

Schule für ein besseres Leben

Das Gütersloher „Recovery College“ gehört zu den Pionieren in Deutschland. An dieser „Akademie für Gesundheit und Wohlbefinden“ kann jeder lernen, zufriedener und selbstbestimmter zu werden.

Nicole Hille-Priebe

■ **Gütersloh.** Es soll ein Lernort für die gesamte Bevölkerung sein und eine deutschlandweit vollkommen neue Herangehensweise an das Thema der psychischen Gesundheit: Als das Gütersloher „Recovery College“ auf dem Gelände des LWL-Klinikums im Herbst 2019 mit seinem ersten Programm an den Start ging, standen Übungen in Achtsamkeit, autobiografisches Schreiben oder auch „Breathwalking“, eine Kombination aus zügigem Gehen in Verbindung mit Atem- und Entspannungsübungen am Bachlauf der Dalke, auf dem Stundenplan.

Das Konzept dieser „Schule für Genesung“, wie man den fest etablierten Namen in etwa übersetzen könnte: Die Bildungsangebote werden jeweils im Tandem von zwei Dozierenden angeboten. Das Besondere: Mindestens einer der Dozierenden soll über eigene Erfahrung mit psychischer Erschütterung verfügen. Die Themen können von jedem Interessierten eingebracht werden und reichen von Musik als Helfer in seelischen Krisen über achtsames Fotografieren bis hin zu einem Format, in dem



Hilfe zur Selbsthilfe: Die Pioniere vom „Recovery College“ gehen neue Wege. Auf dem Unterrichtsplan dieser „Lebensschule“ stehen Fächer, die neue Perspektiven eröffnen können.

FOTO: PIXABAY

Theater zur Förderung der Selbstheilungskräfte genutzt wird. Insgesamt 21 Angebote kamen so zum Auftakt zusammen.

„Die Resonanz auf unser Testprogramm war gut, wir haben den Nerv der Zeit getroffen – das, was die Leute möchten. Doch bevor wir im März

dann mit unserem neuen Trimester richtig durchstarten konnten, machte uns die Coronapandemie einen gewaltigen Strich durch die Rechnung“, berichtet Andrea Zingsheim, die das Projekt leitet. Sie beschreibt das Gütersloher Recovery College als „Akademie für Gesundheit und Wohlbefinden, eine Art Lebensschule für alle Bürgerinnen und Bürger. Jeder kann einfach kommen, wenn ihn ein Thema interessiert“. Weil offene Angebote zur psychischen Unterstützung der breiten Bevölkerung gerade in der aktuellen Krisenzeit notwendiger werden denn je, geht man seit April einen neuen Weg: „Wir nutzen die momentane

Situation als Chance und haben uns dazu entschlossen, Kurse online anzubieten“, sagt Zingsheim. Die Umstellung des Programms sei nicht ganz leicht gefallen, entschieden habe man sich schließlich für die App „Zoom“, mit der man sich sowohl über jedes Smartphone wie auch über einen Laptop oder PC mit Webcam einwählen und live dabei sein kann.

Mit „Prävention mit positiven Gedanken“ und „Meine Zeit für Entspannung“ laufen bereits zwei Angebote online. Außerdem gibt es jeden Mittwoch um 16 Uhr ein virtuelles Café. Die Zugangsdaten für diese geschlossene Gruppe bekommt man auf Anfrage unter anmeldung@recovery-college-gt-owl.de. Außerdem laden Andrea Zingsheim und Klaus-Thomas Kronmüller, ärztlicher Direktor des LWL-Klinikums, gemeinsam zu dem zweiteiligen Online-Angebot „Ohne Krise durch die Krise?“ ein. An den Dienstagen 9. und 16. Juni geht es ab 18 Uhr um die Frage: Was passiert da in der Coronakrise gerade mit einem und was kann jeder individuell für sein psychisches Wohlbefinden tun?

Programm und Infos unter www.recovery-college-gt-owl.de

In Deutschland noch ganz am Anfang

◆ Die ersten Recovery Colleges wurden in den 1980er Jahren in Boston in den Vereinigten Staaten unter der Bezeichnung „Recovery Education Centers“ betrieben.

◆ Es vergingen einige Jahre, bevor das Konzept in Europa aufgenommen wurde: In Großbritannien eröffnete 2009 im Südwesten von London das erste Recovery

College unter dem Dach der staatlichen Gesundheitsbehörde NHS.

◆ Mittlerweile gibt es mehr als 80 Recovery Colleges in England. Auch in Dänemark, den Niederlanden und in Italien werden bereits entsprechende Dienstleistungen angeboten. Im deutschsprachigen Raum ist die Entwicklung noch im Anfangsstadium.

◆ In Gütersloh wird das Konzept seit Herbst 2018 auf Initiative von Klaus-Thomas Kronmüller, Michael Schulz und Michael Löhr vom LWL-Klinikum umgesetzt.

◆ Gleichzeitig wurde der Verein „ReOrGe“ (Recoveryorientierung in der Gemeinde) gegründet, der das Projekt durchführt.

www.reorge.de