2026 · 16:30–19:30 Uhr
Do, 15.10.2026 · 16:30–19:30 Uhr
Do, 29.10.2026 · 17:00–20:00 Uhr
Do, 12.11.2026 · 16:30–19:30 Uhr
Do, 19.11.2026 · 16:30–19:30 Uhr

Trainer*innen: Leon Muser und Marcin Aszyk

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Anti Craving

Umgang mit Verlangen und Suchtdruck



Kennst Du das Gefühl, dass ein Verlangen plötzlich den ganzen Raum einnimmt? Verlangen gehört zum Leben. Es kann sich auf Alkohol, Drogen, Nikotin, Süßes oder andere Gewohnheiten beziehen. Manchmal tritt es plötzlich auf, manchmal entwickelt es sich allmählich. Aus einem „Ich hätte Lust“ kann innerhalb kurzer Zeit ein „Ich muss“ werden. Die gute Nachricht:

Verlangen ist wie eine Welle. Es steigt an, erreicht seinen Höhepunkt und klingt auch wieder ab.

In diesem Kurs lernst Du, diesen Moment möglichst früh zu erkennen – nicht erst, wenn die Welle ihren Höhepunkt erreicht hat, sondern schon bei den ersten Anzeichen. Gemeinsam üben wir: Innehalten und das Verlangen benennen, im Atem ankern und die Welle reiten, bis sie zurück kippt. Schritt für Schritt setzt Du die Lücke früher – dort, wo Du noch wählen kannst. Ohne Perfektionismus, mit Neugier und Freundlichkeit dir selbst gegenüber.

5 Termine: Di, 05.01.2027; Do, 14.01.2027; Di, 19.01.2027;
Di, 26.01.2027; Di, 02.02.2027
jeweils 16:00 – 19:00 Uhr

Trainer*innen: Leon Muser und Marcin Aszyk

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Und hinter der Sucht?

Psyche und Sucht gemeinsam verstehen



Sucht und psychische Erkrankungen (z. B. Depression, Angst, Traumafolgestörungen, Persönlichkeitsstörungen) sind oft eng und auch ursächlich miteinander verbunden. Häufig stehen jedoch Suchtentwöhnung und Abstinenz im Vordergrund der Behandlung. Diese hat

ohne Berücksichtigung der zugrundeliegenden seelischen Erkrankungen oft nur kurz anhaltenden Erfolg.

Unser Kurs bietet interessierten Menschen und Fachkräften, Betroffenen wie Angehörigen einen geschützten Raum zum Austausch auf Augenhöhe. Wir erarbeiten uns ein genaueres Wissen zu den Krankheitsbildern dieser „Doppeldiagnosen“, untersuchen die Wechselwirkungen mit Sucht und teilen Wege zur Behandlung und Genesung. Unser Ablauf richtet sich ganz nach dem Tempo der Gruppe und strebt ein integrierendes Verständnis von Psyche und Sucht an.

4 Termine: Mo, 19.10.2026; Mo, 02.11.2026;
Mo, 16.11.2026; Mo, 30.11.2026
jeweils 16:00 – 19:00 Uhr

Trainer*innen: Heike Gronewold und Joachim Mank

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Was ist zuviel, was ist OK?

Mit Medien(-Sucht) bewusst leben lernen



Medien und deren Konsum, ob beruflich oder in der Freizeit, sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Die Nutzung von Medien ist ständiger Bestandteil unserer Tagesstruktur: auf der Arbeit, im Privaten, auch bis in die Abendstunden hinein. Dabei ist es erstmal egal, ob es sich um Computerspiele, Social Media, das Surfen generell,

Online-Shopping, Bingewatching oder Pornokonsum handelt.

Denn wer Medien als festen Bestandteil seines Tages nutzt, muss sich auch genug Zeit nehmen, um den eigenen Konsum zu hinterfragen. Wenn die eigene Mediennutzung dann zu Problemen führt, wird es nötig, diesen zu reglementieren und anzupassen.

Unabhängig davon, wo Sie sich in der Auseinandersetzung mit Ihrem Medienkonsum befinden: Wir wollen in dem Kurs Fach- und Erfahrungswissen zum Thema vermitteln. Wir zeigen Methodiken, Handwerkszeug und Strategien für den Umgang mit Medien auf, wollen besonders den Peeraustausch fördern und voneinander lernen.

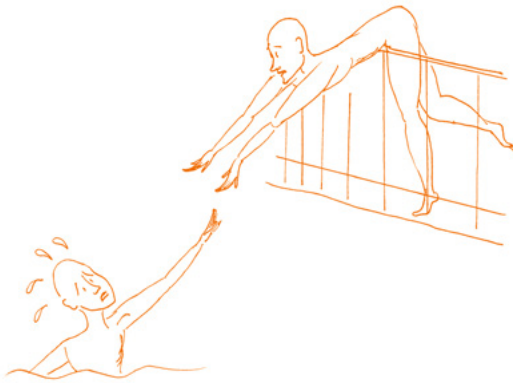
4 Termine: Mo, 11.01.2027; Mo, 18.01.2027;
Mo, 25.01.2027; Mo, 01.02.2027
jeweils 15:00 – 18:00 Uhr

Trainer*innen: Tobias Winkler, Julia Schröder (Joachim Mank)

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Damit zu leben, ist nicht leicht

Unterstützung für Angehörige von Suchterkrankten



Zwischen Hoffen und Bangen: Angehörige von Menschen mit Suchterkrankungen erleben häufig eine Achterbahn der Gefühle. Schafft mein Liebling-mensch den Weg in die Abstinenz, wird die Abstinenz von Dauer sein, wie schlimm ist der Rückfall?

Co-Abhängig – was bedeutet das? Ist es so, nur weil ich gerne für andere da bin? Nach der Begriffserklärung werden wir beispielhafte Verhaltens- und Denkweisen darstellen und uns Zeit nehmen, eigene Muster in unseren Beziehungen zu überprüfen.

Co-abhängige Verhaltensweisen bieten einen Fundus an kreativen Fähigkeiten und Ressourcen. So kann der „Fluch“ der Co-Abhängigkeit zum „Segen“ verwandelt und Beziehungen können freudvoller gestaltet werden.

4 Termine: Do, 05.11.2026; Fr, 20.11.2026;
Do, 26.11.2026; Do, 03.12.2026
jeweils 16:00 – 19:00 Uhr

Trainer*innen: Edith Hatesuer, Petra Richter

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

Anmeldung

Wie kann ich mich anmelden?

- Per Telefon unter der Nummer (0421) 380 19 50
- Persönlich bei uns in der Travemünder Straße 3, 28219 Bremen (Montag bis Donnerstag von 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 mit einem Kontakt (E-Mailadresse und/oder Telefonnummer) unter dem wir Sie tagsüber gut erreichen können.
- den Kurs/die Kurse, für die Sie sich anmelden möchten

Wie geht es weiter?

Wir bestätigen Ihre Anmeldung telefonisch oder per Mail. Gleichzeitig möchten wir 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. Es ist uns wichtig, auf individuelle Bedürfnisse und inhaltliche Zielsetzungen von Teilnehmenden Rücksicht zu nehmen und unsere Kurse danach auszurichten.

Wenn Sie darüber hinaus weitere Fragen, Unsicherheiten oder konkreten Hilfebedarf haben, 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. Unsere Räumlichkeiten sind ebenerdig und barrierefrei.

Kosten ... und unsere Bitte um Ihre Verbindlichkeit

Wir möchten möglichst vielen Menschen den Zugang zu unseren Bildungsangeboten ermöglichen und verzichten deshalb bewußt auf starre Kursgebühren. Gleichzeitig hat Qualität in der Bildung ihren Preis: Unsere Räume mit ihrer technischen Ausstattung, die Lernmaterialien und nicht zuletzt die professionellen Trainer*innen verursachen Kosten. Um beides unter einen Hut zu bekommen, bitten wir um Ihren persönlichen Beitrag im Rahmen Ihrer eigenen Möglichkeiten – diesen können Sie uns überweisen oder vor Ort in eine Spendenbox einwerfen. Bei Überweisungen verwenden Sie bitte folgende Kontoverbindung:

Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.

Sparkasse in Bremen

IBAN: DE23 2905 0101 0001 1715 78

BIC: SBREDE22XXX

Verwendungszweck: *Spende Empowerment College*

Bei Spenden ab einer Höhe von 50,00 Euro stellen wir Ihnen auf Wunsch gerne eine Spendenquittung aus. Im Gegenzug für die Möglichkeit der gebührenfreien Teilnahme an unseren Kursen wünschen wir uns – soweit möglich – von Ihrer Seite Verbindlichkeit in Anmeldung und Teilnahme. Prüfen Sie bitte, ob Sie tatsächlich Zeit haben, an Ihrem Wunschkurs teilzunehmen (Arbeit, Urlaub, wichtige Termine o. ä). Sollten Sie trotzdem während des Kurses an einem Termin nicht teilnehmen können: Melden Sie sich bitte in diesem Fall bei uns ab! Ein rechtzeitiges Erscheinen zu den Kursen ist uns wichtig und ermöglicht allen Kursteilnehmenden eine gute Lernatmosphäre.

Wir danken Ihnen herzlich für diese Unterstützung,
Ihr Team Empowerment College Bremen

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 11.

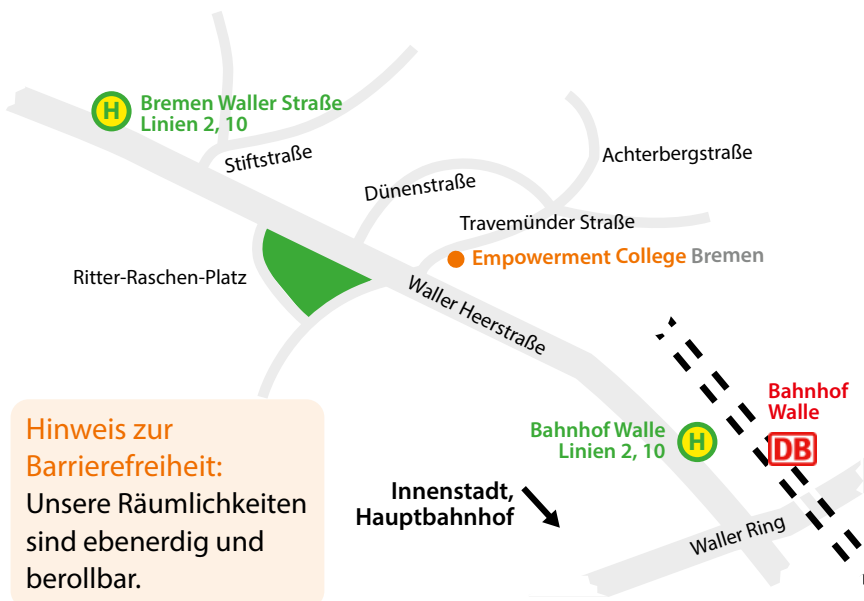
Empowerment College Bremen

Travemünder Straße 3

28219 Bremen

Telefon: 0421-380 19 50

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



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.



Joachim Mank

Projektmitarbeit, ExIn in Ausbildung, im ersten Leben Zimmerer, sucht- und krisenerfahren, langjährige Erfahrung in der Selbsthilfe

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. Dadurch vermitteln wir Hoffnung, dass die Dinge wieder besser werden können. Außerdem fördern wir den Austausch und die Vernetzung von Gleichgesinnten und -betroffenen; denn gemeinsam ist mehr Empowerment möglich.
- **Koproduktion** – Unsere Kurse werden in koproduktiven Workshops entwickelt und im Tandem (meist Fachkraft und Betroffene/Angehörige) unterrichtet. So sichern wir im gesamten Bildungsprozess die Perspektivenvielfalt von Krisenerfahrenen, Angehörigen und Fachkräften.
- **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 im Mittelpunkt des Lernprozesses.
- **Niedrigschwelligkeit (Zugang zu Bildung für alle)** – Das Empowerment College ist ein Bildungsort für alle Menschen mit all ihren verschiedenen Fähigkeiten und Erfahrungen, Möglichkeiten und Herausforderungen. Jede*r mit persönlichem oder beruflichem Interesse an Themen rund um seelische Gesundheit ist uns willkommen.
- **Gemeindeorientierung** – Wir greifen mit unseren Angeboten inhaltlich Themen der Menschen aus dem Stadtteil wie auch aus ganz Bremen auf und kooperieren mit Akteur*innen vor Ort.

Das Empowerment College kurz erklärt

Unser Angebot ist für ...

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



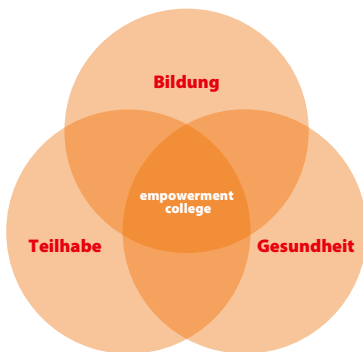
Das Empowerment College kurz erklärt

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 und tragen so zu mehr Augenhöhe und Qualität in der psychiatrischen Versorgung bei. Unser Ziel ist es, ein differenzierteres Verständnis für die Fragen zu ermöglichen, die mit den jeweiligen Kursthemen im Zusammenhang stehen, um dann lösungsorientierte Ideen und Strategien zu entwickeln.

- Das Empowerment College unterstützt krisenerfahrene Menschen dabei, selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu leben, und begleitet Sie auf ihrem Weg zu mehr Empowerment (Selbstermächtigung) und Recovery (Genesung)
- Angehörigen können in unseren Kursen die Sichtweise von Fachkräften besser kennen- und verstehen lernen. Ebenso ist ihre Teilhabe am Erfahrungswissen der Betroffenen wie auch anderer Angehöriger hilfreich.
- Wir bieten Fachkräften Räume für einen Austausch abseits konkreter Arbeitsaufträge. Dadurch eröffnet sich ihnen die Möglichkeit, das eigene Fachwissen um die Perspektiven von Betroffenen und Angehörigen zu erweitern und diese 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.

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 – auch für das Empowerment Kegeln – ist nicht nötig.

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

17.09.26 Café* mit Film (Streets of Bremen)

24.09.26 Kegeln**

01.10.26 Café* mit Film (Streets of Bremen)

15.10.26 Café*

29.10.26 Kegeln*

05.11.26 Café*

19.11.26 Café*

26.11.26 letztes Kegeln im Jahr – A c h t u n g ! Abweichende Zeit:
13 – 15 Uhr

17.12.26 letztes Café im Jahr

* Café immer von 16 – 18 Uhr wie gehabt im Foyer

**Kegeln immer im Steakhaus Melissa · Osterfeuerberger Ring 7 ·
28219 Bremen · fast immer von 17 – 19 Uhr

Ort: Empowerment College Bremen
Travemünder Straße 3 · 28219 Bremen

**AWARENESS-TEAM
ROLLSTUHLGERECHT
OHNE ALKOHOL
EINTRITT FREI**

**Sa 10.10.26
ab 19 Uhr**

**BEHINDERT, SÜCHTIG
UND VERRÜCKT & FRIENDS
(AN- UND ZUGEHÖRIGE)
FEIERN DIE
VIELFALT
DER
MENSCHEN!**



**MAD
PRIDE**

DISCO

FINNA

DJ SEBASTIAN KOBS

Große Krankenstraße 11

Gemeindesaal St.Pauli

28199 Bremen



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)

