

Fitness für die Seele

Die Bürgerstiftung baut ihr Engagement im Bereich „psychische Erkrankungen“ aus.

■ **Gütersloh.** „Damit unser Körper fit bleibt, treiben wir Sport und versuchen, uns ausgewogen zu ernähren. Aber für unsere psychische Gesundheit, für unser persönliches Wachstum und Wohlbefinden tun wir präventiv nichts. Daran krankt unsere Gesellschaft. Deshalb haben wir das Recovery College Gütersloh (RCGT) gegründet. Es ist ein Fitnessstudio für die Seele, in dem man nicht nur einmal punktuell etwas für sich tun kann, sondern immer wieder.“ Damit bringt Klaus-Thomas Kronmüller, Ärztlicher Direktor des Gütersloher LWL-Klinikums, Sinn und Zweck dieses nach eigenen Angaben „innovativen, in Deutschland wegweisenden und in dieser Kompaktheit und Kontinuität auch einzigartigen Bildungs- und Erfahrungsangebots für jedermann“ auf den Punkt.

Mit Unterstützung der Bürgerstiftung, die das Projekt, speziell den Ausbau zum E-College bis 2023, mit 150.000 Euro unterstützt, konnte das Recovery College auch während der Coronazeit seine Angebote durchführen. Die Kurse fanden allesamt online statt – und zogen sogar Teilnehmer aus Dänemark und Kanada an. „Das Drehbuch für unsere Digitalisierung hätte man nicht besser schreiben können“, zeigt sich Pflegedirektor Michael Löhr dankbar. Mit der Förderung baut die Bürgerstiftung ihr umfangreiches Engagement im Bereich „Psychische Erkrankungen“ weiter aus. „Denn angesichts oft langer Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz kann man so vielen Menschen niederschwellig Zugang zur Hilfe verschaffen“, sagt Vorstandsmitglied Katrin Meyer.

Auch wenn nun Präsenzveranstaltungen wieder möglich sind, soll die digitale Plattform parallel verstärkt genutzt werden. Denn viele Teilnehmer bevorzugen es, den Angeboten von zuhause aus,



Andrea Zingsheim gehört zum Dozententeam, das mit seinen Kursen und Seminaren niederschwellige Bildungsangebote für alle hat, die etwas für ihr psychisches Wohlbefinden tun möchten.

im vertrauten Rahmen, zu folgen. Das Besondere am Recovery College sei, dass alle Kurse im Tandem unterrichtet werden, von Menschen mit persönlichen Krisen- und Genesungserfahrungen in Kooperation mit Fachleuten aus Psychiatrie und Gesundheitswesen. „Hier wird niemand stigmatisiert. Wir begegnen uns alle auf Augenhöhe. Jeder bringt aus seinem Wissen und seinen Erfahrungen etwas mit. Das garantiert ein lebensnahes und auch gemeinsames Lernen“, sagt Timo Benders vom Dozententeam. Er hat die Coronazeit genutzt und mit den Teilnehmern seines Theaterkurses das Stück „Herz, Kopf, Hand“ zum Hörspiel umgearbeitet. Premiere hatte es jetzt im Rahmen der 7. Gütersloher Woche der seelischen Gesundheit.

Die Angebotspalette des Recovery College wird von Andrea Zingsheim, Vorsitzende des Fördervereins (ReOrGe), und Michael Schulz geschnürt. „Sie ist groß und bietet gut gebündelt für jeden et-

was“, so Sprecherin Sarah Klose. Das aktuelle Semester sei gerade gestartet und habe Themen wie „Älter werden – eine spannende Reise“, „An unliebsamen Gefühlen wachsen“, „Focusing als körperorientierte Selbsthilfe“, „Vom Umgang mit Trauer“ oder „Sich selbst führen anstatt fremdbestimmt zu sein“ im Programm. Es gehe zudem um Identität und Selbstempathie, um den Erwerb sozialer Kompetenzen, Stressbewältigung oder um Kreativität beim Fotografieren, mit Musik und in einer Schreibwerkstatt.

Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung per Mail (anmeldung@recovery-college-gt-owl.de) oder unter Tel. (0151) 1873 1712 sei zu empfehlen. Die Kursgebühr beträgt fünf Euro. Wer einen ersten Einblick erhalten möchte, der kann am Sonntag, 3. Oktober, von 15 bis 18 Uhr bei einem „Tag der offenen Tür“ mit einigen Dozent*innen ins Gespräch kommen.