



Achtsam mit der Kamera unterwegs – ein Kursthema im Recovery College.

Foto: Eckhard Sallermann

# Fitnessstudio für die Seele

**Das Recovery College Gütersloh-OWL vermittelt Kompetenzen für psychische Gesundheit.**

Zuversicht, Sinnsuche und Entspannung stehen im Recovery College auf dem Stundenplan. Als Akademie für Genesung will die Einrichtung am LWL-Klinikum Gütersloh Wissen und Erfahrungen zur seelischen Gesundheit vermitteln. In Ländern wie Großbritannien und den Niederlanden ist dieses Modell bereits verbreitet, in Deutschland ist die Initiative aus Ostwestfalen aber noch weitgehend einzigartig.

„Wir richten den Fokus weniger auf die Erkrankung, sondern vielmehr auf die Frage nach der Hoffnung“, sagt der Pflegewissenschaftler Prof. Dr. Michael Schulz, Mitarbeiter der Stabsgruppe für Klinikentwicklung und Forschung am LWL-Klinikum. Er hat Recovery Colleges in anderen Ländern kennengelernt und ist überzeugt: „Es ist eine wichtige Ergänzung, um die psychiatrische und psychotherapeutische Versorgung zukunftsfähig zu machen.“ So könnten die Kurse und

Workshops im Recovery College die Versorgung in Kliniken und durch niedergelassene Therapeuten ergänzen.

Als eine Art „Volkshochschule für seelische Gesundheit“ soll das Recovery College wirken. Offen für jeden, mit vielfältigen Kursen für kleine Gebühren. Dabei gehe es jedoch um mehr als um eine reine Wissensvermittlung, betont Andrea Zingsheim, Vorsitzende des „Vereins zur Förderung der Recovery-Orientierung in der Gemeinde“ und selbst Dozentin am College: „Während an einer Volkshochschule beispielsweise das Gitarrenspiel unterrichtet wird, würden wir in einem solchen Kurs eher fragen, wie das Spiel zur psychischen Gesundheit beitragen kann.“

Eckhard Sallermann unterrichtet das „achtsame Fotografieren“. Bei Workshops im weitläufigen Park des LWL-Klinikums lernen Teilnehmer, wie ein Streifzug mit der Kamera helfen kann, die Umwelt intensiver zu erle-

ben und zu entschleunigen. Sallermann ist dabei nicht nur Experte im Umgang mit der Technik, sondern hat auch Erfahrung mit psychischen Krisen. Er war mehrmals Patient im Klinikum; heute ist er ehrenamtlich als Genesungsbegleiter und am Recovery College tätig. „Früher wollte ich nie mit Menschen arbeiten. Nun habe ich in dem Engagement meinen Sinn gefunden“, sagt er.

Im Mittelpunkt der Philosophie am Recovery College steht ein Perspektivenwechsel. „Das Erlebnis einer psychischen Krise gilt hier nicht als Niederlage, sondern als etwas, das Hoffnung fördern kann“, erklärt der Wissenschaftler Schulz. Persönliche Erfahrungen im Zusammenhang mit Psyche und Wohlbefinden haben dabei einen hohen Stellenwert und stehen gleichberechtigt neben gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Diese Haltung zeigt sich in der Struktur der Kurse, die in der Regel von einem Tandem-Team unterrichtet werden. Dabei hat mindestens einer der Kursleiter selbst Krisen durchlebt. Der andere hat einen fachlichen Hintergrund – ob als Arzt, Psychotherapeut oder mit einer anderen, zum Kursthema passenden Ausbildung. „Die Abgrenzung ist dabei aber nicht immer eindeutig, und die Grenzen sind fließend. Wir arbeiten auf Augenhöhe zusammen“, sagt Prof. Dr. Klaus-Thomas Kronmüller, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Leiter des LWL-Klinikums Gütersloh.

### „Nicht Patient, sondern Studierender“

Im Recovery College führt er gemeinsam mit Frank Schröter durch den Kurs „Nachts gut schlafen“. An zwei Terminen mit jeweils zweieinhalb Stunden geht es um medizinische Erkenntnisse zum Thema Schlaf, zum Beispiel zum Rhythmus und den Phasen, vor allem aber widmen sie sich der persönlichen Wahrnehmung. „Die Frage, was guter Schlaf ist, ist hoch individuell“, weiß der Arzt. An diesem Punkt kommt Schröter ins Spiel. Der gelernte Maschinenbautechniker hat Krankheitsphasen mit Schlafstörungen und Depressionen erlebt. Das LWL-Klinikum kennt er aus mehreren Therapieaufenthalten; nun wirkt er am Aufbau des Recovery College mit und berichtet Workshopteilnehmern von seinem eigenen Weg der Genesung. Außerdem besucht Schröter selbst einige Veranstaltungen. „Wenn man aus der Klinik entlassen wird, braucht man einen Therapeuten, aber die Suche dauert sehr lange. Das Recovery College kann in dieser Zeit und darüber hinaus eine wichtige



Foto: A. Kiehl

## „Im Mittelpunkt steht der Genesungsweg.“

Prof. Michael Schulz

Unterstützung sein. Hier ist man nicht Patient, sondern Studierender“, berichtet er.

Die Einrichtung ist 2019 am LWL-Klinikum, einem Behandlungszentrum des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe (LWL) für psychiatrische, psychosomatische, internistische und neurologische Erkrankungen, mit den ersten Kursen gestartet. Das Recovery College nutzt dort derzeit einige Räume. Manches ist nach drei Online-Semestern unter Corona-Bedingungen noch improvisiert, ein eigenes Haus für Kurse und Büros steht auf der Wunschliste für die nächsten Jahre. Zunächst aber können mithilfe der finanziellen Unterstützung durch die LWL-Sozialstiftung nun unter anderem Mitarbeiterstellen geschaffen werden, um den organisatorischen Aufbau am College voranzutreiben. Denn das wichtigste Ziel der Einrichtung ist es, ihr Angebot in der Gesellschaft zu verankern. So wollen die Initiatoren neben Klinikpatienten und -mitarbeitern noch stärker Bürgerinnen und Bürger erreichen, sagt Klinikchef Kronmüller: „Viele Menschen treiben Sport, um etwas für ihre körperliche Gesundheit zu tun. Wir wollen das Fitnessstudio für die seelische Gesundheit sein, das man ebenso selbstverständlich besucht.“

Annette Kiehl

### Kurse und Café

Das Recovery College Gütersloh-OWL bietet im laufenden Wintersemester wieder Präsenzveranstaltungen an. Mit Unterstützung der Gütersloher Bürgerstiftung wird zudem ein digitales Format entwickelt. Ein Recovery-Café am LWL-Klinikum Gütersloh bietet in ungeraden Kalenderwochen sonntags von 10 bis 12 Uhr eine Gelegenheit zum Kennenlernen.

Weitere Informationen unter [www.recovery-college-gt-owl.de](http://www.recovery-college-gt-owl.de)