

Die Fachstelle für Trauma-Beratung  
bei Diskriminierungs- und Rassismuserfahrungen  
lädt Euch herzlich ein zu:

# Empowerment- Workshops

Sept. | Okt. | Nov.  
2025



**Du bist von Diskriminierung, Rassismus oder Gewalt betroffen?** Du suchst einen sicheren Raum, um Dich mit anderen auszutauschen und neue Wege zur Bewältigung des Erlebten zu finden?

**Die Empowerment-Workshops** richten sich an Menschen ab 16 Jahren mit internationaler Familiengeschichte. In vier interaktiven Treffen stärken wir gemeinsam Wissen, Resilienz und Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Ungleichbehandlung und traumatischen Erfahrungen.

**Warum Empowerment?** Die gesellschaftliche Vielfalt nimmt zu, doch gleichzeitig nehmen auch Ausgrenzung, rassistische Diskriminierung und Gewalt zu. Obwohl das Grundgesetz und das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) klar gegen Diskriminierung sprechen, erleben viele Menschen täglich Ungleichbehandlung. Unsere Workshops setzen genau hier an: Sie verbinden rechtliches Wissen, Austausch auf Augenhöhe und kreative Methoden zur Stärkung der psychischen Gesundheit.



# Empowerment-Workshops

Sept. | Okt. | Nov. 2025

4 Workshop-Termine



**Ein vielseitiges Programm erwartet Dich:** Grundlagen zu Diskriminierung und Rassismus, AGG, Erfahrungsaustausch, Wissen über Trauma, Stabilisierungsübungen u.v.m.

## 1. Diskriminierung & Rassismus

Freitag, 05.09.2025 · 15.00 – 19.00 Uhr  
Anmeldung bis zum 29.08.2025

## 2. Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG)

Freitag, 10.10.2025 · 15.00 – 19.00 Uhr  
Anmeldung bis zum 02.10.2025

## 3. Trauma & Traumafolgestörungen, Traumabewältigung

**Teil 1** Freitag, 07.11.2025 · 15.00 – 19.00 Uhr  
Anmeldung bis zum 31.10.2025

## 4. Trauma & Traumafolgestörungen, Traumabewältigung

**Teil 2** „**NeuroGraphik®**“  
Freitag, 14.11.2025 · 15.00 – 19.00 Uhr  
Anmeldung bis zum 07.11.2025

**Wo:** Der Kulturhof im Umweltzentrum  
August-Bebel-Str. 16–18, 33602 Bielefeld

**Anmelden:** Schreib uns einfach eine E-Mail an  
[info@zentrumtempus-bielefeld.de](mailto:info@zentrumtempus-bielefeld.de)

**Die Teilnahme** ist kostenfrei. Das benötigte Material wird bereitgestellt. Für Speisen und Getränke ist gesorgt.



**ZENTRUM TEMPUS Bielefeld e.V.**  
August-Bebel-Str. 16–18 · 33602 Bielefeld  
Telefon: 0521 44 818 438

[www.zentrumtempus-bielefeld.de](http://www.zentrumtempus-bielefeld.de)

Mitglied im Verband:



Gefördert vom:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen

