



**Zuversicht • Selbstbestimmtheit • Kompetenz**

# **Recovery College Gütersloh-OWL**

**Akademie für Gesundheit und Wohlbefinden**

**Programm von September 2020 bis Februar 2021**



# Herzlich Willkommen zum

## RECOVERY COLLEGE GÜTERSLOH-OWL

### Wer wir sind und was wir machen:

Das Recovery College ist ein Ort des Lernens zu Themen des psychischen Wohlbefindens für alle Bürgerinnen und Bürger. Jenseits von Diagnosestellung und Behandlung bietet es einen Erfahrungsraum für gemeinsames, selbstbestimmtes Lernen und Entwicklung. Dem zugrunde liegt die Auflösung von festen Rollen-vorstellungen, da Menschen oft mehrere Rollen in sich vereinen. So verstehen sich die Lehrenden gleichzeitig auch als Lernende. Ihre persönlich gelebten Erfahrungen mit den Themen der Kurse stehen im Mittelpunkt. Wir sind offen für die Vielfältigkeit von Wahrnehmungen und jede Meinung zählt gleichviel.

Das Besondere: Alle Kurse werden im Tandem moderiert und mindestens eine(r) der Kursleiter\*innen hat selbst seelische Krisen durchlebt. Expertenwissen aus eigener Erfahrung und Expertenwissen per Ausbildung kommen so in unterschiedlicher Gewichtung zum Tragen.

*»Nichts auf der Welt ist so mächtig wie eine Idee,  
deren Zeit gekommen ist« (frei nach Victor Hugo)*

Mit diesem Programmheft halten Sie ein Kursprogramm des Recovery Colleges Gütersloh-OWL in den Händen. Dies ist Teil eines wachsenden, sich entwickelnden Bildungsprogramm zu Themen der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens. Wir freuen uns auf vielfältige Erfahrungen, Austausch und ein gemeinsames Weiterentwickeln unserer Kurse.

### Was wir anbieten:

Unsere Kurse bieten die Möglichkeit, Ihr Verständnis für psychische Gesundheits-herausforderungen auszubauen und Ihre Kompetenzen zu erweitern, mit diesen umzugehen. Unsere Workshops und Seminare unterstützen Sie auf Ihrem Weg der Recovery (Genesung/Erholung). Durch unser vielfältiges Angebot können Sie herausfinden, was für Ziele Sie verfolgen möchten und welche Hoffnungen Sie dabei begleiten.

### Unsere Seminare und Workshops zielen darauf ab:

- persönliche Erfahrungen und Geschichten auszutauschen
- den Umgang mit psychischen Herausforderungen zu erlernen
- das Wohlbefinden zu steigern
- Lebensziele festzulegen und zu verfolgen
- ein zufriedenes und selbstbestimmtes Leben zu führen



*»Und niemand weiß, wie weit seine Kräfte gehen, bis er sie versucht hat«  
(Johann Wolfgang von Goethe)*

# Unsere Prinzipien

- ▶ Wir sind „Post-triologisch“. Das bedeutet, dass unsere Besucher\*innen jenseits von ihren Rollen als Angehörige(r), Profi oder Nutzer\*in verstanden werden. Jeder kann Teilnehmer\*in, Lernende(r), Dozent\*in oder Tutor\*in sein.
- ▶ Es gibt keine objektive Wahrheit. Wir sind offen für die Vielfältigkeit von Realität, Wirklichkeit und Wahrnehmung. Im Rahmen der Bildungsprozesse spielt die Dimension des Erfahrungswissens eine zentrale Rolle.
- ▶ Die Lernatmosphäre ist geprägt von Neugierde, Kreativität und gemeinsamem Lernen. Die Lehrenden verstehen sich als Begleiter von gemeinsamen und individuellen Lern- und Entwicklungsprozessen.
- ▶ Wir wollen Angebote auch in andere Gemeinden tragen und auch 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 Recoveryprinzipien ( wie Sinn, Zuversicht, Steigerung der Selbstmanagementkompetenz, persönliche Entwicklung) lebt.
- ▶ Das Recovery College ist für alle zugänglich und ist 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

Wie melde ich mich für  
einen Workshop im  
Recovery College an?

Falls Sie sich durch unser folgendes Kursangebot angesprochen fühlen und gerne an einem unserer Workshops teilnehmen möchten, können Sie sich unter der folgenden E-Mail Adresse dazu anmelden:

[anmeldung@recovery-college-gt-owl.de](mailto:anmeldung@recovery-college-gt-owl.de)

Oder sprechen Sie uns auf die Mailbox: **0151-18731712**

Damit wir Sie dem entsprechenden Kurs zuordnen können, ist es erforderlich, dass Sie ihren Namen und den jeweiligen Kurstitel nennen. Bitte geben Sie auch Ihre Telefonnummer an, sodass wir und ggf. die Dozent\*innen Sie bei Terminverschiebungen oder Kursausfällen rechtzeitig informieren können.

**Bitte beachten Sie auch die Hinweise auf der folgenden Seite**

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

*»Mitten im tiefsten Winter wurde mir endlich bewusst, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt« (Albert Camus)*

## Impressum:

ReOrGe e.V.  
c/o Andrea Zingsheim  
Abteilung Klinikentwicklung & Forschung  
LWL Klinikum Gütersloh (Haus 5)  
Buxelstraße 50  
33334 Gütersloh

Email: [info@reorge.de](mailto:info@reorge.de)  
[www.reorge.de](http://www.reorge.de)

*Falls es Probleme bezüglich  
der Kursgebühr gibt,  
kontaktieren Sie uns gerne.  
Wir finden eine Lösung!*



# Besonderheiten in diesem Programm

Wie Sie vielleicht mitbekommen haben, mussten wir aufgrund der Corona Pandemie das Programm von April bis Juni 2020 komplett absagen. Es kann sein, dass es weiterhin Einschränkungen geben wird.

## 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. Die Auswahl der Teilnehmenden erfolgt gemäß dem Eingang der Anmeldung. D.h. je früher Sie sich anmelden, desto größer ist die Chance, dass Sie an einem Kurs teilnehmen können.

## Andere Veranstaltungsorte &-Zeiten

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

## Absagen

Das Recovery College behält sich vor, Kurse ersatzlos abzusagen, hieraus ergeben sich keine Ansprüche der angemeldeten Personen an das Recovery College. Sollten Sie verhindert sein, bitten wir darum sich wieder abzumelden, um Personen, die eventuell auf einer Warteliste für den Kurs stehen, die Chance zur Teilnahme zu geben.

## Aktuelle Informationen

Aktualisierungen und Hinweise finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.recovery-college-gt-owl.de](http://www.recovery-college-gt-owl.de)

Wir informieren auch per Email über Veranstaltungen und Aktuelles zum Recovery College, wenn Sie eine Aufnahme in unseren Verteiler wünschen, schicken Sie uns bitte eine entsprechende Email an:  
[info@recovery-college-gt-owl.de](mailto:info@recovery-college-gt-owl.de)

# Programmübersicht nach Kursen

## September 2020 - Februar 2021

"Das Recovery College stellt sich vor"	11
"Und bitte!" - Theater fürs Leben	12
Achtsamer Spaziergang mit der Kamera	13
Achtsamkeit und Meditation	14
Angehörige erfahren Ermutigung	15
Arbeitsgemeinschaft "Recoveryorientierte Dienstleistung"	16
Autobiografisches Schreiben - Befreiung für die Seele	17
Bewegung für das Wohlbefinden	18
Dein Leben hat doch Gewicht	19
Den eigenen Recovery-Weg aktiv beschreiten	20
Die Sprache der Musik	21
Dozent*in sein/werden	22
Eine Minute für mich	23
Ernährung und Kochen für das Wohlbefinden	24
Focusing - Dein Körper weiß die Antwort	25
Genesungsgeschichten teilen und voneinander lernen	26
Glück und ein erfülltes Leben	27
Hilfe die Feiertage nahen!	28
Ich hab` den Kaffee "auf" !!	29
Ich schaffe das - aber wie???	30
Jetzt nehme ich mich selber ernst!	31
Nachts gut schlafen	32
Prävention mit positiven Gedanken	33
Psychisch krank = abgestempelt?	34
Recovery - eine Reise zu sich selbst	35

# Programmübersicht nach Kursen

## September 2020 - Februar 2021

Recovery Café Spezial - Weihnachten	36
Sprung in der Schüssel	37
Stress verstehen und besser bewältigen	38
Zeit für Entspannung und Stressabbau	39
Zuversicht	40

# Programmübersicht nach Datum

## September 2020 - Februar 2021

**Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!**

- 05.09.2020 Bewegung für das Wohlbefinden
- 06.09.2020 Achtsamer Spaziergang mit der Kamera
- 07.09.2020 "Das Recovery College stellt sich vor"
- 07.09.2020 Zuversicht
- 09.09.2020 Sprung in der Schüssel
- 17.09.2020 Den eigenen Recovery-Weg aktiv beschreiten
- 28.09.2020 Angehörige erfahren Ermutigung
- 05.10.2020 "Das Recovery College stellt sich vor"
- 06.10.2020 Genesungsgeschichten teilen und voneinander lernen
- 11.10.2020 Achtsamer Spaziergang mit der Kamera
- 13.10.2020 Ernährung und Kochen für das Wohlbefinden
- 14.10.2020 Ich hab` den Kaffee "auf" !!
- 20.10.2020 Ernährung und Kochen für das Wohlbefinden
- 26.10.2020 Achtsamkeit und Meditation
- 28.10.2020 Prävention mit positiven Gedanken
- 31.10.2020 Bewegung für das Wohlbefinden
- 02.11.2020 "Das Recovery College stellt sich vor"
- 02.11.2020 Ich schaffe das - aber wie???
- 06.11.2020 Glück und ein erfülltes Leben
- 09.11.2020 Psychisch krank = abgestempelt?
- 11.11.2020 Arbeitsgemeinschaft "Recoveryorientierte Dienstleistung"
- 15.11.2020 Autobiografisches Schreiben - Befreiung für die Seele
- 17.11.2020 Nachts gut schlafen
- 21.11.2020 Ernährung und Kochen für das Wohlbefinden
- 28.11.2020 Bewegung für das Wohlbefinden

# Programmübersicht nach Datum

## September 2020 - Februar 2021

**Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!**

- 01.12.2020 Hilfe die Feiertage nahen!
- 07.12.2020 "Das Recovery College stellt sich vor"
- 25.12.2020 Recovery Café Spezial - Weihnachten
- 04.01.2021 "Das Recovery College stellt sich vor"
- 10.01.2021 Autobiografisches Schreiben - Befreiung für die Seele
- 11.01.2021 Psychisch krank = abgestempelt?
- 14.01.2021 Die Sprache der Musik
- 15.01.2021 Recovery - eine Reise zu sich selbst
- 16.01.2021 Dein Leben hat doch Gewicht
- 19.01.2021 Nachts gut schlafen
- 20.01.2021 Zeit für Entspannung und Stressabbau
- 23.01.2021 "Und bitte!" - Theater fürs Leben
- 25.01.2021 Eine Minute für mich
- 30.01.2021 Jetzt nehme ich mich selber ernst!
- 30.01.2021 Stress verstehen und besser bewältigen
- 01.02.2021 "Das Recovery College stellt sich vor"
- 02.02.2021 Focusing - Dein Körper weiß die Antwort
- 13.02.2021 Dozent\*in sein/werden
- 20.02.2021 Ernährung und Kochen für das Wohlbefinden

## "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.

Außerdem soll dieser Termin dem Austausch dienen. Genießen Sie die offene und wertschätzende Atmosphäre des Colleges und nutzen Sie den 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.

**Dozent\*in** Wechselnde(r) Dozent\*in

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

**Kosten pro Kurs** Kostenfrei

**Anzahl  
Teilnehmende** Wer kommt, der kommt

**Termin** Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine  
Mo. 07.09.2020 16:00 - 17:30 Uhr  
Mo. 05.10.2020 16:00 - 17:30 Uhr  
Mo. 02.11.2020 16:00 - 17:30 Uhr  
Mo. 07.12.2020 16:00 - 17:30 Uhr  
Mo. 04.01.2021 16:00 - 17:30 Uhr  
Mo. 01.02.2021 16:00 - 17:30 Uhr



# "Und bitte!" - Theater fürs Leben

## Die Selbstwirksamkeit, persönliche und soziale Entwicklung fördern

In vielen kulturellen Bereichen findet eine umfassende Auseinandersetzung mit den verschiedenen Anlagen der eigenen Person und seinem Gegenüber statt - so auch im Theater.

Unmittelbare und menschliche Verhaltensweisen wie Sprache, Bewegung, Mimik, Gestik und Interaktion sind alltägliche personale und soziale Kommunikation, Ausdrucksmöglichkeiten und Kompetenzen.

Diese wollen wir kreativ und spielerisch in Übungen und Improvisationen mit beispielsweise eigenen Lieblingstexten ausprobieren und reflektieren.

Theaterpädagogische Theorien und Ansätze von Stanislavskij, Cechov, u.a., die praktisch erprobt werden, unterstützen den Prozess der Inszenierung.

Steigerung der Selbst- und Fremdwahrnehmung, Verbesserung der inneren und äußeren Beweglichkeit, Kenntniserwerb über Methoden und nicht zuletzt inspirierender Spaß sind Ziele unserer Begegnungen.

Dozent*in	Timo Benders, Dirk Hamann
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 7
Termin	Kurs mit 5 Terminen: Sa. 23.01.2021 10:00 - 13:00 Uhr Sa. 06.02.2021 10:00 - 13:00 Uhr Sa. 20.02.2021 10:00 - 13:00 Uhr Sa. 27.02.2021 10:00 - 13:00 Uhr Sa. 06.03.2021 10:00 - 13:00 Uhr



## Achtsamer Spaziergang mit der Kamera

Sicherlich haben Sie bereits den einen oder anderen Spaziergang mit der Kamera unternommen und haben viele schöne Fotos machen können. Doch waren Sie dabei achtsam?

In diesem Workshop möchten wir Ihnen das Fotografieren als eine Möglichkeit zum Üben der eigenen Achtsamkeit vorstellen. Erproben Sie, sich selbst und ihre Umgebung in Ruhe und mit allen Sinnen bei einem Spaziergang mit der Kamera wahrzunehmen. Es kann wunderbar sein, auch (kleinere) Details nicht außer Acht zu lassen und Motive aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Bitte bringen Sie eine Fotokamera oder ein Smartphone mit.

Dozent*in	Eckhard Sallermann, Antje Brunschön
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 8
Termine	Kurs A mit 2 Terminen: So. 06.09.2020 10:30 - 14:00 Uhr So. 13.09.2020 10:30 - 14:00 Uhr  Kurs B mit 2 Terminen: So. 11.10.2020 10:30 - 14:00 Uhr So. 18.10.2020 10:30 - 14:00 Uhr



Weitere Termine sind nach Absprache mit den Kursteilnehmern möglich

# 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 Workshops 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.

Dozent*in	Dirk Hamann, Julia Möllerherm
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 8
Termin	Kurs mit 4 Terminen: Mo. 26.10.2020 16:00 - 18:00 Uhr Mo. 09.11.2020 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 23.11.2020 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 07.12.2020 18:00 - 20:00 Uhr



## Angehörige erfahren Ermutigung

"Mein ganzes Leben hat sich verändert!"

"Mir tut es gut, mich auszutauschen und neue Wege zu finden."

Dieser Kurs ist eine Einladung an Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen (Eltern, Partner, Geschwister, Kinder, Freunde). Wir wollen einen eigenen Raum schaffen für Erfahrungsaustausch, für Würdigung und Wertschätzung der eigenen Rolle. Und wir wollen untersuchen, was es bedeutet, Angehörige\*r zu sein und aus einer neuen Perspektive nach dem eigenen Weg schauen.

Dozent*in	Wolfgang Pohlmann, Eckhard Sallermann
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 10
Termin	Kurs mit 4 Terminen: Mo. 28.09.2020 18:00 - 19:30 Uhr Mo. 12.10.2020 18:00 - 19:30 Uhr Mo. 26.10.2020 18:30 - 20:00 Uhr Mo. 02.11.2020 18:00 - 19:30 Uhr



## Arbeitsgemeinschaft "Recoveryorientierte Dienstleistung"

Damit möglichst viele Menschen in Psychiatrischen Institutionen und Settings ihren persönlichen Genesungsweg (Recovery) beschreiten können, braucht es gewisse Rahmenbedingungen. Fachpersonal, das sich mit den Grundzügen von Recovery auskennt sowie Institutionen, die die nötigen Rahmenbedingungen bieten. Doch wie sollten Fachpersonen handeln, damit von einem recoveryorientierten Konzept die Rede sein kann? Unsere Arbeitsgemeinschaft "Recoveryorientierte Dienstleistung" geht dieser Frage auf den Grund.

In der AG besprechen wir Aktuelles und Grundlegendes für die praktische Umsetzung und Anwendung. Zusammen diskutieren wir Recovery aus wissenschaftlicher, praktischer sowie der erfahrenen Perspektive, um ein einheitliches Wissen und gemeinsames Verständnis zu entwickeln. Ziel unserer AG ist es, Fachpersonen und Institutionen einen praxisbezogenen Zugang zu dem Thema zu ermöglichen und das Konzept von Recovery institutionell weiter zu verankern. Die AG ist sowohl für Nutzer\*innen von Dienstleistungen (Erkrankte oder Angehörige) als auch für Menschen mit professionellem Hintergrund offen.

Dozent*in	Birte Paffrath-Müller, Michael Schulz
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Unbegrenzt (bitte melden Sie sich an)
Termin	Mi. 11.11.2020 10:00 - 16:00 Uhr



# Autobiografisches Schreiben - Befreiung für die Seele

Endlich ist es raus! All den Sch... aufschreiben, den man in sich trägt. Dann schreibe ich Sachen in mein Tagebuch, die ich sonst nicht mal zu denken wage. Es tut gut, einfach zu texten: "Diese bekloppte Kuh, die sich nicht vom Fernseher wegbewegt!" Man fühlt sich befreit, weil es endlich mal rauskommt: Das primitive, neidische, rücksichtslose, verständnislose, verzweifelte "ICH" WILL ZU WORT KOMMEN. Und ERHÖRT werden. Dann gibt es auch mal endlich Ruhe. Danach fühle ich mich mir selber wieder nahe. Und dann können auf einmal neue Ideen, Tröstliches, liebevolle und hoffnungsspendende Gedanken an meine ach so verschlossene Tür klopfen...

Gerade in der Lebens-Krise kann die Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie ein Werkzeug auf dem Genesungsweg sein. "An guten Tagen kann ich Sternstundenaugenblicke mit Buchstaben aufmalen. Diese leuchtenden Bilder hole ich wieder hervor, wenn ich in der Mitte eines Tunnels feststecke."

Wir möchten - einen Tag lang - ein einladendes Forum bieten, ans Schreiben zu kommen - oder es zu vertiefen. Es gibt kein Falsch, nur Richtig. Keinen Leistungsdruck, nur Freude am eigenen Ausdruck! So soll es sein!

Melanie Melz und Antje Brun Schön. Wir schreiben Tagebuch und persönliche Briefe.

Dozent*in	Melanie Melz, Antje Brun Schön
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 10
Termine	Kurs A So. 15.11.2020 11:00 - 17:00 Uhr  Kurs B So. 10.01.2021 11:00 - 17:00 Uhr



# Bewegung für das Wohlbefinden

## Breath Walking

Ob bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, niedrigem Blutdruck, Rückenschmerzen oder Migräne - die Liste der Krankheiten, die Sport vorbeugen kann, ist enorm. Doch Bewegung ist nicht nur gut für unsere körperliche Gesundheit, sondern auch für unsere seelische. Sport ist nämlich ein wahres Wundermittel bei psychischen Erkrankungen und kann vor allem gegen Depressionen und Angststörungen helfen. Unser Workshop besteht aus einem Theorieteil, in dem dargestellt wird, warum körperliche Aktivität und Bewegung die Stimmung verbessern.

Doch welcher Sport oder welche Bewegungsart passt zu mir und was macht mir Spaß? Was brauche ich, um mich zu motivieren - eine Gruppe, vielleicht Musik, feste Termine oder bin ich eher der Individualist, der selbstbestimmt wann und wo trainieren möchte? Dies finden wir heraus und kommen dazu ins Gespräch.

Danach stellen wir Ihnen im Praxisteil Breathwalking vor. Eine Kombination aus zügigem Gehen in Verbindung mit Atem- und Entspannungsübungen in wunderschöner Natur am Bachlauf der Dalke. Breathwalking bietet sich für alle Altersgruppen an und ist leicht zu erlernen und als Einstieg in eine Bewegungstherapie ideal.

Bitte passendes Schuhwerk dabei haben.

Fühlen Sie sich nach diesem Seminar unternehmungslustiger, energiegeladener und ausgeglichener.

Dozent*in	Gisela Steinbeck, Frank Schröter
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 12
Termin	Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine Sa. 05.09.2020 10:30 - 13:30 Uhr Sa. 31.10.2020 10:30 - 13:30 Uhr Sa. 28.11.2020 10:30 - 13:30 Uhr



# Dein Leben hat doch Gewicht

## Ein Angebot zum Thema Essstörungen

Essstörungen sind mächtig. Essstörungen können das eigene Leben und die Art zu leben vollständig bestimmen. Oftmals sind sie verbunden mit einem persönlichem Rückzug von Freunden, der Familie und dem Leben.

Aber wie gelingt es, sich aus diesem Rückzug und den ständigen Gedanken über Themen wie Essen, Gewicht, Waage wieder zu befreien? Wie lässt sich entdecken, dass nicht nur das eigene Körpergewicht wichtig ist und zählt, sondern auch das eigene Leben Wert und Gewicht hat?

Gemeinsam suchen wir nach Antworten auf diese Fragen und entwickeln Ideen, wie wir wieder mehr in Balance mit uns und dem Leben kommen können. Zusammen schauen wir, welche eigenen, persönlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten wir dafür bereits in uns tragen.

Dozent*in	Birte Paffrath-Müller, Michael Schulz
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 12
Termin	Sa. 16.01.2021 10:00 - 16:00 Uhr



# Den eigenen Recovery-Weg aktiv beschreiten

## Die eigene Genesung und das Wohlbefinden durch Gesundheitskompetenz fördern

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Hoffnung, Optimismus, dem "sich selbst ermächtigen", damit, die eigene Genesung zu verstehen und selbst Wirksamkeit zu erleben. Dies sind Dinge, die eng verknüpft sind mit Wissen über Gesundheit, Gesundheitsvorsorge und Bewältigung von psychisch herausfordernden Lebensumständen.

Die eigenen Stärken statt nur die eigenen Schwächen zu erkennen und die eigene Genesung verstehen zu lernen wird in diesem Kurs einen großen Schwerpunkt einnehmen. Mit Hilfe von Übungen und Gesprächen zum Beispiel zu Achtsamkeit und Wahrnehmung lernen die Teilnehmenden, ihr Wohlbefinden aktiv beeinflussen zu können und mit Schwierigkeiten kompetent um zu gehen.

(Neue) Ziele für ein gelingendes Leben zu formulieren und zu verfolgen und persönliches Wachstum sollen Ausrichtung unserer Begegnungen sein.

Anfragen zum Kurs richten Sie bitte direkt an: [timo.benders@recovery.college-gt-owl.de](mailto:timo.benders@recovery.college-gt-owl.de)

Ein späterer Einstieg in den Kurs ist nur nach Absprache mit den Dozenten möglich

Dozent*in	Timo Benders, Dirk Hamann
Ort	GPZ Lippe - Tagesklinik Lage Zufahrt zum Parkplatz über die Eichenallee bitte nutzen Sie den Hintereingang Hindenburgstraße 1 32791 Lage
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 5
Termin	Do. 17.09.2020 17:00 - 18:30 Uhr

dieser Termin ist der Start des Kurses,  
danach 14-tägig Donnerstags 17:00 bis 18:30 Uhr  
der Kurs findet fortlaufend über das gesamte Semester statt



## Die Sprache der Musik

Welches Lied oder Musikstück hat für dich eine besondere Bedeutung? Gibt es ein Lied, das dich glücklich macht, gesund oder stark oder dich besonders tief berührt? Eine Textzeile, eine Melodie, ein bestimmter Künstler?

In diesem Workshop teilen wir unsere Geschichten miteinander auf der Basis von Musik. Wir lassen uns gegenseitig zuhören. Denn manchmal ist es schwierig, in Worten auszudrücken, was Musik auf so vielen Ebenen in uns auslöst. Wir spielen das Lied auf youtube, das ihr ausgesucht habt oder ihr bringt eure CDs mit. Indem wir unsere Musik hören, hören wir auch ein Stück von uns selbst.

Dozent*in	Ute Walkenhorst, Angelika Filius
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 12
Termin	Do. 14.01.2021 16:00 - 20:00 Uhr



## Dozent\*in sein/werden

Dieses Angebot richtet sich an alle Dozent\*innen des Recovery Colleges und an Menschen, die künftig als Dozent\*innen tätig werden wollen.

Auf Grundlage der bisher in den Kursen gemachten Erfahrungen möchten wir besprechen und weiterentwickeln, wie gute Zusammenarbeit im Tandem gelingen kann.

Auch erfolgreiche Koproduktion im Sinne eines konstruktiven Miteinanders verschiedener Perspektiven soll Thema sein.

Wir wollen gemeinsam Methoden und Tipps zusammentragen, um diese für alle nutzbar zu machen.

Insbesondere möchten wir Menschen ermutigen teilzunehmen, die mit dem Gedanken spielen, einen eigenen Kurs anzubieten.

Dozent*in	Andrea Zingsheim, Ute Walkenhorst
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Unbegrenzt (bitte melden Sie sich an)
Termin	Sa. 13.02.2021 10:00 - 16:00 Uhr



# Eine Minute für mich

## Überschrift

"Je süßer ich zu mir selber bin, desto seltener bin ich sauer: auf mich selbst und die anderen."

Die meisten von uns haben zwei irrtümliche Grundannahmen verinnerlicht: Zum einen meinen wir, immer anderen den Vortritt lassen und selbst bescheiden in den Hintergrund treten zu müssen. Dabei geht es immer um einen gesunden Interessenausgleich. Zum anderen glauben wir, es nicht verdient zu haben, uns selbst etwas Gutes zu tun. Doch in Wirklichkeit haben wir jedes Recht dazu.

In diesem Workshop wollen wir erforschen, wie wir besser für uns selbst sorgen und infolgedessen auch "süßer" mit anderen umgehen können - privat und beruflich.  
Die Methode? Eine Minute für mich!

Dozent*in	Heike Möhle, Angelika Filius
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 16
Termin	Mo. 25.01.2021 16:00 - 20:00 Uhr



## Ernährung und Kochen für das Wohlbefinden

Nicht alles, was schmeckt, tut uns gut. So weit, so bekannt. Was aber die wenigsten wissen: Lebensmittel beeinflussen auch unsere Psyche. Durch eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, die auf naturnahe und wenig verarbeitete Bestandteile setzt und nährstoffreich ist, kann das Wohlbefinden positiv beeinflusst werden.

Denn mit der Wahl der Zutaten lässt sich tatsächlich die Stimmung beeinflussen. Wie Studien zeigen, können Bohnen, Fisch oder Spinat Panikattacken oder Depression zwar nicht heilen, aber sie verbessern die psychische Verfassung. Diese Ernährung kann auch in der Therapie psychische Erkrankungen unterstützen.

Essen soll schmecken und gute Laune machen und das Kochen selbst ist stresslösend und befriedigt innerlich. Während man mit dem Kochen beschäftigt ist, können andere Symptome wie Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten nicht auftreten, denn gemeinsam kochen vereint Spaß, Genuss und Geselligkeit.

Was Sie essen müssen, um Ihre Stimmung zu verbessern und auf was Sie besser verzichten sollten, möchten wir Ihnen im Rahmen unseres Workshops vermitteln. Unter Anleitung eines erfahrenen Kochs werden leckere und gesunde Gerichte gemeinsam gekocht und anschließend genossen.

Dozent\*in Frank Schröter, Robin Walters  
Ort ASH  
Vollrath-Müller-Straße 3-13  
33334 Gütersloh



Kosten pro Kurs 5 €

Anzahl  
Teilnehmende Maximal 4

Termin Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine  
Di. 13.10.2020 11:00 - 16:00 Uhr  
Di. 20.10.2020 11:00 - 16:00 Uhr  
Sa. 21.11.2020 11:00 - 16:00 Uhr  
Sa. 20.02.2021 11:00 - 16:00 Uhr

ACHTUNG: die Termine am 21.11.2020 und 20.02.2021 finden hier statt:  
Recovery College Gütersloh-OWL  
(Auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55  
Buxelstraße 50  
33334 Gütersloh



# Focusing - Dein Körper weiß die Antwort

## Focusing als körperorientierte Selbsthilfe

Oft können wir Probleme nicht lösen und stecken fest, weil wir zu wenig auf unseren Körper hören. Dabei weiß unser Körper oft die Antwort.

Focusing ist ein ganzheitliches Geschehen, das Körperempfindungen, Gefühle und das Denken einschließt. Ein fokussiertes, innerliches Aufmerksamsein auf das Körpererleben bringt den Focusingprozess in Gang. Diese spezielle Art der Selbstwahrnehmung kann uns beim Lösen von Lebensproblemen helfen und uns Klarheit über erlebte Situationen verschaffen, deren Bedeutung wir zuvor nicht verstanden haben. Das gegenwärtige körperliche Erleben ist nach Eugene T. Gendlin einer der zentralen Faktoren der Persönlichkeitsentwicklung. Focusing kann als Hilfe zur Selbsthilfe in schwierigen und belastenden Lebenssituationen genutzt werden. In diesem Workshop wird das Focusingverfahren vorgestellt und es werden erste Anwendungen kennengelernt. Mehr auf die Stimme unseres Körpers zu hören, kann einen Weg zum persönlichen Wohlbefinden und zur psychischen Gesundheit aufzeigen.

Hinweis: der Kurs "Achtsamkeit und Meditation" aus diesem Programmheft eignet sich auch sehr gut als Vorbereitung zu diesem Kurs

Dozent*in	Dirk Hamann, Klaus-Thomas Kronmüller
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 8
Termin	Kurs mit 3 Terminen: Di. 02.02.2021 17:00 - 19:00 Uhr Di. 16.02.2021 17:00 - 19:00 Uhr Di. 02.03.2021 17:00 - 19:00 Uhr



## Genesungsgeschichten teilen und voneinander lernen

Das Teilen von Genesungsgeschichten ist ein zentrales Element von "Recovery". Durch die persönlichen Geschichten gelingt es, Erfahrungen über einen längeren Zeitraum zu visualisieren. Die Geschichten machen Techniken deutlich und können jedem Einzelnen wertvolle Hinweise für den eigenen Genesungsweg geben. Im Rahmen der Veranstaltung wird ein Rahmen geschaffen, in welchem wir uns sicher fühlen und die Kontrolle über das Gesagte behalten. Wichtige Fragen, mit denen wir uns unter anderem beschäftigen werden, lautet: Was meint Genesung für jeden Einzelnen? Was wird auf dem Weg als hilfreich erlebt? Was wurde auf dem Genesungsweg gelernt?

Weitere Dozenten: Timo Benders, Eckhard Sallermann

Dozent*in	Stephanie Müller-Kok, Michael Schulz
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 6
Termin	Kurs mit 3 Terminen: Di. 06.10.2020 14:15 - 15:45 Uhr Di. 03.11.2020 14:15 - 15:45 Uhr Di. 01.12.2020 14:15 - 15:45 Uhr



## Glück und ein erfülltes Leben

Alle Menschen streben bewusst oder unbewusst nach Glück, Zufriedenheit und einem erfüllten Leben. Niemand will unglücklich durchs Leben ziehen. Doch was ist Glück überhaupt und was trägt zu einem erfüllten Leben bei?

In diesem interaktiven Workshop, werden die interessanten sowie wichtigen Themen Glück und Zufriedenheit beleuchtet.

Mit Impulsen und Elementen aus der positiven Psychologie und Glücksforschung erfahren Sie was uns nachhaltig glücklich macht. Sie lernen, wie Sie Ihre eigene Lebensfreude nachhaltig steigern können und bekommen praktische Tipps und Impulse in den Bereichen Selbsterkenntnis, Beziehungen und Spiritualität.

Dozent*in	Evelyne Müller, Ute Walkenhorst
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 10
Termin	Kurs mit 2 Terminen: Fr. 06.11.2020 17:30 - 20:30 Uhr Fr. 13.11.2020 17:30 - 20:30 Uhr



## Hilfe die Feiertage nahen!

Für viele Menschen bedeuten die Feiertage auch besondere Herausforderungen. Sei es, das große Familienfest zu bewältigen oder die Einsamkeit auszuhalten, weil es niemanden gibt, mit dem man die Feiertage verbringen kann.

Wir möchten uns gemeinsam die vielfältigen Herausforderungen der Feiertage anschauen, darüber sprechen, Erfahrungen austauschen und vielleicht gemeinsam neue Lösungen finden. Dabei wollen wir uns u.a. darüber unterhalten, was besonders belastend ist, aber auch was es Schönes an Weihnachten gibt. Welche Rolle spielen Rituale, Traditionen und Religion? Auch das Thema der Erwartungen an das Fest soll Raum haben. Sowohl die eigenen Erwartungen, als auch diejenigen, die von außen an einen gestellt werden, möchten wir besprechen.

Wenn die Teilnehmenden das wünschen, ist es möglich einen Termin nach den Feiertagen zu vereinbaren, um zu reflektieren, wie die Festtage tatsächlich gelaufen sind

Dozent*in	Susanna Flansburg, Andrea Zingsheim
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 12
Termin	Kurs mit 2 Terminen: Di. 01.12.2020 17:00 - 19:30 Uhr Di. 15.12.2020 17:00 - 19:30 Uhr



## Ich hab` den Kaffee "auf" !!

Achterbahn der Gedanken, von Antriebslosigkeit gefesselt , Langeweile, alles Sch.... gerade...

Das entspricht gerade oder häufiger deinem Befinden und du möchtest etwas dagegen tun?

Oder hast du gar Strategien zu einem guten Umgang damit für dich entwickelt und möchtest andere daran teilhaben lassen? Dann könnte dieser Kurs etwas für dich sein.

Wir wollen über diese (oder auch andere) Themen sprechen, gemeinsam Ideen dazu entwickeln um einen guten Umgang damit zu finden. Manchmal bedarf es auch nur einem "kleinen" Impuls, um diesem "Wirrwarr" zu entkommen.

Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen, eigene Erfahrungen und Wissen miteinander teilen, das ist es, was uns stark werden lassen darf.

Dieser Kurs wird von zwei Dozenten moderiert und begleitet. Es handelt sich dabei nicht um einen Therapieersatz!

Dozent*in	Eckhard Sallermann, Wolfgang Pohlmann
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 8
Termin	Kurs mit 4 Terminen: Mi. 14.10.2020 17:00 - 18:30 Uhr Mi. 02.12.2020 17:00 - 18:30 Uhr Mi. 13.01.2021 17:00 - 18:30 Uhr Mi. 24.02.2021 17:00 - 18:30 Uhr



# Ich schaffe das - aber wie???

## Motivation aufbauen, um Lebensziele zu erreichen - Impulse und Reflexion

Motivation ist einer der wichtigsten Faktoren für die kleinen und großen Erfolge im Leben. Egal ob im Beruf, in der Bildung oder im Privaten, ohne Motivation fehlt der Antrieb, um eigene Ziele zu setzen und auch zu erreichen. Die Motivation ist unabdingbar, um voranzukommen.

Manchmal geht uns durch einschneidende Ereignisse im Leben die Motivation verloren, es wird immer schwieriger, sie wieder aufzubauen. Oft werden dann hilfreiche Tipps gegeben, wie die Motivation zu steigern ist. Das hilft aber in vielen Fällen nicht weiter, weil diese Tipps nicht auf den individuellen Lebenshintergrund abgestimmt sind.

In diesem Workshop gehen wir der Quelle individueller Motivation auf den Grund und finden behutsam, gestützt durch Selbstreflexion, eigene Wege zum Auf- und Ausbau von Selbstmotivation.

Dozent\*in Karsten Otte, Timo Benders  
Ort ASH  
Vollrath-Müller-Straße 3-13  
33334 Gütersloh



Kosten pro Kurs 5 €  
Anzahl Teilnehmende Maximal 8  
Termin Kurs mit 3 Terminen:  
Mo. 02.11.2020 14:30 - 16:30 Uhr  
Mo. 09.11.2020 14:30 - 16:30 Uhr  
Mo. 16.11.2020 14:30 - 16:30 Uhr  
Reflexionstermin nach Absprache



## Jetzt nehme ich mich selber ernst!

### Selbstempathie - 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.

Dozent*in	Andrea Zingsheim, Christine Buchmann
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 12
Termin	Sa. 30.01.2021 10:00 - 16:00 Uhr



# 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

Dozent*in	Frank Schröter, Klaus-Thomas Kronmüller
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 8
Termine	Kurs A mit 2 Terminen: Di. 17.11.2020 17:00 - 19:30 Uhr Di. 01.12.2020 17:00 - 19:30 Uhr  Kurs B mit 2 Terminen: Di. 19.01.2021 17:00 - 19:30 Uhr Di. 26.01.2021 17:00 - 19:30 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 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 Gelassenheit in uns auslösen.

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

Dozent*in	Kathrin Gilgasch, Susanne Schmedthenke
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 8
Termin	Kurs mit 4 Terminen: Mi. 28.10.2020 18:00 - 19:30 Uhr Mi. 04.11.2020 18:00 - 19:30 Uhr Mi. 11.11.2020 18:00 - 19:30 Uhr Mi. 18.11.2020 18:00 - 19:30 Uhr



## Psychisch krank = abgestempelt?

### In Würde zu sich stehen - ein Programm zur Stigma-Bewältigung für Menschen mit psychischer Erkrankung

Viele Menschen mit einer psychischen Erkrankung sind unsicher, wem sie davon erzählen können. Oft besteht ein großer Wunsch nach Offenheit, sich nicht verstecken zu müssen, keine Ausreden erfinden zu müssen. Gleichzeitig gibt es viele Ängste, was passiert, wenn man über seine psychische Erkrankung redet. Wird man abgelehnt, verurteilt, ausgegrenzt, gemobbt?

Dieser Workshop soll Sie darin unterstützen, sich zu entscheiden, ob überhaupt und was Sie wem erzählen. Dabei geht es nicht darum, sich am Ende für eine Offenlegung zu entscheiden, sondern wir erörtern gemeinsam die Vor- und Nachteile einer Offenlegung, wir entdecken die eigenen Vorurteile, die wir selber vielleicht noch haben, reden über die Ängste und über die verschiedenen Stufen der Offenlegung. Dies soll Sie bestärken, am Ende eine für sich selbst passende, bewusste Entscheidung zu treffen. Die Kursleitung durch eine Psychiatrie-Erfahrene und einen Pflegeexperten vereint die verschiedenen Erfahrungswelten und trägt unterschiedliche Perspektiven in den Austausch hinein.

Der vierte Kurstermin findet bewusst etwas später statt, um gemeinsam Veränderungen besprechen zu können, die sich eventuell durch den Kurs ergeben haben. Kurs A und B haben diesen vierten Termin gemeinsam.

Dozent*in	Andrea Zingsheim, Michael Schulz
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 10
Termine	Kurs A mit 4 Terminen: Mo. 09.11.2020 14:30 - 16:30 Uhr Mo. 16.11.2020 14:30 - 16:30 Uhr Mo. 23.11.2020 14:30 - 16:30 Uhr Mo. 22.02.2021 14:30 - 16:30 Uhr  Kurs B mit 4 Terminen: Mo. 11.01.2021 14:30 - 16:30 Uhr Mo. 18.01.2021 14:30 - 16:30 Uhr Mo. 25.01.2021 14:30 - 16:30 Uhr Mo. 22.02.2021 14:30 - 16:30 Uhr



## Recovery - eine Reise zu sich selbst

Recovery (Genesung) ist eine Haltung, die bei psychischen Erschütterungen und Krankheitserfahrungen das Genesungspotential der Betroffenen hervorhebt und unterstützt. Recovery wird als das Leitbild zeitgemäßer psychiatrischer Dienstleistungen genutzt.

Wir zeigen in diesem Workshop, wie Recovery-Reisen aussehen können und verdeutlichen dabei die Wichtigkeit von Hoffnung, Selbstfürsorge und Sinn. Die autobiographischen Berichte machen die Unterschiede deutlich zwischen einer erfahrungsbasierten Sicht auf Genesung und der herkömmlichen klinischen Ansicht und Vorgehensweise bei psychischen Störungen.

Die Bereitschaft der Teilnehmenden zu Transparenz und Perspektivenwechsel lässt dieses Seminar auch zu einer eigenen Recovery-Reise werden

Dozent\*in Angelika Filius, Karsten Otte  
Ort ASH  
Vollrath-Müller-Straße 3-13  
33334 Gütersloh



Kosten pro Kurs 5 €  
Anzahl Teilnehmende Maximal 8  
Termin Kurs mit 2 Terminen:  
Fr. 15.01.2021 08:30 - 12:30 Uhr  
Fr. 22.01.2021 08:30 - 12:30 Uhr



# Recovery Café Spezial - Weihnachten

## Weihnachtsklön mit Punsch und Keksen

Weihnachten ist eine besondere Zeit, manche Menschen sind besonders einsam, andere haben Familientrübhel. Zu unserem Weihnachtscafé sind alle Menschen eingeladen, die am ersten Weihnachtsfeiertag den Nachmittag in netter Gesellschaft verbringen möchten. Gerne verkosten wir gegenseitig unsere selbstgebackenen Kekse und machen es uns mit einer Tasse (alkoholfreien) Punsch und netten Gesprächen gemütlich.

Dozent*in	Andrea Zingsheim, Eckhard Sallermann
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	Kostenfrei
Anzahl Teilnehmende	Unbegrenzt (bitte melden Sie sich an)
Termin	Fr. 25.12.2020 15:00 - 17:00 Uhr



# Sprung in der Schüssel

## Zerrissenes neu zusammenfügen

In Anlehnung an den Filmbeitrag von pro mente sana zur Recovery-Geschichte eines Klavierstimmers, der eine zerbrochene Schüssel immer wieder zusammenklebt, wollen wir mittels einer Collagetechnik Zerrissenes neu zusammenfügen. Viele von uns kennen in Krisen das Gefühl, sich aufzulösen, in Einzelteile zerlegt zu sein oder ohne Orientierung zu sein. An diesem Punkt wollen wir ansetzen und uns neu oder anders zusammensetzen mit dem Ziel, wieder eine innere Verbindung herzustellen und es in einem Bild wachsen zu lassen. Bitte bringen Sie/ bringt etwas für die Pause zu Essen mit.

Dozent*in	Maria Brinker, Gabriele Braum
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 6
Termin	Kurs mit 3 Terminen: Mi. 09.09.2020 17:00 - 19:00 Uhr Mi. 16.09.2020 17:00 - 19:00 Uhr Mi. 23.09.2020 17:00 - 19:00 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.

Dozent*in	Angelika Filius, Heike Möhle
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 16
Termin	Sa. 30.01.2021 10:00 - 16:00 Uhr



# Zeit für Entspannung und Stressabbau

## Entspannte Muskeln - entspannte Psyche

Stress ist in der heutigen Zeit ein ständiger und unbewusster Begleiter. Immer sind wir "auf der Flucht" und unter "Strom" gesetzt, in diesen Momenten geraten wir unwillkürlich in körperliche und psychische Anspannung. Infolge können u.a. innere Unruhe, Schlafstörungen, ein geschwächtes Immunsystem, Kreislaufstörungen, Lustlosigkeit, Traurigkeit und Ängstlichkeit auftreten.

Mit der progressiven Muskelentspannung haben wir die Möglichkeit, diese Anspannung selbstbestimmt und ganz bewusst wieder abzubauen.

Durch gezieltes anspannen und entspannen bestimmter Muskelgruppen kommt es zu einer tiefen Entspannung der Muskulatur unseres gesamten Körpers und somit auch der Psyche.

In diesem Kurs erlernen und erleben wir gemeinsam die Übungen der PMR.

Durch den Austausch untereinander bekommen wir ein Verständnis dafür, wie die Übungen im Alltag leicht anzuwenden sind und welche Wirkung sie haben.

Dozent*in	Kathrin Gilgasch, Susanne Schmedthenke
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 8
Termin	Kurs mit 4 Terminen: Mi. 20.01.2021 18:00 - 19:30 Uhr Mi. 27.01.2021 18:00 - 19:30 Uhr Mi. 03.02.2021 18:00 - 19:30 Uhr Mi. 10.02.2021 18:00 - 19:30 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, diese Zuversicht weiter zu tragen? 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, 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?

Dozent*in	Klaus-Thomas Kronmüller, Andrea Zingsheim
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 12
Termin	Kurs mit 2 Terminen: Mo. 07.09.2020 18:00 - 20:00 Uhr Mo. 21.09.2020 18:00 - 20:00 Uhr



# RECOVERYCAFÉ SPEZIAL WEIHNACHTEN



**25.12.2020**  
**15.00 - 17.00 UHR**

Weihnachten ist eine besondere Zeit, manche Menschen sind besonders einsam, andere haben Familientrübhel.

Zu unserem Weihnachtscafé sind alle Menschen eingeladen, die am ersten Weihnachtsfeiertag den Nachmittag in netter Gesellschaft verbringen möchten.

Wir machen es uns mit einer Tasse (alkoholfreien) Punsch, Kaffee oder Tee und netten Gesprächen gemütlich. Wer möchte kann selbstgebackene Kekse zur Verkostung mitbringen.

Im Recovery College Gütersloh-OWL  
LWL Klinikum Gütersloh (Haus 55)  
Buxelstraße 50  
33334 Gütersloh

**KOSTENLOS**

**Bitte melden Sie sich an:**

per E-Mail: [anmeldung@recovery-college-gt-owl.de](mailto:anmeldung@recovery-college-gt-owl.de)  
oder sprechen Sie uns auf die Mailbox: 0151- 18731712

# Jetzt sind Sie gefragt



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



Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an:

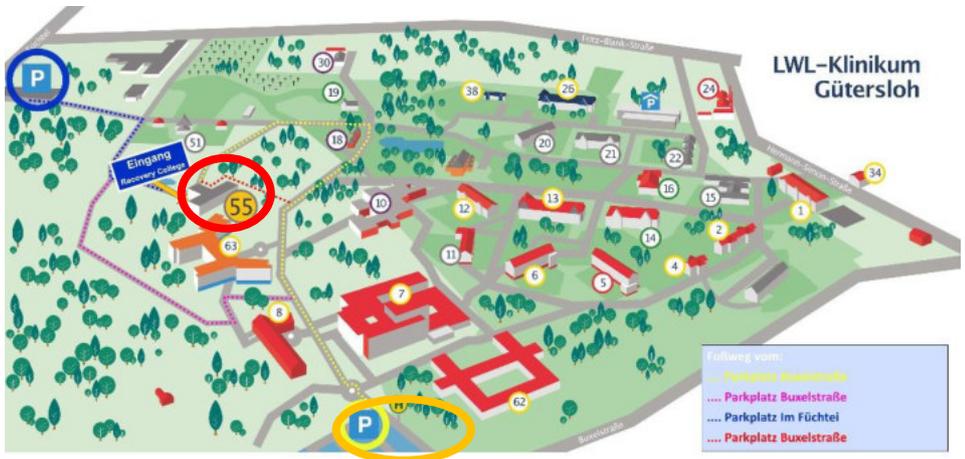
[info@recovery-college-gt-owl.de](mailto:info@recovery-college-gt-owl.de)

Oder sprechen Sie uns auf die Mailbox:

**0151-18731712**



# Wie Sie bequem zu uns finden



## Öffentliche Verkehrsmittel:

Buslinie 208  
Ab Hauptbahnhof Gütersloh  
bis zum LWL-Klinikum  
alle 30 Minuten

Kostenfreie Parkplätze und die Bushaltestelle der Linie 208 finden Sie auf dem **Parkplatz an der Buxelstraße**. Von dort gehen Sie geradeaus an der Bernhard-Salzmänn-Klinik (Haus 63) und dem Rehgehege vorbei. Vor der Baustelle gegenüber des Sozialzentrums biegen Sie links ab auf einen geschotterten Weg, der Sie direkt zum Haus 55 (weiß-grünes Gebäude) führt. Die Laufzeit 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!**