



Zuversicht • Selbstbestimmtheit • Kompetenz

Recovery College

Gütersloh-OWL

Akademie für Gesundheit und Wohlbefinden

Programm von April 2020 bis Juni 2020



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 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-trialogisch“. 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 (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

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. Gerne können Sie auch Ihre Telefonnummer angeben, sodass wir und ggf. die Dozent*innen Sie bei Terminverschiebungen oder Kursausfällen rechtzeitig informieren können.

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
www.reorge.de

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



Programmübersicht nach Kursen

April 2020 - Juni 2020

Achtsamer Spaziergang mit der Kamera	9
Achtsamkeit und Meditation	10
Angehörige erfahren Ermutigung	11
Arbeitsgemeinschaft "Recoveryorientierte Dienstleistung"	12
Autobiografisches Schreiben - Befreiung für die Seele	13
Bewegung für das Wohlbefinden	14
Das Recovery College stellt sich vor	15
Dein Körper weiß die Antwort	16
Dein Leben hat Gewicht	17
Die Sprache der Musik	18
Dozent*in sein/werden	19
Ernährung und Kochen für das Wohlbefinden	20
Ich schaffe das - aber wie?	21
Ich - nicht mehr und nicht weniger	22
Jetzt nehme ich mich selber ernst!	23
Meine Zeit für Entspannung	24
Nachts gut schlafen	25
Prävention mit positiven Gedanken	26
Psychisch krank = abgestempelt?	27
Recovery – eine Reise zu sich selbst	28
Sprung in der Schüssel	29
Stress verstehen und besser bewältigen	30
Theater fürs Leben	31
Vom Umgang mit „schwierigen“ Gefühlen	32
Walken	33

Programmübersicht nach Datum

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Starttermin angegeben!

April 2020 - Juni 2020

27.03.2020	Ich - nicht mehr und nicht weniger
04.04.2020	Theater fürs Leben
06.04.2020	Das Recovery College stellt sich vor
08.04.2020	Dein Körper weiß die Antwort
14.04.2020	Walken
18.04.2020	Bewegung für das Wohlbefinden
19.04.2020	Achtsamer Spaziergang mit der Kamera
22.04.2020	Die Sprache der Musik
22.04.2020	Ernährung und Kochen für das Wohlbefinden
22.04.2020	Ich schaffe das - aber wie?
23.04.2020	Sprung in der Schüssel
25.04.2020	Jetzt nehme ich mich selber ernst!
25.04.2020	Stress verstehen und besser bewältigen
27.04.2020	Angehörige erfahren Ermutigung
27.04.2020	Psychisch krank = abgestempelt?
28.04.2020	Nachts gut schlafen
29.04.2020	Prävention mit positiven Gedanken
29.04.2020	Meine Zeit für Entspannung

Programmübersicht nach Datum

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Starttermin angegeben!

April 2020 - Juni 2020

05.05.2020	Achtsamkeit und Meditation
08.05.2020	Recovery – eine Reise zu sich selbst
08.05.2020	Vom Umgang mit „schwierigen“ Gefühlen
11.05.2020	Das Recovery College stellt sich vor
13.05.2020	Ernährung und Kochen für das Wohlbefinden
16.05.2020	Bewegung für das Wohlbefinden
24.05.2020	Autobiografisches Schreiben - Befreiung für die Seele
03.06.2020	Ernährung und Kochen für das Wohlbefinden
04.06.2020	Nachts gut schlafen
08.06.2020	Das Recovery College stellt sich vor
17.06.2020	Arbeitsgemeinschaft "Recoveryorientierte Dienstleistung"
20.06.2020	Bewegung für das Wohlbefinden

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 mit 2 Terminen: So. 19.04.2020 10:30-14:00 So. 03.05.2020 10:30-14:00 Weitere Termine sind nach Absprache mit den Kursteilnehmenden 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 10
Termine	Kurs mit 4 Terminen: Di. 05.05.2020 17:00-19:00 Di. 19.05.2020 17:00-19:00 Di. 02.06.2020 17:00-19:00 Di. 30.06.2020 17:00-19:00

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
Termine	Kurs mit 3 Terminen: Mo. 27.04.2020 18:00-19:30 Mo. 18.05.2020 18:00-19:30 Mo. 08.06.2020 18:00-19:30

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	Kostenfrei
Anzahl Teilnehmende	Wer kommt, der kommt (um Anmeldung wird gebeten)
Termine	Mi. 17.06.2020 10:00-16:00

Autobiografisches Schreiben - Befreiung für die Seele

Endlich ist es raus! All den Sch.... aufschreiben, den man in sich trägt. 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.

In Lebenskrisen 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.“(Antje Brunschön). 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!

Bitte bringen Sie Schreibutensilien (Stift, Kladde/Block) mit.

Dozent*in	Antje Brunschön, Melanie Melz
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	So. 24.05.2020 11:00-17:00

Bewegung für das Wohlbefinden

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 dabeihaben.

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
Termine	Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine Sa. 18.04.2020 10:30-13:30 Sa. 16.05.2020 10:30-13:30 Sa. 20.06.2020 10:30-13:30

Das Recovery College stellt sich vor

In dieser Infoveranstaltung soll es darum gehen, zu verstehen, was das Recovery College Gütersloh-OWL ist und welche Ziele es verfolgt. Sie sind herzlich dazu eingeladen, uns zu besuchen, Fragen zu stellen und von Ihren persönlichen Erfahrungen zu berichten. Denn nicht nur Sie sollen von unseren Kursangeboten profitieren und lernen, auch wir wollen weiter lernen und mit Ihnen wachsen.

Dozent*in	Wechselnde Dozent*innen
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (Auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten pro Kurs	Kostenlose Infoveranstaltung
Anzahl Teilnehmende	Unbegrenzt, ohne Anmeldung
Termine	Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine Mo. 06.04.2020 16:00-17:00 Mo. 11.05.2020 16:00-17:00 Mo. 08.06.2020 16:00-17:00

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.

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 10
Termine	Kurs mit 4 Terminen: Mi. 08.04.2020 17:00-19:00 Di. 21.04.2020 17:00-19:00 Mi. 29.04.2020 17:00-19:00 Di. 12.05.2020 17:00-19:00

Dein Leben hat Gewicht

Essstörungen sind mächtig. Essstörungen können das eigene Leben und die Art zu leben vollständig bestimmen. Rund um das Thema „Essen“ gibt es wenig Platz für Unbeschwertheit. Zudem gibt es Zeiten, die verzweifelt machen und die mit einem Rückzug vom Leben einhergehen.

Doch wie bekomme ich das Leben wieder in den Griff? Wie komme ich wieder mehr in Balance? Wie entdecke ich, dass nicht nur mein Gewicht wichtig ist, sondern auch mein eigenes Leben? Gemeinsam wollen wir entdecken, wie wir wieder mehr in Balance mit uns und dem Leben kommen. Wir entwickeln eigene Ideen, um das eigene Leben wieder mehr in den Griff zu bekommen und erfahren, wie wir unsere eigenen, persönlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten dafür nutzen können.

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
Termine	Sa. 27.06.2020 10:00-16:00

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 Filus
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
Termine	Mi. 22.04.2020 16:00-20:00

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	Keine Angabe
Termine	Sa. 13.06.2020 10:00-16:00

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 Haupteingang Vollrath-Müller-Straße 3-13 33330 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 4
Termine	Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine Mi. 22.04.2020 11:00-15:00 Mi. 13.05.2020 11:00-15:00 Mi. 03.06.2020 11:00-15:00

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 wiederaufzubauen. 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 Haupteingang Vollrath-Müller-Straße 3-13 33330 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 16
Termine	Kurs mit drei Terminen: Mi. 22.04.2020 14:30-16:30 Mi. 29.04.2020 14:30-16:30 Mi. 06.05.2020 14:30-16:30 Vierter Termin nach Vereinbarung

Ich - nicht mehr und nicht weniger

Das eigene Körperbild erfahren, um sich als Partner gemeinsam auf den Recovery-Weg zu begeben.

Wir sind auf unseren Körper angewiesen, er trägt uns durchs Leben. Nicht selten aber erleben wir den Körper und die eigene Person unstimmig, vor allem in schwierigen Zeiten. Es geht um das Bild unseres eigenen Körpers und dessen Grenzen, wie wir uns selbst wahrnehmen und einschätzen. Wie stellt sich unser Körper in der Außenperspektive dar? Wie würden wir ihn beschreiben und welche Farben würden wir ihm geben? Welche wären wünschenswert? Benötigen wir Masken und Schutzkleidung, um uns gegenüber anderen zu zeigen? Welche wären das? Sich selbst besser kennenlernen und verstehen, mit sich in fürsorglichen Kontakt treten, ehrlicher und gleichzeitig nachsichtiger mit sich zu werden.

Das Seminar ist zweigeteilt und aufeinander bezogen. Im ersten Teil werden die eigenen Körperkonturen aufgezeichnet und individuell ausgestaltet. Beim zweiten Termin geht es um den Austausch in der Gruppe über die Erfahrungen mit dem bewussteren Körperbild und um mögliche Veränderungen.

Bitte bequeme Kleidung und Lust auf kreatives Gestalten mitbringen. Getränke gibt es vor Ort, bitte selbst für einen kleinen Imbiss dazu sorgen.

Dozent*in	Birgit Hahn, 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
Termine	Kurs mit 2 Terminen: Fr. 27.03.2020 15:00-19:30 Fr. 24.04.2020 15:00-19:30 weitere Gruppe auf Anfrage

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 benötigen. 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, Christiane 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
Termine	Sa. 25.04.2020 10:00-16:00

Meine Zeit für Entspannung

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
Termine	Kurs mit 4 Terminen: Mi. 29.04.2020 17:30-19:00 Mi. 06.05.2020 17:30-19:00 Mi. 13.05.2020 17:30-19:00 Mi. 20.05.2020 17:30-19:00

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 16
Termine	Kurs A mit 2 Terminen: Di. 28.04.2020 17:00-19:30 Di. 05.05.2020 17:00-19:30 Kurs B mit 2 Terminen: Do. 04.06.2020 17:00-19:30 Do. 18.06.2020 17:00-19:30

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
Termine	Kurs mit 4 Terminen: Mi. 29.04.2020 19:30-21:00 Mi. 06.05.2020 19:30-21:00 Mi. 13.05.2020 19:30-21:00 Mi. 20.05.2020 19:30-21:00

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-Erfarene und einen Pflegeexperten vereint die verschiedenen Erfahrungswelten und trägt unterschiedliche Perspektiven in den Austausch hinein.

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 mit 4 Terminen: Mo. 27.04.2020 14:30-16:30 Mo. 04.05.2020 14:30-16:30 Mo. 25.05.2020 14:30-16:30 Mo. 29.06.2020 14:30-16:30

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 Filus, Karsten Otte
Ort	ASH Haupteingang Vollrath-Müller-Straße 3-13 33330 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 4
Termine	Kurs mit 2 Terminen: Fr. 08.05.2020 08:30-12:30 Fr. 15.05.2020 08:30-12:30

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
Termine	Kurs mit 3 Terminen: Do. 23.04.2020 11:00-14:00 Do. 30.04.2020 11:00-14:00 Do. 07.05.2020 11:00-14:00

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 Filus, 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 12
Termine	Sa. 25.04.2020 10:00-16:00

Theater fürs Leben

Die Selbstwirksamkeit und die persönliche Entwicklung fördern

Durch verschiedene Methoden der Theaterpädagogik wird die eigene Selbstwirksamkeit unterstützt und Selbstbefähigung möglich. Die Kursteilnehmer*innen sollen sich erleben und (neue) Handlungsstrategien für den Alltag entwickeln. Durch Improvisieren von Szenen soll eine Veränderbarkeit von Situationen erreicht werden. Verinnerlichte Unterdrückung, die sich zum Beispiel in Form von Kommunikations- und Emotionslosigkeit äußern kann, soll spielerisch mittels Kritik bewusst gemacht werden. So können die persönliche Entwicklung und das Interagieren mit anderen Menschen gefördert und unterstützt werden. Methoden wie Forumtheater von Augusto Boal oder Bertolt Brechts Lehrstück werden neben Spaß bringenden, kreativen Übungen in dem Kurs Raum bekommen.

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 10
Termine	Kurs mit 5 Terminen: Sa. 04.04.2020 10:00-13:00 Sa. 18.04.2020 10:00-13:00 Sa. 09.05.2020 10:00-13:00 Sa. 23.05.2020 10:00-13:00 Sa. 06.06.2020 10:00-13:00 Ggf. Nachtreffen mit Aufführung

Vom Umgang mit „schwierigen“ Gefühlen

Wir wollen in diesem Kurs Gefühle benennen, differenzieren und akzeptieren lernen. Gefühle wie Trauer, Angst, Liebe und Glück kennt jeder von uns. Starke und auch scheinbar widersprüchliche Gefühle können die Seele aus dem Gleichgewicht bringen. Wie können wir es erreichen den Gefühlen nicht einfach ausgeliefert zu sein? Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche nach Ursachen und suchen nach Strategien für den Umgang mit „schwierigen“ Gefühlen.

Dozent*in	Esther Brakhage, Elke Müller
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
Termine	Kurs mit 2 Terminen: Fr. 08.05.2020 17:30-20:00 Sa. 09.05.2020 10:00-15:00

Walken

als ein Baustein zur Erhaltung / Wiedererlangung der psychischen Gesundheit

Wir setzen uns an der frischen Luft in Bewegung, füllen unsere Tanks auf und steigern unser Wohlbefinden.

Durch eine gezielte Beanspruchung des Muskelsystems beim Walken werden das Herz- Kreislauf- System sowie der Haltungs- und Bewegungsapparat positiv beeinflusst.

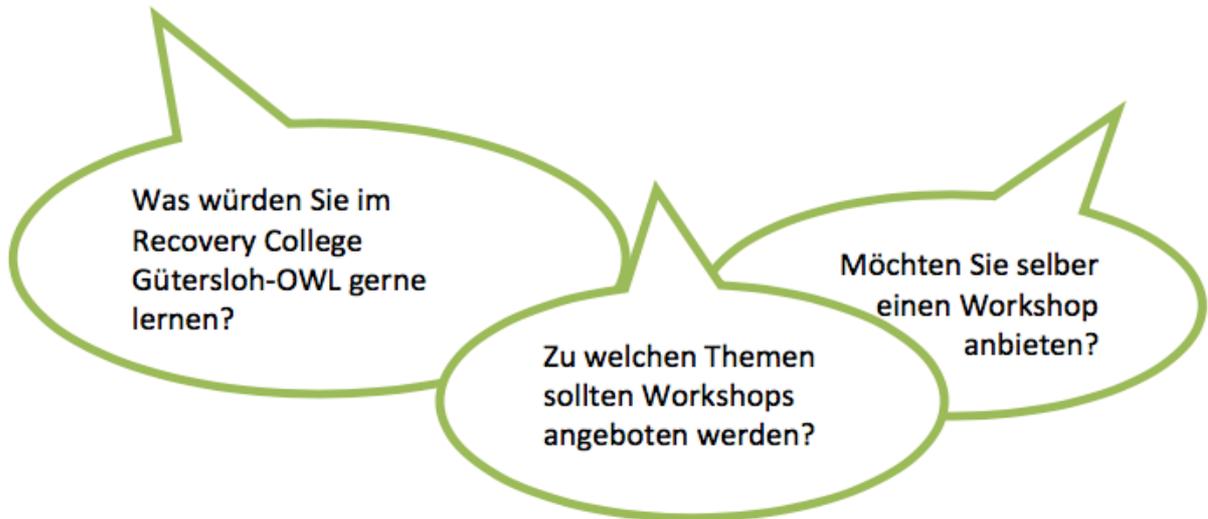
Physische Ressourcen wie Ausdauer-, Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden erweitert. Durch eine langfristige und regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität in Form von Walken als Bestandteil des Alltags stärken und erhalten wir unsere psychischen Reserven.

Ziel ist es, den eigenen Körper gezielt wahrzunehmen und somit positive Anpassungsvorgänge im gesamten Organismus auszulösen, so dass die Widerstandsfähigkeit erhöht wird.

Wir starten als Gruppe und gehen langsam mit einer allmählichen Steigerung des Tempos, bis wir zunehmend mehr Ausdauer erzielen.

Dozent*in	Ute Schröder, Uwe Hecht
Ort	ASH Haupteingang Vollrath-Müller-Straße 3-13 33330 Gütersloh
Kosten pro Kurs	5 €
Anzahl Teilnehmende	Maximal 20
Termine	Kurs mit 9 Terminen: Di. 14.04.2020 14:30-16:00 Di. 21.04.2020 14:30-16:00 Di. 28.04.2020 14:30-16:00 Di. 05.05.2020 14:30-16:00 Di. 12.05.2020 14:30-16:00 Di. 19.05.2020 14:30-16:00 Di. 26.05.2020 14:30-16:00 Di. 02.06.2020 14:30-16:00 Di. 09.06.2020 14:30-16:00

Jetzt sind Sie gefragt



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

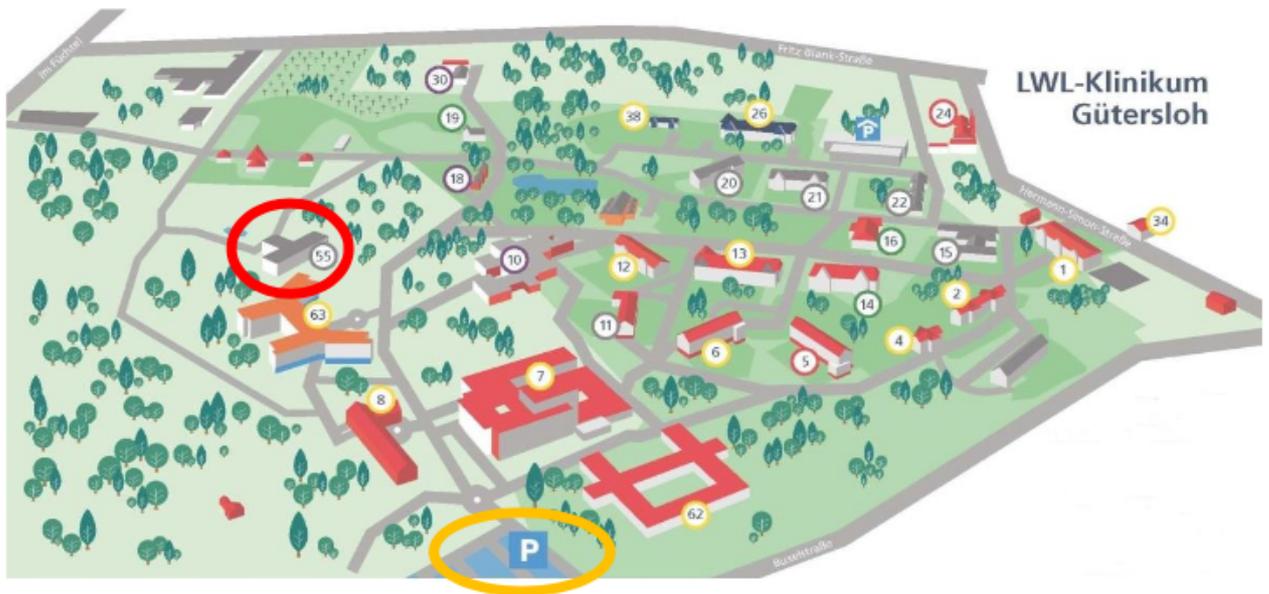


Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an:
info@recovery-college-gt-owl.de

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 Fuchtei", 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!**