



Zuversicht • Selbstbestimmtheit • Kompetenz

Sommersemester

Programm

März 2022 bis August 2022

Für alle Bürgerinnen und Bürger

**Kostenloses
Exemplar**

Herzlich Willkommen zum Recovery College Gütersloh-OWL

Was ist ein Recovery College und was macht es so besonders?

Das Recovery College Gütersloh-OWL ist eine Bildungseinrichtung mit Seminaren und Workshops rund um die Themen psychische Gesundheit, seelische Erschütterungen und persönliches Wachstum. Es ist ein Lernort für die gesamte Bevölkerung.

Das Besondere an einem Recovery College ist, dass alle Angebote auf der Zusammenarbeit von Menschen mit persönlicher Krisen- und Genesungserfahrung sowie Menschen mit einer beruflichen Qualifikation im Gesundheitsbereich beruhen. Diese Kombination – auch in der Kursleitung – ermöglicht ein lebensnahes und sicheres gemeinsames Lernen.

Viele Menschen sind gleichzeitig Erfahrungsexpert:innen, Angehörige und/oder Expert:innen per Ausbildung. Ihre gelebten Erfahrungen mit den Themen der Kurse stehen immer im Mittelpunkt.



Dieser Kurs war wie ein Ü-Ei für mich. So genau wusste ich nicht, was mich erwartete, doch das Thema klang spannend und so buchte ich den Kurs als Online-Version in Zeiten von Corona. Wie so oft steckt das Leben voller Überraschungen und so ging es mir auch bei diesem Kurs. Zwei versierte Dozenten führten durch die 3 Abende und ich bekam viel mehr Input, als ich je erwartet hatte. Im Thema „Identität“ steckt soviel Inhalt, dass ich es schade fand, als der Kurs bereits nach dem dritten Abend zu Ende ging.

(eine Teilnehmerin)



Wie wir unser Kursprogramm entwickeln

Das Kursprogramm unseres Recovery Colleges Gütersloh-OWL ist Teil eines wachsenden, sich entwickelnden Bildungsprogramms zu Themen der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens.

Die Anzahl der Mitwirkenden an unseren bisherigen Angeboten hat sich kontinuierlich erweitert. Wir sind offen für neue Räumlichkeiten, in denen Angebote stattfinden, weil wir sehr gerne viele Menschen erreichen möchten.

Wir freuen uns auf den Austausch vielfältiger Erfahrungen, neuer Ideen und ein gemeinsames Weiterentwickeln unserer Kurse und Möglichkeiten.

Die Kurse sind gut vorbereitet, werden gemeinsam von Dozenten und Teilnehmern umgesetzt und lösen bei mir jedes Mal ein gutes und erfüllendes Gefühl aus. Einmal wegen der interessanten Themen und dann auch wegen der interessanten Menschen! Es entsteht ein Gefühl der Gemeinschaft und Zugehörigkeit, gegenseitiges Verständnis.

(eine Teilnehmerin)

Unsere Prinzipien

- » Wir sind eine Bildungseinrichtung, in der sich Menschen mit unterschiedlichen Perspektiven, Lebens- und Lernerfahrungen gleichwütig begegnen. Deshalb kann auch jede:r Teilnehmer:in, Dozent:in oder Tutor:in sein.
- » Es gibt keine objektive Wahrheit. Wir wissen um die Vielfältigkeit von Wahrnehmung, Realität und Wirklichkeit. Im Rahmen unserer Kurse spielt die Dimension des Erfahrungswissens eine zentrale Rolle.
- » Die Lernatmosphäre ist geprägt von Neugierde, Kreativität und bewusster Wahrnehmung. Die Lehrenden verstehen sich als Begleitende gemeinsamer und individueller Lern- und Entwicklungsprozesse.
- » Wir wollen Angebote auch an andere Orte tragen sowie virtuell stattfinden lassen. Zudem streben wir den Austausch von Wissen und Angeboten mit anderen Recovery Colleges und anderen Gemeinden an.
- » Das Recovery College ist ein lebendiger und lernender Organismus, der die Recovery-Prinzipien wie Sinn, Zuversicht, Steigerung der Selbstwirksamkeit und persönliches Wachstum lebt.
- » Das Recovery College ist für alle zugänglich und für alle offen. Es ist ein Lernort für die gesamte Bevölkerung. Dies schließt explizit auch jene Menschen ein, die aus anderen Kulturkreisen kommen und hier wohnen.

Anmeldeverfahren

Unser Angebot hat Sie neugierig gemacht? Sie möchten an einem unserer Kurse teilnehmen? Wunderbar! Unter der folgenden E-Mail-Adresse können Sie sich dazu anmelden:

anmeldung@recovery-college-gt-owl.de

Oder sprechen Sie uns auf die Mailbox:

0151-18731712

Bitte geben Sie Ihren Namen, den Titel und das Datum des Kurses an. Bitte nennen Sie auch Ihre Telefonnummer, so dass wir und ggf. die Dozent:innen Sie bei Terminverschiebungen oder Kursausfällen rechtzeitig informieren können.

Die Vergabe der Kursplätze erfolgt gemäß dem Eingang der Anmeldungen. Das bedeutet, je früher Sie sich anmelden, desto größer ist die Chance, dass Sie an einem Kurs teilnehmen können.

Datenschutzhinweis:

Die von Ihnen angegebenen Daten werden zum Zwecke der Kursorganisation bei uns gemäß DSGVO gespeichert. Sie können jederzeit Auskunft über die von Ihnen gespeicherten Daten erhalten.

Absagen

Das Recovery College wird gegebenenfalls Kurse ersatzlos absagen. Hieraus ergeben sich keine Ansprüche der angemeldeten Personen an das Recovery College. Die Kursgebühr wird Ihnen selbstverständlich erstattet.

Sollten Sie verhindert sein, bitten wir darum, sich bei uns abzumelden. Eventuell Wartende haben so die Chance auf eine Teilnahme.

Bitte beachten Sie die Hinweise zur Corona-Pandemie auf der übernächsten Seite.

Kursgebühren

Bislang haben alle Kurse 5 € gekostet. Diese Kursgebühr ist nicht kostendeckend für das Recovery College. Gleichzeitig möchte das Recovery College niemanden durch hohe Kursgebühren ausschließen. Daher wird es ab diesem Semester gestaffelte Kursgebühren geben. Bei allen Kursen sind künftig zwei Preise angegeben.

Wir vertrauen auf Ihre Selbsteinschätzung: Zählen Sie sich zu den Geringverdienenden, zahlen Sie den niedrigeren Betrag, alle anderen bitten wir, den höheren Betrag zu bezahlen.

Was kosten die Kurse?

Kurse, die einmalige Termine bis zwei Stunden Kursgeschehen sind, kosten 5 €/10 €, alle anderen Kurse kosten 10 €/20 €.

Oder Sie buchen direkt unsere Semester-Flatrate, mit der Sie so viele Kurse, egal ob in Präsenz oder online, belegen können, wie Sie möchten. Es ist trotzdem erforderlich, dass Sie sich für die Kurse Ihrer Wahl anmelden:

25 €/50 € Flatrate für das gesamte Sommersemester 2022.

Wenn Sie die Semester-Flatrate buchen, steht Ihnen einer unserer Mitarbeitenden als Tutor:in bei der Wahl Ihrer Kurse beratend zur Seite.

Die Kursgebühr überweisen Sie bitte bis eine Woche vor Kursbeginn.

Bitte geben Sie als Verwendungszweck den **Titel und Datum des Kurses** und **Ihren Namen** an. Sollte es Probleme bezüglich der Kursgebühr geben, sprechen Sie uns bitte an. Wir finden eine Lösung.

Wenn das Recovery College Kurse absagt oder verschiebt, so dass Sie nicht teilnehmen können, bekommen Sie die Kursgebühr selbstverständlich erstattet.

Verein ReOrGe e.V.

Volksbank Bielefeld-Gütersloh e.G.

IBAN: DE29 4786 0125 0508 3677 00

Das Recovery College in Corona-Zeiten

Aufgrund der Corona-Pandemie mussten wir bereits zwei Kursprogramme fast vollständig absagen. Wir haben uns aber nicht unterkriegen lassen und erneut ein Programm für Sie zusammengestellt. Zudem haben wir Online-Angebote entwickelt, die wir auch in Zukunft weiter ausbauen und anbieten möchten.

Maximale Teilnehmerzahlen

Die im Programmheft angegebenen maximalen Teilnehmerzahlen beziehen sich auf den Normalbetrieb. Wir behalten uns vor, nach den jeweils geltenden gesetzlichen Vorgaben die Kursgrößen entsprechend zu reduzieren.

Andere Veranstaltungsorte und -zeiten

Bei vom Recovery College abweichenden Veranstaltungsorten gelten die jeweiligen Bedingungen und Hygienekonzepte vor Ort. Unter Umständen müssen wir aus Kapazitätsgründen auf andere Orte ausweichen, Kurse kurzfristig verschieben oder online durchführen. Wenn Sie angemeldet sind, werden Sie darüber informiert.

Das Recovery College online

Das Recovery College finden Sie auch im Internet:

www.recovery-college-gt-owl.de

Hier finden Sie immer unsere aktuellen Informationen sowie Hinweise zu Veranstaltungen und Kursen. Zusätzlich finden Sie hier Material über Recovery sowie unsere Filme und Podcasts und weiterführende Links.



Online-Kurse

Sie finden die aktuellen Online-Kurse auf unserer Homepage, dort können Sie sich auch in einen Verteiler für Online-Angebote eintragen:

www.recovery-college-gt-owl.de/online-kurse

Facebook-Gruppe

Besuchen Sie auf Facebook die Gruppe „Das virtuelle Recovery College Gütersloh“.

Virtuelles Recovery Café

Jeden ersten Mittwoch im Monat von 16:00 – 17:30 Uhr findet über die Video-Plattform Zoom ein virtuelles Recovery Café statt, dort können Sie sich in einer offenen und toleranten Atmosphäre austauschen und Gleichgesinnte treffen – deutlich über die Grenzen von Gütersloh hinaus.

Die Zugangsdaten bekommen Sie gerne auf Anfrage über:

anmeldung@recovery-college-gt-owl.de

Programmübersicht nach Kursen

März 2022 - August 2022

"Das Recovery College stellt sich vor"	13
Achtsam in Bewegung kommen	14
Achtsam mit der Kamera unterwegs	15
Achtsamkeit und Meditation	16
Älter werden - eine spannende Reise	17
An unliebsamen Gefühlen wachsen	18
An unliebsamen Gefühlen wachsen - Online	19
Beziehungen gestalten	20
Dem eigenen Leben Sinn verleihen	21
Geteilte Freude - doppelte Freude	22
Identität	23
Individuelle Entwicklung positiver Affirmationen	24
Jetzt nehme ich mich selber ernst!	25
Körperlichkeit	26
Kreatives Schreiben trifft Klangentspannung	27

Programmübersicht nach Kursen

März 2022 - August 2022

Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl	28
Nachts gut schlafen	29
Origami und Achtsamkeit	30
Positives Denken und Stressbewältigung	31
Prävention mit positiven Gedanken	32
Psychosen verständlich gemacht	33
Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit	34
Selbstmitgefühl - Kurs 1	35
Selbstmitgefühl - Kurs 2	36
Sich selber führen anstatt fremdbestimmt sein	37
Sprung in der Schüssel?! Na und?!	38
Stress verstehen und besser bewältigen	39
Suchtfrei leben (Alkohol, Drogen, Medikamente)	40
Walk and Talk	41
Zuversicht	42

Programmübersicht nach Datum

März 2022 - August 2022

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

23.02.2022 Psychosen verständlich gemacht

01.03.2022 Prävention mit positiven Gedanken

01.03.2022 Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit

02.03.2022 An unliebsamen Gefühlen wachsen - Online

03.03.2022 "Das Recovery College stellt sich vor"

03.03.2022 Selbstmitgefühl - Kurs 1

04.03.2022 Walk and Talk

07.03.2022 Kreatives Schreiben trifft Klangentspannung

09.03.2022 Nachts gut schlafen

11.03.2022 Achtsam in Bewegung kommen

12.03.2022 Achtsam mit der Kamera unterwegs

13.03.2022 Individuelle Entwicklung positiver Affirmationen

19.03.2022 Suchtfrei leben (Alkohol, Drogen, Medikamente)

25.03.2022 Origami und Achtsamkeit

30.03.2022 Körperlichkeit

04.04.2022 Beziehungen gestalten

07.04.2022 "Das Recovery College stellt sich vor"

23.04.2022 Suchtfrei leben (Alkohol, Drogen, Medikamente)

28.04.2022 Kreatives Schreiben trifft Klangentspannung

29.04.2022 Origami und Achtsamkeit

29.04.2022 Sich selber führen anstatt fremdbestimmt sein

30.04.2022 Geteilte Freude - doppelte Freude

03.05.2022 Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl

03.05.2022 Zuversicht

05.05.2022 "Das Recovery College stellt sich vor"

Programmübersicht nach Datum März 2022 - August 2022

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

07.05.2022 Achtsam mit der Kamera unterwegs

07.05.2022 Jetzt nehme ich mich selber ernst!

08.05.2022 Sprung in der Schüssel?! Na und?!

09.05.2022 Identität

18.05.2022 Achtsamkeit und Meditation

21.05.2022 Positives Denken und Stressbewältigung

21.05.2022 Suchtfrei leben (Alkohol, Drogen, Medikamente)

25.05.2022 Prävention mit positiven Gedanken

02.06.2022 "Das Recovery College stellt sich vor"

11.06.2022 Sprung in der Schüssel?! Na und?!

18.06.2022 Suchtfrei leben (Alkohol, Drogen, Medikamente)

22.06.2022 Älter werden - eine spannende Reise

24.06.2022 Origami und Achtsamkeit

06.07.2022 An unliebsamen Gefühlen wachsen

07.07.2022 "Das Recovery College stellt sich vor"

09.07.2022 Geteilte Freude - doppelte Freude

16.07.2022 Suchtfrei leben (Alkohol, Drogen, Medikamente)

30.07.2022 Achtsam mit der Kamera unterwegs

04.08.2022 "Das Recovery College stellt sich vor"

04.08.2022 Selbstmitgefühl - Kurs 2

16.08.2022 Dem eigenen Leben Sinn verleihen

20.08.2022 Stress verstehen und besser bewältigen

20.08.2022 Suchtfrei leben (Alkohol, Drogen, Medikamente)

27.08.2022 Positives Denken und Stressbewältigung

"Das Recovery College stellt sich vor"

Information - Beratung - Austausch - Treffen

Sie sind herzlich eingeladen, uns zu besuchen, Fragen zu stellen und von Ihren persönlichen Erfahrungen zu berichten. In dieser Infoveranstaltung soll es darum gehen, zu verstehen, was das Recovery College Gütersloh-OWL ist und welche Ziele es verfolgt. Hier erfahren Sie mehr über Recovery und können sich persönlich zu den Kursangeboten informieren und sich zu Ihrer Kurswahl beraten lassen.

Dieser Termin kann auch dem Austausch dienen. Genießen Sie die offene und wertschätzende Atmosphäre des Colleges und nutzen Sie diesen Termin auch, um sich mit anderen Studierenden zu treffen und zu vernetzen.

Zudem bietet die Veranstaltung eine gute Möglichkeit für Personen aus anderen Institutionen, sich über das Recovery College zu informieren.

Gerne bieten wir Informationstermine für Einzelpersonen, Gruppen oder Institutionen zu anderen Zeiten an. Bitte sprechen Sie uns bei Interesse an, um einen Termin zu vereinbaren.

Dozierende	Wechselnde:r Dozent:in
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	Kostenlos, Spenden willkommen
Kursgröße	Wer kommt, der kommt
Termin(e)	Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine: Do. 03.03.2022 15:00 - 16:30 Uhr Do. 07.04.2022 15:00 - 16:30 Uhr Do. 05.05.2022 15:00 - 16:30 Uhr Do. 02.06.2022 15:00 - 16:30 Uhr Do. 07.07.2022 15:00 - 16:30 Uhr Do. 04.08.2022 15:00 - 16:30 Uhr



Achtsam in Bewegung kommen

Stärkende und erdende Übungen im Freien

Bewegung tut gut, das ist hinreichend erforscht. Das Bewegen in freier Natur ist noch wirksamer. Wenn wir uns bei Tageslicht draußen in der Natur bewegen, schüttet unser Körper Glückshormone aus und diese sorgen für gute Laune. Die Bewegung im Freien regt die Durchblutung an, reduziert Entzündungen im Körper und stimuliert die Schleimhäute, was wiederum auch das Immunsystem stärkt. Zudem fließt mehr Sauerstoff ins Gehirn, was die allgemeine Leistungsfähigkeit ankurbelt.

In einer Mischung aus Walking, Embodiment, bewusster Atmung und yogabasierten Übungen in freier Natur stärken wir gleichermaßen Körper, Geist und Seele. Wir steigern durch einfache praktische Körperübungen die physische und geistige Flexibilität, vertiefen unsere Atmung und kräftigen unseren gesamten Organismus. Wir erleben, wie wir durch kleine lustvolle Übungen und durch Selbstwirksamkeit unseren körperlichen und mentalen Zustand beeinflussen können. Die Techniken sind gleichermaßen hilfreich zur Prävention und bieten Unterstützung in schweren Zeiten. Wir spüren wieder mehr in den eigenen Körper hinein und gehen darüber in den Austausch.

"Tu Deinem Leib Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen." (Teresa von Avila)

Dozierende | Andrea Förster, Annegret Eickkhoff

Kurs-Ort | **Stadtspark Gütersloh
großer Parkplatz an der Parkstraße**



Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 8 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 3 Terminen:

Fr. 11.03.2022 16:00 - 17:30 Uhr

Fr. 25.03.2022 16:00 - 17:30 Uhr

Fr. 08.04.2022 16:00 - 17:30 Uhr

Treffpunkt im Stadtspark, großer Parkplatz an der Parkstraße

Bei sehr schlechter Witterung alternativ im Recovery College Gütersloh-OWL

Achtsam mit der Kamera unterwegs

Negative Gefühle/Gedanken/Stimmungen suchen sich oft einen Platz in unserem Leben. Wir haben jedoch viele Möglichkeiten, diese mit Ablenkung und Freude durch verschiedenste Tätigkeiten zu verbannen, und sei es nur für die Zeit des Handelns in diesem Moment.

Sie führen eher ein Leben voller Stress? Genießen Sie auch mal zu entschleunigen, das Leben besteht nicht nur aus Wettkämpfen.

In diesem Kurs möchten wir Ihnen das Fotografieren als eine Möglichkeit vorstellen, sich in Achtsamkeit zu üben und auch dem Negativen eine rote Karte zu zeigen.

Lernen Sie sich selbst und Ihre Umgebung auf eine andere Art und Weise mit all Ihren Sinnen (Sehen, Riechen, Hören, Fühlen und unter Umständen auch das Schmecken) kennen, tauchen Sie in eine Zeit des Wohlfühlens hinein, lassen Sie Fünf gerade sein, genießen Sie die Natur mit der Kamera.

Der Kurs beinhaltet an beiden Tagen jeweils einen theoretischen und praktischen Teil. Bitte bringen Sie eine Fotokamera oder ein Smartphone mit Kamera mit.

Dozierende	Eckhard Sallermann, Silke Goldstein
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 6 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs A mit 3 Terminen (jeweils 13:00 - 15:30 Uhr) Sa. 12.03.2022, Sa. 19.03.2022, Sa. 26.03.2022 Kurs B mit 3 Terminen (jeweils 13:00 - 15:30 Uhr) Sa. 07.05.2022, Sa. 14.05.2022, Sa. 21.05.2022 Kurs C mit 3 Terminen (jeweils 13:00 - 15:30 Uhr) Sa. 30.07.2022, Sa. 06.08.2022, Sa. 13.08.2022



Achtsamkeit und Meditation

Der Weg in ein bewussteres Erleben

Unangenehme Gedanken und Gefühle sind wie unliebsame Besucher - je mehr wir uns gegen sie wehren, desto aufdringlicher werden sie. Durch diesen Workshop soll eine achtsame Haltung im Umgang mit Stress und seelischen Belastungen vermittelt und praktisch erfahrbar gemacht werden.

Der Fokus des Kurses liegt auf dem Kennenlernen verschiedener Achtsamkeitsübungen. Es werden Achtsamkeitsmeditationen durchgeführt und persönliche Erfahrungen besprochen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie eine achtsame Haltung üben und in Ihren Alltag integrieren können, sodass Sie Ihr persönliches Erleben bewusster wahrnehmen.

Dozierende	Dirk Hamann, Laura Petrasch
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 3 Terminen: Mi. 18.05.2022 17:30 - 18:30 Uhr Mi. 15.06.2022 17:30 - 18:30 Uhr Mi. 29.06.2022 17:30 - 18:30 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Älter werden - eine spannende Reise

Wer sind wir dabei zu werden?

"Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarten" bedauern Menschen am Lebensende am häufigsten (Bronnie Ware).

Wir laden Sie ein, mit uns tiefe Fragen zu stellen und auf die inneren Antworten zu lauschen:

- Was sind für mich die Schätze im Älterwerden?
- Was will ich leben in dieser Phase meines Lebens?
- Was ist im Angesicht der Endlichkeit wesentlich?

Im Älterwerden liegt ein Schatz, den wir gemeinsam bergen wollen. Wir geben Sehnsüchten und Ängsten einen angemessenen Platz und hören auf die Stimme unseres Herzens.

Dozierende	Angelika Filius, Heike Möhle
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Mi. 22.06.2022 16:00 - 20:00 Uhr



An unliebsamen Gefühlen wachsen

Gefühle erleben, verstehen, wertschätzen

Wut, Angst, Liebe, Trauer, Scham, Freude, Schuld, Neid, Stolz, Hass, Eifersucht - Gefühle sind unsere ständigen Begleiter. Während einige Menschen sie als hilfreiche Wegweiser schätzen, fühlen andere sich von starken Gefühlen überwältigt oder haben keine Beziehung zu ihrem emotionalen Erleben.

In drei aufeinanderfolgenden Terminen wollen wir der Bedeutung von Gefühlen für unser eigenes Leben nachgehen. Dabei sollen neben den angenehmen vor allem die unangenehmen Gefühle Raum erhalten. Folgende Fragen können uns hierfür hilfreiche Impulse liefern:

Welche Gefühle gibt es und woran erkenne ich sie?

Wozu sind Gefühle gut - können sie auch schaden?

Wie haben mich meine Gefühle in meinem Leben begleitet?

Wie kann ich mit meinem emotionalen Erleben umgehen?

Wenn Sie Lust haben über diese Fragen in einem geschützten Rahmen nachzudenken, freuen wir uns auf einen fruchtbaren Austausch mit Ihnen!

Dozierende Sarah Klose, Jannika Kristin Hülsmann
Kurs-Ort Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Kosten 10 € / 20 €
Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:
Mi. 06.07.2022 17:00 - 19:00 Uhr
Mi. 13.07.2022 17:00 - 19:00 Uhr
Mi. 20.07.2022 17:00 - 19:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

An unliebsamen Gefühlen wachsen - Online

Gefühle erleben, verstehen, wertschätzen

Online Kurs über Zoom:

Wut, Angst, Liebe, Trauer, Scham, Freude, Schuld, Neid, Stolz, Hass, Eifersucht - Gefühle sind unsere ständigen Begleiter. Während einige Menschen sie als hilfreiche Wegweiser schätzen, fühlen andere sich von starken Gefühlen überwältigt oder haben keine Beziehung zu ihrem emotionalen Erleben.

In drei aufeinanderfolgenden Terminen wollen wir der Bedeutung von Gefühlen für unser eigenes Leben nachgehen. Dabei sollen neben den angenehmen vor allem die unangenehmen Gefühle Raum erhalten. Folgende Fragen können uns hierfür hilfreiche Impulse liefern:

Welche Gefühle gibt es und woran erkenne ich sie?
Wozu sind Gefühle gut - können sie auch schaden?
Wie haben mich meine Gefühle in meinem Leben begleitet?
Wie kann ich mit meinem emotionalen Erleben umgehen?

Wenn Sie Lust haben über diese Fragen in einem geschützten Rahmen nachzudenken, freuen wir uns auf einen fruchtbaren Austausch mit Ihnen!

Dozierende Sarah Klose, Jannika Kristin Hülsmann

Kurs-Ort **Online-Kurs über Zoom**

**Nach Ihrer Anmeldung über
anmeldung@recovery-college-gt-owl.de
erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn
die Zugangsdaten.**

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:

Mi. 02.03.2022 17:00 - 19:00 Uhr

Mi. 16.03.2022 17:00 - 19:00 Uhr

Mi. 30.03.2022 17:00 - 19:00 Uhr



Beziehungen gestalten

Menschen brauchen Bindungen, um sich körperlich und psychisch gesund zu fühlen und optimal zu entwickeln. Einsamkeit ist dabei ein Risikofaktor für Körper und Psyche.

Die Art und Weise, wie wir mit Konflikten und Gefühlen umgehen und unsere heutigen Beziehungen gestalten, hängen von unseren früheren Erfahrungen ab. Häufig sind es gerade überhöhte Erwartungen, Missverständnisse oder unausgesprochene sowie unterschiedliche Vorstellungen, die das Vertrauen oder das Gefühl von Nähe und Verständnis in Beziehungen gefährden.

In diesem Kurs möchten wir erarbeiten, wie es uns gelingen kann, einen guten Umgang mit schmerzlichen Gefühlen von Einsamkeit, unseren Bedürfnissen und dem Wunsch nach Nähe zu finden, um uns in unseren Beziehungen wieder wohlfühlen zu können.

Dozierende	Sarah Klose, Klaus-Thomas Kronmüller
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 3 Terminen: Mo. 04.04.2022 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 25.04.2022 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 02.05.2022 17:00 - 19:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Dem eigenen Leben Sinn verleihen

Ein sinnerfülltes Leben ist einer der entscheidendsten Faktoren für unser allgemeines Wohlbefinden. Dabei spielen Elemente wie Stimmigkeit, Orientierung, Bedeutsamkeit und Zugehörigkeit eine zentrale Rolle. Diese begünstigen nicht nur das eigene Sinnerleben, sondern bieten ebenso wichtige Anhaltspunkte, anhand derer die eigene Lebenszufriedenheit beurteilt werden kann.

Wir möchten mit diesem Kurs die Möglichkeit eröffnen, über die Beschäftigung mit unserem ganz persönlichen Lebenssinn unser eigenes Gestaltungspotenzial zu aktivieren und individuelle Sinnquellen, die unser Leben bereichern können, ausfindig zu machen.

Erkenntnisse darüber, wie Menschen ihrem Leben Sinn verleihen, können dabei als Unterstützung dienen, den eigenen Reflexions- und Sinnfindungsprozess zu fördern und auch nach Krisenerfahrungen wieder neuen Lebensmut zu gewinnen.

Dozierende	Sarah Klose, Michael Schulz
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 9 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: Di. 16.08.2022 17:00 - 19:00 Uhr Di. 23.08.2022 17:00 - 19:00 Uhr Di. 30.08.2022 17:00 - 19:00 Uhr Di. 06.09.2022 17:00 - 19:00 Uhr



Geteilte Freude - doppelte Freude

Zugänge zur Freude an sich selbst - ressourcenorientierte Biographiearbeit

In der Freude erleben wir uns selbst unmittelbar. Absichtslose Freude kann äußerst belebend sein, frei von jedem Gedanken an Sinn und Zweck. Das Wesen des Menschen kann man nicht nur aus der Angst, sondern auch aus der Freude heraus erklären - Freude ohne die der Ernst nur Schwere ist. Freude verbindet und beflügelt. Durch die Weitung des Herzens verhilft sie zu Leichtigkeit.

In diesem Kurs steht die Freude an sich selbst und den anderen im Vordergrund. Die eigene Biographie mit dem Fokus auf die erfreulichen Ereignisse zu betrachten, weckt unsere Stärken und Ressourcen. Kreative Elemente aus Bewegung, Poesie und Gestaltung ermöglichen mit der Freude in Kontakt zu kommen, sie auszudrücken und neue Möglichkeiten zu erforschen, das eigene Leben unter diesem Gesichtspunkt zu verstehen. Freude (neu oder noch einmal) zu erleben kann zu einer zentralen Kraftquelle der Selbstfürsorge werden.

Dozierende	Heike Wilms, Margarita Medina
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs A mit 2 Terminen: Sa. 30.04.2022 14:30 - 17:45 Uhr So. 01.05.2022 14:30 - 17:45 Uhr Kurs B mit 2 Terminen: Sa. 09.07.2022 14:30 - 17:45 Uhr So. 10.07.2022 14:30 - 17:45 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Identität

Wer ich bin und wer ich sein will

Identität ist einer der schillerndsten und am schwersten zu definierenden Begriffe, dennoch gilt die Suche nach der eigenen Identität als eine der zentralen Lebensaufgaben. Identität kann uns Halt und Orientierung bieten und dabei helfen, unser Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Das Gefühl für unsere Identität kann aber auch verloren gehen, doch ist gerade dieses für unsere körperliche und seelische Gesundheit wichtig.

In diesem Kurs wollen wir uns gemeinsam diesem Identitätsgefühl und der Frage, wie wir uns in unserem Leben zu Hause fühlen können, annähern. Zu diesem Zweck möchten wir mithilfe von Identitätsprojekten die Möglichkeit eröffnen, sich im Dialog mit persönlichen Aspekten der eigenen Identität zu beschäftigen.

Um die Auseinandersetzung und Begegnung mit sich selbst zu erleichtern, werden zudem wissenschaftliche Theorien und Befunde zum Thema Identität vorgestellt, die uns an folgende Fragen heranführen sollen: "Wer sind wir?" und "Wer wollen wir sein?"

Dozierende	Sarah Klose, Klaus-Thomas Kronmüller
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: Mo. 09.05.2022 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 23.05.2022 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 13.06.2022 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 20.06.2022 17:00 - 19:00 Uhr



Individuelle Entwicklung positiver Affirmationen

Online-Kurs

Von Glaubenssätzen, die uns ausbremsen, zur bestärkenden Macht von Überzeugungen.

Vor dem Hintergrund der Arbeit von Sachbuchautorin Louise Hay u.a. beleuchten wir das Thema zunächst theoretisch. Den Großteil des Kurses nimmt jedoch der praktische Teil ein. Wir wollen zusammen hinderliche Gedanken wahrnehmen, die jeder über sich selbst, seine Umwelt, die Zukunft etc. über eine lange Zeit verinnerlicht und verstärkt hat und die aber schon längst nicht mehr guttun. Diese einschränkenden Glaubenssätze werden wir transformieren. So könnte z.B. aus dem Glauben "Ich bin schwach" die zuversichtliche Affirmation "Ich bin stark genug, um meinen Alltag zu bewältigen" entstehen.

Die Aufgabe, den bremsenden Glaubenssatz in eine positive Affirmation zu verwandeln, die Kraft spendet, kommt in unserem Kurs auf jeden Teilnehmenden individuell zu.

Am Ende überlegen wir wieder gemeinsam, wie jeder seine neue Affirmation im Alltag leben und beständig wiederholend verinnerlichen kann.

Dozierende | Antje Brunschön, Melanie Melz

Kurs-Ort | **Online-Kurs über Zoom**

**Nach Ihrer Anmeldung über
anmeldung@recovery-college-gt-owl.de
erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn
die Zugangsdaten.**

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 8 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 2 Terminen:

So. 13.03.2022 14:00 - 16:45 Uhr

Mi. 06.04.2022 16:00 - 18:45 Uhr



Jetzt nehme ich mich selber ernst!

Selbstepathie - sich selbst wertschätzend begegnen

Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ernst zu nehmen, fällt vielen Menschen schwer. Oft ordnen wir uns - vermeintlichen - äußeren oder inneren Anforderungen unter, anstatt auf das zu hören, was wir wirklich möchten und brauchen.

Angelehnt an die "Gewaltfreie Kommunikation" nach Marshall B. Rosenberg erarbeiten wir uns in diesem Workshop eine wohlwollende Haltung uns selbst gegenüber.

In praktischen Übungen erfahren wir, dass wir uns selbst wichtig nehmen dürfen, und lernen, wie es gelingen kann, eine innere Klarheit über das zu bekommen, was uns bewegt. Wenn wir uns selbst besser verstehen und ernst nehmen, können wir auch mit anderen Menschen viel leichter in Kontakt kommen.

Dozierende	Andrea Zingsheim, Christine Buchmann
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 07.05.2022 10:00 - 16:00 Uhr



Körperlichkeit

Dein Körper weiß die Antwort

Obwohl unser Körper so wichtig ist, fällt es oft schwer, achtsam mit ihm umzugehen, ihn nicht als peinlich zu erleben und auf ihn zu hören. Diese achtsame Zwiesprache mit unserer Körperlichkeit kann uns helfen, Antworten auf für uns wichtige persönliche Fragen zu finden. Psychisches Wohlbefinden und seelische Gesundheit braucht auch den Körper. Unser Körper und die Beziehung, die wir zu ihm haben, ist eine wichtige Grundlage dafür, wie wir uns fühlen. Von uns Erlebtes wird nicht nur im Gehirn, sondern auch im Körper, im peripheren Nervensystem, in den Organen, der Muskulatur gespeichert. Zugang zu diesem direkten körperlichen Erleben zu bekommen, kann uns helfen, zufriedener und ausgeglichener zu werden und die persönliche Entwicklung zu fördern. Der Körper hilft uns so auch uns auszudrücken und die Welt zu erleben.

Der Kurs will anregen, die Wechselwirkungen von Körper und Psyche besser zu verstehen und für das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit zu nutzen. Im Kurs werden Körperlichkeitserfahrungen geübt, berichtet und diskutiert, sowie ein Körperlichkeits-Projekt durchgeführt.

Dozierende	Dirk Hamann, Klaus-Thomas Kronmüller
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 3 Terminen: Mi. 30.03.2022 17:00 - 19:00 Uhr Mi. 13.04.2022 17:00 - 19:00 Uhr Mi. 27.04.2022 17:00 - 19:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Kreatives Schreiben trifft Klangentspannung

In Resonanz mit der Seele gehen - lauschend und kreativ schreibend

Den Klängen lauschen und entspannen, so beginnt jeder Termin.

Wir schreiben entlang des Lebens, schauen auf unseren bisherigen Weg und wünschen uns ins Morgen. Dazu öffnen wir die Schatzkiste und den eigenen Werkzeugkasten. Einen liebevollen Blick in den Seelenspiegel gestatten wir uns ebenfalls.

Mit kleinen Schreibübungen wärmen wir uns auf, schreiben gemeinsam einen längeren Text und lesen uns gegenseitig vor. Hier bekommt die eigene Geschichte Gewicht, findet Gehör und darf sich entwickeln. Besonderen Wert legen wir auf einen achtsamen und stärkenden Austausch.

Gehalten von einem festen Rahmen - einer Klangfantasie Reise zu Beginn und einem wortlosen Klangbad zum Abschluss - erleben wir verschiedene Formen von Resonanz.

Jeder ist willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Themen und Übungen an jedem Termin unterscheiden sich, daher ist ein Einstieg in die Kurse zu jedem Termin möglich. Es ist nicht notwendig, Kurs A vor Kurs B besucht zu haben.

Dozierende | Silke Goldstein, Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort | Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Kosten | 10 € / 20 € pro Kurs

Kursgröße | Maximal 8 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs A mit 3 Terminen:

Mo. 07.03.2022 18:00 - 20:30 Uhr

Mo. 21.03.2022 18:00 - 20:30 Uhr

Mo. 04.04.2022 18:00 - 20:30 Uhr

Kurs B mit 3 Terminen:

Do. 28.04.2022 18:00 - 20:30 Uhr

Do. 12.05.2022 18:00 - 20:30 Uhr

Do. 02.06.2022 18:00 - 20:30 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl

Die Klänge von Klangschalen und Gongs wirken durch ihre obertonreichen Schwingungen auf den ganzen Menschen. Körper, Geist und Seele sind jeweils durch die Schwingungen angesprochen, was dazu dient, der inneren Harmonie und Ordnung wieder eine Gestalt zu geben. Klangangebote mit Obertönen schaffen einen Raum, in dem der Mensch zum Urvertrauen zurückfinden kann, eine Basis für sein seelisches Bewusstsein und den eigenen Selbstwert neu entdeckt und mit dieser Kraft und inneren Stärke neu in den Alltag geht. Durch die ordnenden Elemente des Klanges und der Schwingungen ergibt sich für den Menschen eine individuelle Struktur, in der keine neuen Forderungen gestellt werden, sondern sich der innere Akku wertfrei neu laden darf, bevor nächste Schritte folgen mögen. Selbstmitgefühl wird erlebbar. Erkennen und Erleben eigener innerer Quellen und Ressourcen fördern ein gesundes Lebensgefühl und fügen sich harmonisch in das persönliche Leben ein.

Die Wirkungsweise der Klänge ist tatsächlich nur durch eigenes Erleben möglich.

In dem angebotenen Workshop laden wir zu dieser Selbsterfahrung ein.

Dozierende	Samira Kablo, Maria Wöstemeyer-Hampe
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 3 Terminen: Di. 03.05.2022 15:00 - 16:30 Uhr Di. 17.05.2022 15:00 - 16:30 Uhr Di. 07.06.2022 15:00 - 16:30 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Nachts gut schlafen

Schlafen ist sehr bedeutsam für unser Wohlbefinden und unsere seelische Gesundheit. Schlaf hilft uns, unseren Alltag gut zu bestehen und uns zufrieden zu fühlen. Schlaflosigkeit kann mit zahlreichen körperlichen und psychischen Beschwerden einhergehen. Diese beeinträchtigen oft unseren Alltag mit Beruf, Familie und Freizeit.

In diesem Workshop wird vermittelt, was Schlaf eigentlich ist und wie viel Schlaf wir brauchen. Dabei spielt nicht nur die Dauer des Schlafes eine Rolle, sondern auch die Qualität des Schlafes. Es werden Strategien erarbeitet, die dabei helfen, einen erholsameren und gesünderen Schlaf zu finden. Dabei wird auf zirkadiane Rhythmen, verschiedene Schlafphasen und das ganz persönliche Schlaferlebnis eingegangen.

Kursaufbau:

- Basiswissen Schlaf
- Primäre und sekundäre Schlafstörungen
- Schlafhygiene
- Medikamentöse Behandlung vs. alternative Methoden
- Strategien zum besseren Nachtschlaf

Dozierende	Frank Schröter, Klaus-Thomas Kronmüller
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 14 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 2 Terminen: Mi. 09.03.2022 17:00 - 19:30 Uhr Mi. 23.03.2022 17:00 - 19:30 Uhr



Origami und Achtsamkeit

Origami bietet weit mehr Möglichkeiten als das reine Papierfalten.

Wir möchten in diesem Kurs die Kunst des Origami mit dem Fokus auf Achtsamkeit verknüpfen und legen dabei vorwiegend Wert auf den Prozess des Faltens, der auch zur eigenen "Entfaltung" beitragen kann.

Das Ergebnis muss nicht perfekt sein: es kommt darauf an, achtsam wahrzunehmen und die fertigen Faltoobjekte im Bezug zur eigenen Achtsamkeit im Alltag zu sehen. Oft erleben Menschen dies als wohltuend, den Alltag entschleunigend und fast schon meditativ wirkend.

Der Kurs richtet sich an alle, die sich gerne beim Falten schöner Origami-Motive dem Thema Achtsamkeit nähern und dies an konkreten Beispielen kennenlernen möchten.

An den drei Terminen werden jeweils unterschiedliche Faltarbeiten und Achtsamkeitsübungen angeleitet. Die Termine können einzeln gebucht werden.

Dozierende	Laura Schruf, Susanne Temme
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	5 € / 10 € pro Termin
Kursgröße	Maximal 6 Teilnehmende
Termin(e)	Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine: Fr. 25.03.2022 18:00 - 19:30 Uhr Fr. 29.04.2022 18:00 - 19:30 Uhr Fr. 24.06.2022 18:00 - 19:30 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Positives Denken und Stressbewältigung

Die Kunst der Langsamkeit und ihre Auswirkung auf unser Wohlbefinden

Ziel des Seminars ist es, Stress zu erkennen, ihn leichter abzubauen und die positive Selbstbeeinflussung zu erhöhen. Wir stellen den Teilnehmenden eine Vielzahl von Übungen vor, um dauerhaft mehr Gelassenheit im Alltag zu erlangen.

Das Seminar besteht aus einem theoretischen Teil, welcher den Teilnehmenden die Stimmungsbeeinflussung durch mentales Training näher bringen möchte.

Die praktischen Übungen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung können zudem die Konzentration, Kreativität und das Wohlbefinden steigern. Wir geben individuelle Impulse in einer sehr persönlichen und geschützten Atmosphäre.

Dozierende	Susanne Schmedthenke, Kathrin Gilgasch
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 € pro Termin
Kursgröße	Maximal 6 Teilnehmende
Termin(e)	Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine: Sa. 21.05.2022 10:00 - 13:00 Uhr Sa. 27.08.2022 10:00 - 13:00 Uhr



Prävention mit positiven Gedanken

Mit Autosuggestion die Kraft der Gedanken nutzen!

Durch die eigene Vorstellungskraft können wir uns ein positives Gefühl, Bilder und Situationen vermitteln, wodurch wir eine tiefe körperliche sowie auch seelische Entspannung spüren.

Mit dem Autogenen Training (AT) erlernen wir, unsere Gedanken zu sortieren und uns auf positive Glaubenssätze zu konzentrieren. Durch das AT lenken wir ganz bewusst unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst und fokussieren uns auf unsere Wünsche und Ziele.

In dem Kurs werden wir gemeinsam die Ruheformeln des Autogenen Trainings kennenlernen und anwenden. Durch die Verinnerlichung dieser Übungen, auch in kurzer Form, kann sich tiefe Gelassenheit in uns ausbreiten.

Durch positive Glaubenssätze können wir lernen, eigenständig aus negativen Gedankenspiralen herauszufinden, um Depressionen präventiv entgegenzuwirken.

Dozierende Kathrin Gilgasch, Susanne Schmedthenke
Kurs-Ort Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Kosten 10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e) Kurs A mit 3 Terminen:
Di. 01.03.2022 18:00 - 20:00 Uhr
Di. 08.03.2022 18:00 - 20:00 Uhr
Di. 15.03.2022 18:00 - 20:00 Uhr

Kurs B mit 3 Terminen:
Mi. 25.05.2022 18:00 - 20:00 Uhr
Mi. 01.06.2022 18:00 - 20:00 Uhr
Mi. 08.06.2022 18:00 - 20:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Psychosen verständlich gemacht

Dieser Kurs richtet sich an Psychose-Erfahrene, Fachpersonen und Angehörige.

So möchten wir im Sinne einer dialogischen Zusammenkunft zentrale Themen zum Leben mit der Erkrankung und dem Genesen von ihr beleuchten.

Wir klären wesentliche Aspekte zum Krankheitsbild. Zudem beziehen wir das Expertenwissen von Menschen mit ein, die sich als Psychose-Erfahrene beschreiben. So nutzen wir eigene Krankheits- und Genesungserfahrungen, um über den Verlauf, das Erleben und Auswirkungen dieser psychischen Erkrankung zu lernen.

Aber auch die Erfahrungen von Angehörigen und von Menschen, die in der psychiatrischen Versorgung tätig sind, sind wichtig, um ein umfassendes und mutmachendes Bild zu Psychosen zu bekommen.

Dozierende	Dominik Schütze, Michael Schulz
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 3 Terminen: Mi. 23.02.2022 16:00 - 17:30 Uhr Mi. 09.03.2022 16:00 - 17:30 Uhr Mi. 23.03.2022 16:00 - 17:30 Uhr



Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit

Online-Kurs

Nach nun fast zwei Jahren Corona-Zeit beobachten wir, wie schnell man aus dem normalen Leben herausfallen kann. Der Recovery-Gedanke beinhaltet auch eine innere Balance (wieder) zu finden, um gestärkt und mutig dem Leben zu begegnen. Die Themen können sein: Abschied, Trauer, Trost, Hoffnung und Neues wagen. Bei dem Thema Abschied geht es vorrangig darum, verlorene Lebenspläne zu verarbeiten. Hier ein paar Stichworte: Betauern, Durchleben, Tröstliches, Hoffnungsschimmer, Mut, Neues wagen und zu erleben, um vielleicht ein anderes, aber sinnerfülltes und zufriedenes Leben führen zu können. Wir üben uns in Achtsamkeit und erarbeiten gemeinsam Themenblätter in Anlehnung an die Bücher von Boden und Feldt.

Das sind unsere Ziele und vielleicht auch Deine.

In dem Kurs laden wir dazu ein, sich auszutauschen und gemeinsam neue Wege und Ziele im Leben zu entdecken.

Dozierende | Bärbel Maistrak, Anita Sporleder

Kurs-Ort | **Online-Kurs über Zoom**

**Nach Ihrer Anmeldung über
anmeldung@recovery-college-gt-owl.de
erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn
die Zugangsdaten.**

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) | Di. 01.03.2022 17:00 - 18:30 Uhr

dieser Termin ist der Start-Termin, danach jeweils am 1. und 3. Dienstag im Monat 17:00 bis 18:30 Uhr während des gesamten Semesters



Selbstmitgefühl - Kurs 1

Mitfühlend zu sich selbst mit der Energie von Mama Bär

Geht es um Freunde oder Familie fällt es uns in der Regel leicht mitfühlend zu sein und tröstende Worte zu finden. Doch was ist mit uns selbst? Mitgefühl für uns selbst? Ist das nicht egoistisch?

Warum es so wichtig ist mit sich selbst mitfühlend zu sein? Welche Übungen helfen Selbstmitgefühl zu entwickeln? Was hat Mama Bär damit zu tun?

Wir können schmerzvolle Erfahrungen und belastende Situationen nicht ausradieren, aber wir können den Schmerz, die Trauer, die Scham und andere negative Gefühle mildern.

Im ersten Teil des Kurses konzentrieren wir uns auf die zärtliche Seite des Mitgefühls nach dem Konzept von Kristin Neff und Chris Germer.

Auf den Spuren von Mama Bär müssen nicht beide Seminare besucht werden. Sie bauen nicht aufeinander auf, sondern ergänzen sich. Wir empfehlen jedoch, mit dem ersten Schwerpunkt zu beginnen.

Dozierende	Heike Wilms, Andrea Zingsheim
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: Do. 03.03.2022 17:00 - 19:00 Uhr Do. 10.03.2022 17:00 - 19:00 Uhr Do. 17.03.2022 17:00 - 19:00 Uhr Do. 24.03.2022 17:00 - 19:00 Uhr



Selbstmitgefühl - Kurs 2

Stark für sich selbst einstehen mit der Energie von Mama Bär

Geht es um Freunde oder Familie fällt es uns in der Regel leicht, sie zu ermutigen sich abzugrenzen, ihre Komfortzone zu schützen, sich von Personen zu trennen, die ihnen nicht guttun, alte Wege zu verlassen und neue Wege zu gehen. Doch was ist mit uns selbst? Erlauben wir uns Grenzen anderen gegenüber? Lassen wir Menschen los und gehen andere Wege in anderer Gesellschaft oder alleine, wenn sich eine Beziehung nicht mehr richtig anfühlt?

Warum ist es so wichtig Grenzen zu setzen? Was hat Selbstmitgefühl, was hat Mama Bär damit zu tun?

Wir können schmerzvolle Erfahrungen und belastende Situationen nicht ausradieren, aber wir können Belastungen verringern, wir dürfen verletzendes und belastendes Verhalten abwehren.

Im zweiten Teil des Kurses konzentrieren wir uns auf die schützende Seite des Mitgefühls nach dem Konzept von Kristin Neff und Chris Germer.

Auf den Spuren von Mama Bär müssen nicht beide Seminare besucht werden. Sie bauen nicht aufeinander auf, sondern ergänzen sich. Wir empfehlen jedoch, mit dem ersten Schwerpunkt zu beginnen.

Dozierende	Heike Wilms, Andrea Zingsheim
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: Do. 04.08.2022 17:00 - 19:00 Uhr Do. 11.08.2022 17:00 - 19:00 Uhr Do. 25.08.2022 17:00 - 19:00 Uhr Do. 08.09.2022 17:00 - 19:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Sich selber führen anstatt fremdbestimmt sein

Leisten ohne sich zu erschöpfen, mit allen Facetten der eigenen Persönlichkeit

Der Kurs widmet sich dem Thema Selbstwirksamkeit anhand verschiedener Methoden und Modelle, unter anderem aus der Traumatherapie, die wunderbar funktionieren, um ungeliebte Verhaltens- und Denkweisen in eigener Regie positiv zu beeinflussen. Des Weiteren werden praktische Übungen zur Stärkung der Regenerationskompetenz vermittelt.

Der Kurs gibt Anregungen, wie es im Alltag gelingen kann, zu leisten ohne sich zu erschöpfen und Veränderungen zu erreichen.

Dozierende	Heike Wilms, Ute Biermann
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 6 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: Fr. 29.04.2022 17:30 - 19:00 Uhr Fr. 06.05.2022 17:30 - 19:00 Uhr Fr. 13.05.2022 17:30 - 19:00 Uhr Fr. 20.05.2022 17:30 - 19:00 Uhr



Sprung in der Schüssel?! Na und?!

Zerrissenes neu zusammenfügen

Viele von uns kennen in Krisen das Gefühl, sich aufzulösen, in Einzelteile zerlegt oder ohne Orientierung zu sein.

An diesem Punkt möchten wir ansetzen und dazu einladen, in einem kreativen Prozess wieder eine Verbindung zu sich selbst herzustellen.

Eine praktische Methode ist die Collagetechnik. Wir benötigen Hochglanzzeitschriften, Pappe, Kleister, kleine Stofflappen und Ölfarben. Zunächst zerreißen wir die Zeitschriften, um die Schnipsel anschließend zu unserem eigenen Bild zusammenwachsen zu lassen. Das gemeinsame Tun und der Austausch in der Gruppe kann uns dabei unterstützen.

Wenn unser Werk getrocknet ist, können wir es mit Ölfarben überarbeiten, um so eine Verbindung zwischen den Einzelteilen herzustellen.

Wenn wir es schaffen, unser Denken weitestgehend auszuschalten, können wir eine sinnliche Erfahrung machen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Die Materialien werden von uns gestellt.

Dozierende	Maria Brinker, Gabriele Braum
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 6 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs A So. 08.05.2022 10:00 - 16:00 Uhr Kurs B Sa. 11.06.2022 10:00 - 16:00 Uhr



Stress verstehen und besser bewältigen

Von unseren persönlichen Lebenserfahrungen und der Ausbildung unseres Nervensystems hängt es ab, wie wir mit uns selbst und mit Belastungen umgehen. Durch ein tieferes Verstehen und eine verbesserte Selbstwahrnehmung können wir unser "persönliches Toleranzfenster" erweitern.

In diesem Tagesworkshop bieten wir theoretische Einblicke sowie praktische Ansätze, die uns neue Wege und Einsichten in den Umgang mit uns selbst und den täglichen Herausforderungen eröffnen. Für Menschen mit hohen Stressbelastungen und Menschen mit seelischen Erschütterungen ist dies besonders wichtig. Ein Ergebnis kann ein harmonischerer Umgang mit sich selbst, mit emotional herausfordernden Situationen oder mit Dauerbelastungen sein.

Dozierende	Angelika Filius, Heike Möhle
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 20.08.2022 10:00 - 15:00 Uhr



Suchtfrei leben (Alkohol, Drogen, Medikamente)

Gegen Sucht hilft reden! - Ganz besonders mit Betroffenen!

Wir freuen uns auf einen regen Austausch, sachlich, aber auch emotional.

Wie kann ich eine zufriedene Abstinenz leben?

Was brauche ich, um mein Leben suchtfrei und trotzdem zufrieden zu gestalten?

Jeder von uns ist einzigartig! Jeder von uns hat einen anderen Weg genommen. Im Gespräch miteinander lernen wir uns selbst kennen, entdecken Gemeinsamkeiten, lassen Befindlichkeiten zu. Einen eigenen Weg in die zufriedene Abstinenz zu finden ist nicht leicht, aber machbar. Wir können mit unserer Gesprächsrunde ja vielleicht dazu beitragen.

Wenn Sie das Thema betrifft, mitbetrifft oder einfach betroffen macht, möchten wir Sie einladen, mit uns ins Gespräch zu kommen.

Beide Dozent:innen sind aktiv in der Sucht-Selbsthilfe.

Es ist keine Anmeldung erforderlich, kommen Sie einfach vorbei!

Dozierende | Brigitte Haas, Günter Philipps
Kurs-Ort | **Begegnungszentrum
der Suchtselbsthilfegruppen
Feldstrasse 14
33330 Gütersloh**



Kosten | Kostenlos, Spenden willkommen
Kursgröße | Wer kommt, der kommt



Termin(e) | Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine:

Sa. 19.03.2022 13:00 - 15:00 Uhr

Sa. 23.04.2022 13:00 - 15:00 Uhr

Sa. 21.05.2022 13:00 - 15:00 Uhr

Sa. 18.06.2022 13:00 - 15:00 Uhr

Sa. 16.07.2022 13:00 - 15:00 Uhr

Sa. 20.08.2022 13:00 - 15:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Walk and Talk

Spaziergang bei guten Gesprächen

Unser Körper freut sich über Bewegung und klare Luft und unser Gehirn oft auch über eine neue Sortierung. Wir stellen uns Fragen wie, wo stehe ich, wo möchte ich hin, bin ich zufrieden mit meinem Leben? Könnte ich noch etwas verändern? Mit unbekanntem, neutralen und wertschätzenden Menschen lässt sich so ein Gespräch oft leichter führen als mit vertrauten Personen. Manchmal reicht es bereits an einer kleinen Stellschraube zu drehen und das Leben erhält ganz neuen Schwung. Dazu gibt es innerhalb dieser geschützten Gruppe die Möglichkeit.

Dozierende	Gisela Steinbeck, Jürgen Steinbeck
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 6 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 5 Terminen: Fr. 04.03.2022 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 18.03.2022 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 01.04.2022 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 29.04.2022 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 13.05.2022 14:00 - 15:30 Uhr



Zuversicht

finden - aufbauen - bewahren

Zuversicht ist eine innere Energie, die uns die Kraft gibt, unser Leben zu leben und ihm Sinn zu geben. Persönliche aber auch gesellschaftliche Krisen können dazu beitragen, diese Zuversicht zu verlieren.

Was aber hilft uns, Zuversicht zu bewahren? Und wenn sie einmal verloren ist, wie kann es gelingen, diese wieder zu entdecken? Ist Zuversicht etwas anderes als naive Hoffnung, Zweckoptimismus oder positives Denken?

Zuversicht zu finden ist auch ein zentrales Element von Recovery. Nicht immer ist es leicht, diese zu finden und festzuhalten.

Wir möchten uns in diesem Kurs darüber austauschen, wie Zuversicht entsteht und wächst und was man selbst dafür tun kann. Es soll im Kurs auch darum gehen, welche Bedeutung Zuversicht für unser Leben hat. Welche Rolle spielt Vertrauen (in die eigenen Fähigkeiten/in das Leben/in Gott ...) sowie die Kunst des Loslassens und Akzeptierens beim Finden von Zuversicht? Wie können andere Menschen uns dabei helfen?

Dozierende	Andrea Zingsheim, Klaus-Thomas Kronmüller
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 3 Terminen: Di. 03.05.2022 17:00 - 19:00 Uhr Di. 17.05.2022 17:00 - 19:00 Uhr Di. 31.05.2022 17:00 - 19:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Recovery Treff

Mit Eckhard Sallermann und Hans Bentlage

Immer sonntags in den ungeraden Kalenderwochen

jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr
im Recovery College Gütersloh-OWL

06.03.2022, 20.03.2022,
03.04.2022, 17.04.2022,
01.05.2022, 15.05.2022,
29.05.2022, 12.06.2022,
26.06.2022, 10.07.2022,
24.07.2022, 07.08.2022,
21.08.2022

- Ein gemütliches Zusammensein
- Ein Ort der Begegnung
- Unter Menschen sein, Austausch, Gespräche, Gesellschaftsspiele
- Mentale Gesundheit, Wohlbefinden und Zuversicht



Recovery College Gütersloh-OWL
auf dem Gelände des LWL-Klinikums (Haus 55)
Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh

<https://www.recovery-college-gt-owl.de>
info@recovery-college-gt-owl.de
Mailbox: 01 51 - 18 73 17 12

KOSTENLOS
SPENDEN WILLKOMMEN



Was ist eigentlich Recovery?

Recovery ist ein englischer Begriff und bedeutet „Gesundung“ oder auch „Wieder-Erstarken“. Grundannahme von Recovery ist die feste Überzeugung, dass Gesundung für Menschen auch nach schweren psychischen Erschütterungen oder bei längeren Krankheitsverläufen möglich ist.

Was braucht ein Mensch, damit es gelingt, seine Krankheit zu überwinden oder bei bestehender Krankheit ein erfülltes und hoffnungsvolles Leben zu führen?

Selbstbestimmung (Empowerment): Jeder Mensch hat die Freiheit, seinen eigenen, unverwechselbaren Gesundungsprozess zu finden und zu bestimmen.

Hoffnung & Zuversicht: Recovery weckt Hoffnung und Vertrauen in ein neues Gefühl von Bedeutung und Sinn im Leben. Es ist eine Haltung der Hoffnung – von den Betroffenen, dem Fachpersonal und Menschen der Umgebung.

Gute Beziehungen: Recovery ist ein Prozess. Gute, tragfähige und unterstützende Beziehungen und Verbundenheit mit anderen Menschen unterstützen den Weg zu einem selbstbestimmten und zufriedenen Leben.

Identität: Viele Menschen stellen fest, dass sie sich durch ihre Erkrankung verändert haben. Recovery bedeutet oft eine Transformation des Selbst, bei der man eigene Stärken und Grenzen neu erkennt und akzeptiert auf dem Weg zu einem positiven Selbstbild.

Träume & Ziele: Träume, Ziele und Visionen verhelfen Menschen dazu, ihre Möglichkeiten zu sehen und zu nutzen, Chancen zu ergreifen und somit Schritt für Schritt auf ihrem persönlichen Weg voranzuschreiten.

Diese Elemente und einiges mehr werden Sie in unseren Kursen als Themen wiederfinden.

Sie können uns buchen!

Wir stellen Ihnen unsere Expertise zur Verfügung.

Unsere Themen:

- Recovery
- Einbeziehung von Expert:innen aus Erfahrung
- Recovery- und nutzer:innen-orientierte Dienstleistung
- Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz
- Stärkung der Persönlichkeit
- Steigerung der Resilienz im Umgang mit belastenden Lebenssituationen

Was bieten wir?

Wir richten uns ganz nach Ihren Wünschen und veranstalten für Sie z.B. Vorträge, Schulungen oder Workshops. Gerne stehen wir Ihnen mit Beratung und Supervision zur Seite.

Für wen ist unser Angebot?

Für alle Institutionen, Firmen oder Unternehmen, die sich von unseren Themen angesprochen fühlen. Dies können Kliniken oder andere Anbieter der psychosozialen Versorgung sein, aber auch Ausbildungsstätten für Gesundheitsberufe genauso wie Fachhochschulen oder Universitäten.

Auch wenn Sie im Rahmen Ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements mehr für die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden oder die Prävention psychischer Belastungen tun möchten, ist unser Angebot für Sie geeignet.

Wir unterstützen und beraten gerne Initiativen, die ein Recovery College aufbauen möchten.

Interessiert?

Sprechen Sie uns an!

E-Mail: info@recovery-college-gt-owl.de

Telefon: 0151-18731712

Danke

Wir bedanken uns für die Unterstützung bei unseren Förderern, Spendern und Sponsoren:

LWL SOZIALSTIFTUNG
Gutes möglich machen.

Das Recovery College wird gefördert von der LWL-Sozialstiftung.

Bürgerstiftung Gütersloh

Die Gütersloher Bürgerstiftung unterstützt das Recovery College mit einer großen Spende zur Projektförderung für den digitalen Aufbau des Recovery Colleges.



Die Gütersloher Stiftung für psychisch Kranke und geistig Behinderte hat uns Geld für Sachmittel zur Verfügung gestellt.

Private Spender

Es gibt auch einige private Spender, die unser Projekt unterstützen.

Sie möchten spenden?

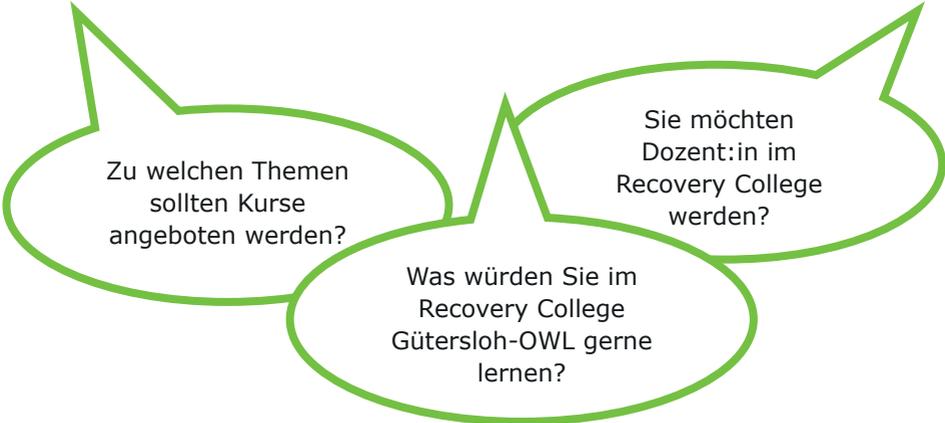
Das Recovery College Gütersloh-OWL freut sich über jede Spende zugunsten des Projekts. Der Verein ReOrGe e.V. als momentaner Träger aller Veranstaltungen und des Projektes ist gemeinnützig, somit können Sie Ihre Spende steuerlich als solche geltend machen. Bitte geben Sie als Verwendungszweck „Spende Recovery College“ an. Wenn Sie eine Spendenquittung benötigen, schreiben Sie uns bitte an.

Verein ReOrGe e.V.
Volksbank Bielefeld-Gütersloh e.G.
IBAN: DE29 4786 0125 0508 3677 00

Ich habe mich sehr wohl, unterstützt, begleitet und sicher gefühlt in dieser harmonischen Gruppe. Es war für mich eine sehr positive Erfahrung, an diesem Kurs teilgenommen zu haben. Und auch ein super Erlebnis, digital mit so vielen Teilnehmern/innen aus allen Ecken Deutschlands verbunden gewesen zu sein und einen gemeinsamen Tag verbringen zu dürfen. Ich freue mich bereits jetzt schon auf meine nächste Teilnahme an einem Kurs bei Euch.

(eine Teilnehmerin)

Jetzt sind Sie gefragt



Zu welchen Themen
sollten Kurse
angeboten werden?

Sie möchten
Dozent:in im
Recovery College
werden?

Was würden Sie im
Recovery College
Gütersloh-OWL gerne
lernen?

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Ideen, Anregungen und Rückmeldungen haben!

Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an:
info@recovery-college-gt-owl.de

Oder sprechen Sie uns auf die Mailbox:
0151-18731712

Platz für Ihre Notizen

Platz für Ihre Notizen

Wie Sie bequem zu uns finden



Öffentliche Verkehrsmittel:

Buslinie 208 ab Hbf. bis zum LWL-Klinikum alle 30 Minuten. Sonntags zeitweise nur Anrufsammeltaxi mit Vorbestellung!

Gelangen Sie mit Google Maps direkt zum Recovery College

Kostenfreie Parkplätze und die Bushaltestelle der Linie 208 finden Sie auf dem Parkplatz an der Buxelstraße. Von dort gehen Sie geradeaus an der Bernhard-Salzman-Klinik (Haus 63) vorbei. Zwischen Rehgehege und dem Neubau der Psychosomatik gegenüber dem Sozialzentrum biegen Sie links ab auf einen Weg, der Sie direkt zum Haus 55 (weiß-grünes Gebäude) führt. Die Gehzeit beträgt knapp 10 Minuten. Ein weiterer Parkplatz befindet sich in der Straße „Im Füchtei“, die von der Herzebrocker Straße zwischen Kreishaus und Johannesfriedhof abbiegt.

Barrierefreiheit: Leider ist der Zugang zum Recovery College Gütersloh-OWL nicht barrierefrei. Wenn Sie also Interesse an einem der Workshops haben und Barrierefreiheit benötigen, nennen Sie es bei der Anmeldung. **Wir geben alles, um Ihre Teilnahme möglich zu machen!**

Impressum:

ReOrGe e.V.
c/o Andrea Zingsheim
Abteilung Klinikentwicklung & Forschung
LWL-Klinikum Gütersloh (Haus 5)
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh
E-Mail: info@reorge.de
Web: www.reorge.de

