

Kurse
Sommer
2021

**Lerne lieber
ungewöhnlich**

Bildungsangebote Rund um seelische Gesundheit

für Betroffene, Fachkräfte und
Angehörige

Impressum

Herausgeber:

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

Inhaltlich verantwortlich:

Jörn Petersen

April 2021

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

Initiative...

zur sozialen Rehabilitation e.V.

(FOKUS)

Kurse 2021

Bildungsangebote Rund um seelische Gesundheit

für Betroffene, Fachkräfte und
Angehörige

Grußwort

des Referatsleiters Psychiatrie und Sucht, Jörg Utschakowski

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Interessierte,

die mittlerweile seit 15 Jahren erfolgreich laufenden EX-IN Kurse für Genesungsbegleitung zeigen: Bildung empowert.

Dieser Prozess gelingt insbesondere in Bildungsformen, die an die eigene Erfahrung anknüpfen. Empowern können Räume, die nicht tradiertes Wissen vermitteln, sondern den Teilnehmer:innen die Möglichkeit bieten, ihr Selbstbewusstsein zu steigern und Selbstwirksamkeit zu gewinnen. In England entstand die Idee, den Ansatz des Erfahrungswissens nicht nur in Ausbildungskursen für Peer support worker (Genesungsbegleiter:innen) zu nutzen, sondern mit einer Vielzahl von Kursen und Workshops vielen Menschen zugänglich zu machen. Damit wurden Bildungsangebote für seelische Gesundheit umgesetzt. Mit der Unterstützung der englischen Kolleg*innen und weiteren aus Bulgarien, den Niederlanden, Italien und Polen wurde unter der Leitung von FOKUS in einem EU-Projekt das Konzept des Empowerment College entwickelt. Das Projekt stand unter der Schirmherrschaft der Senatorin für Gesundheit, Wissenschaft und Verbraucherschutz.

Ich freue mich sehr, dass mit dem vorliegenden Programm das College in Deutschland Wirklichkeit wird. Das ist ein wichtiger und konsequenter Schritt zur Förderung von Selbstbestimmung und Teilhabe.

Im Bremer Westen entwickelt sich durch das international erprobte Konzept ein Angebot, das den Dialog von professionell in der Psychiatrie Tätigen, Psychiatrie-Erfahrenen und Angehörigen fördert. Das College bietet einen Rahmen, der den Austausch von unterschiedlichen Perspektiven erlaubt.

Die Themen Inklusion, Gemeinwesenorientierung, Empowerment und Recovery sind zentrale Themen des College. Sie sind genauso zentrale Themen der Psychiatriereform in Bremen.

Ich wünsche dem **Empowerment College Bremen** viel Erfolg und bin davon überzeugt, dass es in Zukunft einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Anliegen von Psychiatrie-Erfahrenen und Angehörigen leisten wird, sowie zu mehr Recovery- und Empowermentorientierung in der Begleitung von Menschen mit seelischen Erschütterungen beitragen wird.

Jörg Utschakowski

Leiter des Referats Psychiatrie und Sucht bei der Senatorin für
Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz des Landes Bremen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Kursübersicht	12
Empowerment College Einführung – Haltungen, Methoden, Standards	12
Seele an Körper – Körper an Seele	13
Psychose als besondere menschliche Erfahrung	14
(Gem)Einsamkeit	15
Gesundheit und Krankheit – Zwei widersprüchliche Zustände?	16
Back up! Der Rücken beginnt im Kopf	17
Stark statt Stigma	18
Träume, Wünsche, Ziele	19
Corona-Hinweis	20
Kosten	21
Anmeldungen	22
Veranstaltungsort	24
Dozent*innen	26

Empowerment-College-Team	28
Kontakt	29
Mitgestalten	30

Vorwort

Hallo und herzlich willkommen!

Sie halten das erste Programmheft des Empowerment College Bremen in den Händen! Schön, dass Sie sich für unser neues Bildungsangebot rund um das Thema seelische Gesundheit interessieren: Lassen Sie sich ab Seite 12 von unserem spannenden Programm inspirieren. Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns ab Juni 2021 den Grundstein für ein innovatives und inklusives Bildungsangebot in Bremen zu legen. Werden sie Teil eines einzigartigen Lernortes, der es den Teilnehmenden ermöglicht gemeinsam voneinander zu lernen.

Unser Angebot ist zunächst als Aktion Mensch gefördertes Projekt kostenfrei (Gerne nehmen wir Spenden entgegen, siehe Seite 21) und richtet sich an:

- Menschen mit Psychiatrie- und Krisenerfahrung,
- deren Angehörige und nahe Unterstützer*innen,
- Mitarbeiter*innen des psychosozialen Hilfesystems und
- an den Themen interessierte Menschen aus dem Stadtteil

Lerne lieber ungewöhnlich

Wir wollen mit unseren Bildungsangeboten dazu beitragen, dass Menschen in Krisen und deren Unterstützer*innen, selbstbestimmt und mit dem nötigen Wissen ausgestattet ihren Genesungsprozess beschreiben können. Die Grundlage unserer Kurse bilden deshalb die Prinzipien von **Recovery** und **Empowerment**. Neben der Vermittlung von Basiswissen zu den jeweiligen Themen, laden wir die Teilnehmer*innen ein, ihre Erfahrungen und Skills in den Kursen zu teilen und so von den Erfahrungen und Sichtweisen der anderen Teilnehmer*innen zu lernen

und die eigenen Ressourcen zu erweitern. Wir sind von den Vorteilen des erfahrungsbasierten Lernens und Wissens überzeugt und öffnen für diesen Austausch entsprechende Räume. Diese Perspektivenvielfalt ist Teil unseres Konzeptes, sowohl in der Entwicklung und Durchführung von Kursen, als auch in der Weiterentwicklung unseres Colleges – alles was wir tun, tun wir koproduktiv.

Für ausführlichere Informationen besuchen Sie gern unsere Webseite www.empowerment-college.com.

Was ist unser Ziel?

Ziel des EC ist die persönliche und fachliche Weiterentwicklung der Teilnehmenden. Unsere Kurse und Workshops begleiten und unterstützen Menschen dabei, selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu leben. Wir vermitteln Kenntnisse und üben eigene Bedürfnisse, Rechte und Grenzen zu (er-)kennen und für diese einzustehen. Gleichzeitig vermitteln wir Wissen rund um Themen, die mit seelischer Gesundheit zu tun haben. In unseren Kursen fördern wir den Wissenstransfer zwischen Expert*innen aus Erfahrung und Expert*innen aus Beruf und tragen auf diese Weise zu mehr Augenhöhe und Qualität in der psychiatrischen Versorgung bei.

Warum machen wir das? – Der Hintergrund

Zu lernen heißt zu wachsen

Bildung ist für viele Menschen ein wichtiger Baustein um ihren Handlungsspielraum zu erweitern, ihre Genesung zu fördern und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Bildung steht für Chancen und Entwicklung, dafür, das eigene Schicksal in die Hand zu nehmen, eigene

Schritte zu gehen, für Freiheit und den Zugang zu neuen Ressourcen. Gleichzeitig bestehen für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen weiterhin vielfältige Zugangsbarrieren. An dieser Stelle setzt die Idee des Empowerment College an, schließt eine Angebotslücke und erfüllt eine zentrale Forderung der UN Behindertenrechtskonvention – die Teilhabe an Bildung.

Am EC möchten wir neue Erfahrungen jenseits üblicher Rollenzuschreibung ermöglichen. Unser Konzept des erfahrungsbasierten Lernens fördert Einblicke in die jeweils anderen Sichtweisen (Angehörige, Betroffene, Mitarbeitende im Hilfesystem). Dies fördert das Verständnis füreinander, ermöglicht es den Teilnehmenden voneinander zu lernen und hilft dabei, Missverständnisse aufzuklären und Vorurteile abzubauen. In einem Lernlabor können von allen Beteiligten neue Sichtweisen gewonnen, neue Reaktions- und Verhaltensmöglichkeiten eingeübt werden. Alle Beteiligten können losgelöst von ihrer Rollenfestlegung in ihrer konkreten Lebens- und Arbeitssituation neues erfahren.

Dies wird durch die koproductive Zusammensetzung des Trainertandems unterstützt und begleitet. Für die im psychosozialen Bereich Tätigen bietet das Konzept die Chance mehr Sicherheit im Umgang mit Betroffenen zu erlangen, aber natürlich auch neue Skills für sich zu erlernen. Nutzer des Hilfesystems, Angehörige und Interessierte erlangen neben neuem Wissen, das sie selbstständiger im Umgang mit den Herausforderungen des täglichen Lebens macht, auch Einblick in die Denkweise und die Beweggründe der professionell Tätigen. Sie begegnen sich als Menschen und lernen sich als solche kennen, und dies fördert Inklusion und Gleichstellung.

Als Leitlinie haben wir für unsere Arbeit und die Kursentwicklung sechs Grundprinzipien aufgestellt, denen wir uns verpflichtet haben:

- **Koproduktion** – Partnerschaftliche Zusammenarbeit von Professionellen Helfer*innen und Krisen-Erfahrenen Menschen;
- **Erfahrungsbasiertes Lernen** – die eigenen Erfahrungen als wertvolle Ressource begreifen und im Lernprozess reflektieren und (neu) bewerten
- **Qualitätssicherung** – evaluierte und koproduzierte Kurse, Befragungen der Teilnehmenden, die ihren eigenen Lernprozess steuern
- **Inklusion und Gemeindeorientierung** – kein abgeschlossenes psychiatrisches Angebot, Zusammenarbeit mit Lehrkräften aus unterschiedlichen Bereichen, Verbindung von seelischer Gesundheit und Leben im Stadtteil
- **Empowerment und Recovery** – Stärkung von individuellen Genesungswegen und Selbstbestimmung

Wir freuen uns, wenn sie Lust und Freude am Lernen bei uns bekommen haben und etwas Passendes in unserem Programm für Sie dabei ist. Alles Wichtige zum Anmeldeverfahren finden Sie ab Seite 22 in dieser Broschüre.

Gerne können Sie uns auch Anregungen geben, welche Kurse aus ihrer Sicht in Zukunft wichtig sind und in unserem Angebot nicht fehlen sollten. Bereits jetzt arbeiten wir fleißig am zweiten Semester des Empowerment Colleges – Start ist im Herbst 2021 – und greifen ihre Impulse gerne auf.

Ihr Team Empowerment College Bremen
Nika Kühne, Christopher Lins, Jörn Petersen

Empowerment College Einführung – Haltungen, Methoden, Standards

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die grundlegenden Methoden und Haltungen des Empowerment College. Der Kurs ist geeignet für alle, die zum ersten Mal im College unterrichten, in Zukunft unterrichten oder dies möglicherweise wollen. Im Kurs werden die folgenden Methoden und Haltungen im Überblick vermittelt: Förderung des Erfahrungsbasierten Lernens, unterrichten von dialogischen Zielgruppen, Einbeziehung des Gemeinwesens, Erarbeitung der Inhalte in Koproduktion, Arbeit im Tandem (Profi-Erfahrene), Orientierung an Empowerment und Recovery-Prinzipien. Außerdem stellen wir zentrale QM-Instrumente vor. Der Kurs vermittelt einen ersten Einblick. Weitere Kurse zur Trainer*innenschulung folgen im nächsten Semester.



1 Termin: 27.5.2021
14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Dozent*innen: Jörn Petersen, Dominika Kühne

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum,
Waller Heerstraße 197, 28219 Bremen

Seele an Körper – Körper an Seele

Körper und Psyche hängen eng zusammen. Häufig ignorieren wir jedoch die Signale unseres Körpers und gehen regelmäßig über unsere Grenzen hinweg. Dabei sind es oft die einfachen Dinge, die uns gut durch den Tag kommen lassen. In diesem Kurs wollen wir unsere Körpersignale wahrnehmen und schätzen lernen. Miteinander probieren wir anhand von verschiedenen Übungen aus, was uns gut tut.

Alle Menschen sind willkommen – die, die sich in ihrem Körper wohl sowie unwohl fühlen.



3 Termine: 1.6.2021, 8.6.2021, 14.6.2021
15:30 Uhr – 17:30 Uhr

Dozent*innen: Monika Möhlenkamp, Katja Mrozinski

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum,
Waller Heerstraße 197, 28219 Bremen

Psychose als besondere menschliche Erfahrung

Psychosen sind für Menschen, die sie durchleben und für ihr Umfeld eine besondere Herausforderung: Wie kann das, was so einzigartig, übersinnlich, überfordernd und manchmal auch bedrohlich und zerstörerisch ist, verstanden und in das eigene Leben integriert werden?

Psychosen können ein Ausdruck von besonderer Sensibilität für reale Bedrohungen in der Welt sein; sie können verbunden sein mit spirituellen Erfahrungen und vieles mehr. Wie kann der Prozess der Aneignung von individuellem Sinn von Angehörigen und Profis unterstützt werden?

Der dialogisch angelegte Kurs soll viel Raum für Austausch bieten. Wir wollen auch über die Überwindung von stigmatisierenden Zuschreibungen in der psychiatrischen Fach-Sprache sprechen. Kurze Inputs werden die Diskussion beleben.



4 Termine: 7.6.2021, 21.6.2021, 5.7.2021, 19.7.2021
15:00 Uhr – 18:00 Uhr

Dozent*innen: Claudia Heitzler, Markus Schütte, Prof. Dr. Thomas Bock

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum,
Waller Heerstraße 197, 28219 Bremen

(Gem)Einsamkeit

Einsamkeit betrifft immer mehr Menschen. Zunehmende Single-Haushalte, rein digitales verbunden sein und nicht zuletzt die Pandemie bringt viele Menschen in Lebenssituationen, in denen sie mehr allein sind, als sie sich wünschen. Das hat nichts mit persönlichem Versagen zu tun.

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

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

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



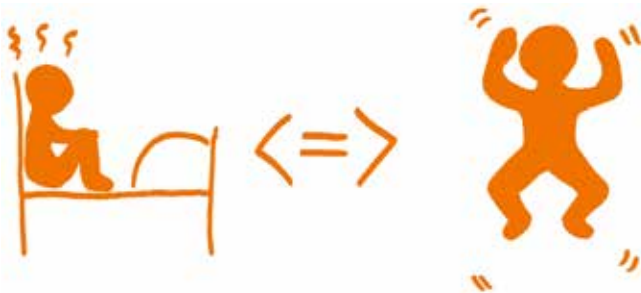
4 Termine: 15.6.2021, 22.6.2021, 29.6.2021, 13.7.2021
14:30 Uhr – 17:30 Uhr

Dozent*innen: Jörn Petersen, Dominika Kühne

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum,
Waller Heerstraße 197, 28219 Bremen

Gesundheit und Krankheit – Zwei widersprüchliche Zustände?

Krank und gesund zu sein sind keine widersprüchlichen Zustände. Genesung ist ein Prozess und trotz einer (chronischen) Erkrankung ist es möglich, ein erfülltes Leben zu führen, das an die aktuellen Bedürfnisse angepasst ist. Dieser Kurs vermittelt, was sich hinter den Begriffen Krankheit, Gesundheit und Salutogenese verbirgt und beleuchtet diese. Die Teilnehmenden lernen außerdem, ihre persönlichen Bedürfnisse und Grenzen in Bezug auf Arbeit und Alltag zu erkennen und ernst zu nehmen - ein wichtiger Schritt in Richtung eines langfristig ausgeglichenen und wohltuenden Alltags.



2 Termine: 17.6.2021, 1.7.2021
15:00 Uhr – 18:30 Uhr

Dozent*innen: Arnodle Trei-Benker, Heike Siemers

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum,
Waller Heerstraße 197, 28219 Bremen

Back up! Der Rücken beginnt im Kopf

Die Zusammenhänge zwischen Rückenbeschwerden und psychischen Belastungen erschließen sich vielen Menschen, ob betroffen oder noch nicht, nicht direkt. Dass unsere Psyche unser Verhalten beeinflusst und unsere Haltung sich auf unseren Körper auswirkt, ist leicht gesagt.

Aber wie steht es um die Wechselwirkungen und wo sind die Stellenschrauben, an denen wir für eine ausgewogene Belastung von Körper und Geist drehen können. Dazu geben wir sowohl fachlichen, als auch erfahrungsbasierten Input und bieten Raum zum Austausch über eigene Erfahrungen.

Wir wollen:

- Das Verständnis schaffen, dass Schmerzen, Erkrankungen und Beschwerden multikausal sind und so die Selbstwirksamkeit verbessern
- Aspekte von psychischen Erkrankungen verdeutlichen anhand des Wechselspiels zwischen Psyche und Körper
- Sensibilisieren für einen bewussten Umgang mit psychischen sowie physischen Belastungen
- Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen



2 Termine: 17.6.2021, 24.6.2021
10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Dozent*innen: Carina Koppe, Jan Wiemann

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum,
Waller Heerstraße 197, 28219 Bremen

Stark statt Stigma

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 stemeln 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 und mit Übungen etwas darüber lernen, welche Werkzeuge und Strategien es 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.



4 Termine:	18.6.2021, 25.6.2021, 2.7.2021 16.7.2021	13:00 Uhr – 16:30 Uhr 12:00 Uhr – 15:30 Uhr
------------	---	--

Dozent*innen: Jörn Petersen, Dominika Kühne

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum,
Waller Heerstraße 197, 28219 Bremen

Träume, Wünsche, Ziele

Dieser Kurs lädt dazu ein, sich das Träumen und Wünschen zu erlauben! Denn dies sind wichtige Ausgangspunkte, um sich realistische, individuelle Ziele setzen zu können. Träume, Wünsche und Ziele stellen Verbindungen zu Ressourcen her, die Schritte hin zu Recovery, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit ermöglichen. Es wird auch der Unterschied dieser dynamischen Prozesse vermittelt, genauso wie Fehlerfreundlichkeit und der Umgang mit Rückschlägen. Im folgenden Semester werden die gefassten Ziele, Wünsche und Träume überprüft. Der erneute Austausch bietet die Gelegenheit Erfolge zu betrachten, aber auch die Stolperfallen, von den Erfahrungen zu lernen, sich gemeinsam zu stärken und neuen Mut zum Dranbleiben zu fassen.



2 Termine: 3.7.2021, Folgetermin im nächsten Semester
10:00 Uhr – 17:00 Uhr

Dozent*innen: Arnodle Trei-Benker, Heike Siemers

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum,
Waller Heerstraße 197, 28219 Bremen

Corona-Hinweis

Bestandteil von Recovery-Orientierung ist es, **Hoffnung** zu behalten. Und **Hoffnung** wollen wir uns auch in Bezug auf die Corona Pandemie bewahren. Wir werden direkt vor Beginn des Semesters (Ende Mai) auf die aktuelle Pandemie-Situation schauen, diese bewerten und entscheiden, was bezüglich unserer Kurse möglich und machbar ist und was nicht. Im Anmeldeprozess werden Sie von uns Mitteilung erhalten, unter welchen Bedingungen und Hygienemaßnahmen wir unsere Kurse veranstalten können.

Kosten der Kursteilnahme

Zahlen Sie so viel wie sie können und angemessen finden

Das Projekt Empowerment College Bremen wird aktuell von der Aktion Mensch gefördert. Dadurch können wir unsere Kurse so anbieten, wie wir es grundsätzlich am besten finden – kostenlos.

Leider wird das vermutlich nicht so bleiben können und es werden auch nicht alle Kosten gedeckt, zum Beispiel die Raumkosten. Wir bemühen uns um nachhaltige Finanzierungsmöglichkeiten, um auch nach Projektende ein vielfältiges Angebot am Empowerment College anbieten zu können. Wir wollen im Projektverlauf zunehmend mehr Kurse anzubieten, als im Projektplan möglich war zu beantragen.

Wenn Ihnen unsere Kurse gefallen und Sie unser Projekt gerne unterstützen möchten, freuen wir uns sehr über eine Spende – zahlen Sie einfach so viel, wie Ihnen unser Bildungsangebot wert ist und Sie erübrigen können!

Sie können uns Geld überweisen oder vor Ort in die Spendenbox einwerfen.

Bei Überweisungen verwenden sie bitte folgende Kontoverbindung:

Initiative zur sozialen Rehabilitation e.V.

Sparkasse in Bremen

IBAN: DE23 2905 0101 0001 1715 78

BIC: SBREDE22XXX

Verwendungszweck: **Spende Empowerment College**

Bei Spenden ab einer Höhe von 50,00 Euro stellen wir ihnen auf Wunsch gerne eine Spendenquittung aus.

Vielen Dank für ihre Unterstützung,
ihr Team Empowerment College Bremen

Anmeldungen

Wie kann ich mich anmelden?

Wenn Sie an einem oder mehreren Kursen teilnehmen möchten nutzen sie zur Anmeldung folgende Möglichkeiten:

- Per Telefon unter der Nummer 0421-380 19 50 und
- persönlich bei uns in der Gröpelinger Heerstraße 246 a, 28237 Bremen
- Jeweils Montag bis Donnerstag in der Zeit zwischen 9:30 Uhr und 13:30 Uhr.
- Oder per Mail an ec-anmeldung@izsr.de.

Was gibt es zu beachten?

Wichtig! Nennen Sie uns für ihre verbindliche Anmeldung bitte immer ihren vollständigen Namen, den Kurs/ die Kurse, für die sie sich anmelden möchten und einen Kontakt (Mailadresse und/ oder Telefonnummer) unter dem wir sie tagsüber gut erreichen können.

Wie geht es weiter?

Wir bestätigen ihre Anmeldung telefonisch oder per Mail und möchten noch ein paar Kleinigkeiten bezüglich Ihrer Lernziele und individuellen Bedürfnissen von Ihnen wissen. Dafür schicken wir Ihnen entweder einen kurzen Fragebogen zu, oder interviewen sie telefonisch oder persönlich bei uns im Empowerment College. Warum? Weil wir sehr daran interessiert sind, dass sie gute Lernerfahrungen bei uns machen und unsere Kurse an die jeweilige Teilnehmer*innengruppe anpassen.

Wohin mit meinen Fragen?

Falls Sie den Wunsch haben, sich vor ihrer Anmeldung noch genauer über das Empowerment College zu informieren, sie unsicher sind ob unser Angebot zu ihnen passt oder beispielsweise Bedenken bei ihnen aufkommen, ob wir auf besondere Bedürfnisse ihrerseits eingehen können, haben wir Sprechzeiten für sie eingerichtet. Zu diesen Zeiten können wir sie in einem persönlichen Gespräch ausführlich beraten, offene Fragen klären und gemeinsam Lösungen für mögliche Hindernisse suchen:

Die Sprechzeiten für das 1. Semester sind:

Donnerstag, 29. April 2021	von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Donnerstag, 06. Mai 2021	von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Donnerstag, 20. Mai 2021	von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Donnerstag, 27. Mai 2021	von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Donnerstag, 03. Juni 2021	von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Donnerstag, 10. Juni 2021	von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Während der Sprechzeiten sind wir telefonisch unter der Nummer 0421-380 19 50, oder vor Ort bei uns im Empowerment College-Büro in der Gröpelinger Heerstraße 246 a zu erreichen.

Veranstaltungsort

Landeskirchliche Gemeinschaft Bremen

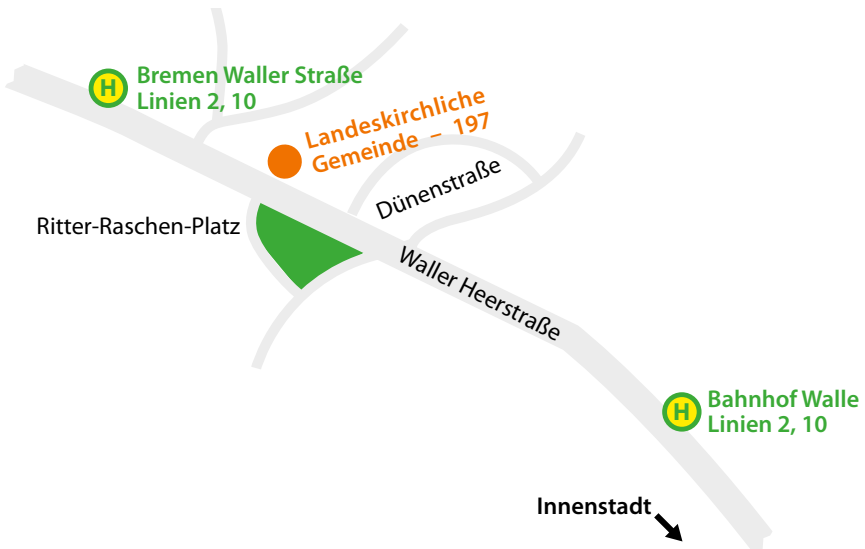
Bis wir mit dem Empowerment College eigene Räumlichkeiten beziehen, nutzen wir unterschiedliche Veranstaltungsorte im Bremer Westen. In diesem Semester finden unsere Kurse in den großen und hellen Räumen der Landeskirchlichen Gemeinschaft statt. Dort lässt es sich wunderbar lernen und Hygiene- und Abstandsregelungen können gut umgesetzt und eingehalten werden.



Und so finden Sie das Gemeindezentrum:

Landeskirchliche Gemeinschaft Bremen,
Waller Heerstraße 197,
28219 Bremen.

Mit dem ÖPNV ist das Gemeindezentrum am besten über die Haltestelle „Bahnhof Walle“ (Linien 2, 10, 20 und 26) oder die Haltestelle „Waller Straße“ (Linien 2 und 10) zu erreichen.



Dozent*innen



Prof. Dr. Thomas Bock: Professor für Klinische Psychologie und Sozialpsychiatrie. Er war 40 Jahre an der Uniklinik Hanburg tätig, hat dort u.a. die Psychosenambulanz aufgebaut und geleitet. Mit Dorothea Buck zusammen hat er das erste Psychoseseminar gegründet und gilt vielen als Vater des Trialogs.



Claudia Heitzler: Claudia Heitzler, Ex-In Genesungsbegleiterin, lebte und arbeitete in unterschiedlichen Kontexten/Kulturen, Goldschmiedin, Diplom Designerin, Mutter, Künstlerin und Psychose-erfahren. Meine Psychosen haben meine Wahrnehmung von Wirklichkeiten und Glaubensfragen neu beleuchtet.



Carina Koppe: ist Gesundheitswissenschaftlerin und Orthopädietechnikerin. In Ausbildung und Studium eignete sie sich medizinisches Wissen an, welches in diesem Kurs vermittelt werden soll. Durch Erfahrungen im betrieblichen Gesundheitsmanagement kann dieses Fachwissen auch in den betrieblichen Kontext gesetzt werden. Sie ist überzeugt davon, dass ein multikausaler Ansatz für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung und Prävention unumgänglich ist.



Monika Möhlenkamp: Gesundheitswissenschaftlerin und Physiotherapeutin. Seit mehreren Jahren leitet sie FOKUS, das Zentrum für Bildung und Teilhabe der Initiative.... e.V. im Leitungsteam. Ihr Interesse gilt insbesondere der Schnittstelle von Psychiatrie und Gesellschaft und den damit eng verbundenen Themen von Inklusion und Diversität. Das Empowerment College liegt ihr am Herzen, da sie die Anfänge im EU-Projekt mitgestaltet hat.



Markus Schütte: gelernter Industriemechaniker Fachrichtung: Maschinen- und Systemtechnik, Übungsleiter und Fußballtrainer, Ex-In Genesungsbegleiter, Fürsprecher beim Gemeindepsychiatrischen Verbund Süd, Schwerpunkt: Verarbeitung von Psychosen. Integration in Gesellschaft und Beruf. Vermittlung bei Konflikten. Seelsorge.

Dozent*innen



Heike Siemers: Mitarbeiterin bei der Gapsy als Ambulante psychiatrische Fachpflegekraft. Langjährige (Tandem-) Lehrerfahrungen als Dozentin für Recovery und Open Dialog. Leitung von Recovery Gruppen und ausgebildete Trainerin im Empowerment College.



Arnlode Trei-Benker: Mitarbeiterin der Gesellschaft für ambulante psychiatrische Dienste (GAPSY). ExInlerin der ersten Stunde und Recovery-Trainerin. Fürsprecherin im im Bremer Osten, Dozentin für psychosoziale Themen und ausgebildete Empowerment College Trainerin.



Jan Wiemann: ist EX-IN-Genesungsbegleiter mit Depressions-, Drogen- und Psychoseerfahrung. Zudem begleitet ihn seit vielen Jahren ein Rückenleiden. Ein bewusster Umgang mit psychischen und körperlichen Belastungen ist für ihn daher nötig, aber nicht immer selbstverständlich.



Katja Mrozinski: EX-IN Genesungsbegleiterin seit 2019. Sie hat Erfahrungen mit Depressionen, Essstörungen und Sucht.

Empowerment-College-Team



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

Ich arbeite seit über 20 Jahren im Bereich ambulante Psychiatrie. Mich begeistert es, Menschen Möglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Entwicklung zu bieten. Es interessiert mich besonders, wie es gelingen kann, als Dozent darin

eine möglichst kleine Rolle zu spielen und dem Lernprozess nicht im Weg zu stehen.



Dominika Kühne, Projektmitarbeiterin, EX-IN Genesungsbegleiterin

Mein Recoveryweg führte mich über verschiedene Stationen zum Empowerment College Bremen. Durch meine Arbeit möchte ich mein Wissen und meine Erfahrungen teilen und vor allem andere Betroffene dazu ermutigen das eigene

Leben in die Hand zu nehmen, zu sich selbst zu stehen und sich selbst wertzuschätzen. Profis möchte ich näherzubringen, wie es sich auf der anderen Seite der Diagnose anfühlt.



Christopher Lins, Projektkoordinator, Soziologe

Als Gesellschaftswissenschaftler betrachte und verstehe ich seelische Gesundheit im Zusammenhang von Systemen. Individuelle Entwicklungsmöglichkeiten hängen für mich eng mit den gesellschaftlichen Voraussetzungen zusammen. Mich motiviert, dass ich beim College diese

Voraussetzungen verbessern und aktiv auf gesellschaftliche Veränderungsprozesse in der Wahrnehmung von psychischer Gesundheit einwirken kann.

Kontakt

Falls sie allgemeine Fragen zum Empowerment College und unserem Konzept, Lust und Interesse auf eine Dozent*innentätigkeit oder Fragen zu anderen Beteiligungsmöglichkeiten haben, dann wenden sie sich jederzeit gerne an uns.

Für Kursanmeldungen beachten Sie bitte die Informationen auf Seite 22.

Empowerment College Bremen

Gröpelinger Heerstraße 246 a

28237 Bremen

Telefon: 0421-380 19 50

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



Mitgestalten

Dozent*in werden

Wir entwickeln unser Bildungsprogramm stetig weiter und sind deshalb fortlaufend auf der Suche nach Honorardozent*innen, die bereits koproduktiv arbeiten, oder ein Interesse an koproduktiven Lehrtätigkeiten haben und sich mit erfahrungsbasiertem Lernen und dem Recovery-Konzept identifizieren können. Sie möchten Teil unseres Dozent*innenteams werden oder haben Fragen zur Mitarbeit? – Fühlen Sie sich ermuntert Kontakt mit uns aufzunehmen. Gemeinsam können wir klären, was Sie für eine Mitarbeit am Empowerment College bereits mitbringen, beziehungsweise wie sie sich qualifizieren können. Wir bieten zukünftig auch Trainerkurse an, um neue Trainer*innen für das College zu qualifizieren.

Auch ohne Vorerfahrungen sind sie eingeladen sich bei uns einzubringen. Einen ersten Einblick in die Arbeit des Colleges erhalten sie in unserem Kurs „Einführung in das Empowerment College - Haltungen, Methoden und Standards“ am 28.5.2021 von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr. (Details siehe Kursankündigungen Seite 12)

Kurs einreichen

Sie sind bereits Dozent*in in einem koproduktiven Tandem und haben fertige Kurskonzepte von denen sie denken, sie könnten zum Curriculum des Empowerment Colleges passen? – Dann fühlen Sie sich eingeladen mit uns in Kontakt zu treten. Gemeinsam können wir ihr Kurskonzept hinsichtlich unserer Qualitätsstandards beurteilen und darüber entscheiden, ob ihr Kurs Teil unseres Angebots wird. Es besteht darüber hinaus die Möglichkeit, Kurse nach unseren Standards zertifizieren zu lassen.

Kursideen einreichen

Sie haben ein Thema, das in unser Kursprogramm aufgenommen werden sollte, weil es bis jetzt wenig Beachtung findet, es Informationslücken gibt oder Ihnen persönlich wichtig ist? – Sprechen Sie uns gerne an. Wir sind offen für neue Ideen und freuen uns über Ihre Impulse zur Erweiterung und Verbesserung unseres Angebotes.

Co-Workshops

Wir veranstalten für die Entwicklung unserer Kurse Co-Workshops und laden dazu unterschiedliche Expert*innen zu einem Thema ein, die in unterschiedlicher Art über Erfahrungen auf diesem speziellen Gebiet verfügen. Die Expert*innen repräsentieren immer auch unsere Zielgruppe, nämlich: Betroffene, Angehörige und Menschen mit beruflicher Expertise zum Kursthema. Auf diese Weise können wir viele unterschiedliche Herangehensweisen, Blickwinkel und Gewichtungen berücksichtigen, um den Kurs praktisch, realitätsnah und passgenau für die unterschiedlichen Zielgruppen zu entwickeln. Wenn Sie Interesse daran haben ihre Expertise in unseren Co-Workshops zur Verfügung zu stellen, sprechen Sie uns gerne an.