


Die Fachstelle Trauma-Beratung  
im Kontext von Diskriminierung und Rassismus  
lädt Euch herzlich ein zu:

# Empowerment- Workshops

April | Mai | Sept. | Okt.  
2026



**Du bist von Diskriminierung, Rassismus oder Gewalt betroffen?** Bei uns findest Du 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?** Das Zusammenleben in einer vielfältigen Gesellschaft steht durch Ausgrenzung, rassistische Diskriminierung und Gewalt unter Druck. Das Grundgesetz und das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) sprechen klar gegen Diskriminierung und Rassismus, dennoch erleben viele Menschen genau dies täglich. Unsere Workshops setzen hier an: Wir verbinden verständlich aufbereitetes rechtliches Wissen mit Austausch auf Augenhöhe und praxisnahen Stabilisierungsübungen, die Deine innere Stabilität stärken und Deine persönlichen Ressourcen aktivieren.



# Empowerment-Workshops

April | Mai | Sept. | Okt. 2026

## 4 Workshop-Termine



### Dich erwartet ein vielseitiges Programm:

Grundlagen zu Diskriminierung und Rassismus, Erfahrungsaustausch, Wissen über das AGG, über Trauma und Bewältigungsstrategien u.v.m.

#### 1. Diskriminierung & Rassismus?

Freitag, 24.04.2026 · 15.00 – 19.00 Uhr  
Anmeldung bis zum 17.04.2026

#### 2. Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG)

**Teil 1** Freitag, 29.05.2026 · 15.00 – 19.00 Uhr  
Anmeldung bis zum 22.05.2026

#### 3. Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG)

**Teil 2** Freitag, 11.09.2026 · 15.00 – 19.00 Uhr  
Anmeldung bis zum 04.09.2026

#### 4. Trauma & Traumafolgestörungen, Traumabewältigung

Freitag, 09.10.2026 · 15.00 – 19.00 Uhr  
Anmeldung bis zum 02.10.2026

**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.

Die Teilnahme an allen vier Workshops wird empfohlen.

Für Speisen und Getränke ist gesorgt.

**Der Eingang ist barrierefrei.**



**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

