

Kostenloses
Exemplar
zum Mitnehmen

Für alle
Bürgerinnen
und Bürger



Zuversicht • Selbstbestimmtheit • Kompetenz

Recovery College Gütersloh-Owl

Akademie für Gesundheit und Wohlbefinden

Programm für
März 2021 bis August 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 Rollenvorstellungen, 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 Vielfaltigkeit von Wahrnehmungen und jede Meinung zählt gleich viel.

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. Dieses ist Teil eines wachsenden, sich entwickelnden Bildungsprogramms 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 Gesundheitsherausforderungen 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

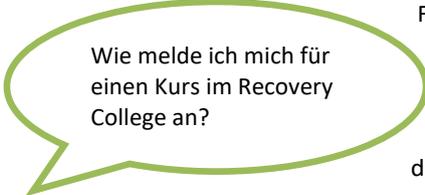


*»Und niemand weiß, wie weit seine Kräfte gehen, bis er sie versucht hat«
(Johann Wolfgang von Goethe)*

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 Kurs im Recovery College an?

Falls Sie sich durch unser folgendes Kursangebot angesprochen fühlen und gerne an einem unserer Kurse 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

Telefonisch sind wir in der Regel montags und dienstags von 10 bis 12 Uhr unter dieser Nummer erreichbar

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.

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.

Falls es Probleme bezüglich der Kursgebühr gibt, sprechen Sie uns an, wir finden eine Lösung

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

Das Recovery College in Corona-Zeiten

Wie Sie vielleicht mitbekommen haben, mussten wir aufgrund der Corona-Pandemie schon zwei Kursprogramme fast komplett absagen. Wir haben uns nicht unterkriegen lassen und erneut ein Programm für Sie zusammengestellt. Auch Onlineangebote haben wir entwickelt und möchten diese in Zukunft auch weiterhin ausbauen und anbieten, unabhängig von eventuellen Einschränkungen.

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. Das bedeutet, 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 auf 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.

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.



QR-Code scannen und
direkt zum Recovery
College gelangen

Online-Kurse

Wir bieten auch Online-Kurse an. Das Online-Kursangebot befindet sich noch im Aufbau. Sie finden die aktuellen Online-Kurse auf unserer Homepage:

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 Mittwoch um 16 Uhr findet über die Video-Plattform Zoom ein virtuelles Recovery Café statt. Der Raum ist jeden Mittwoch offen, eine Moderation gibt es meistens. Hier können Sie sich in der für das Recovery College typischen offenen und toleranten Atmosphäre austauschen und Gleichgesinnte treffen – auch über die Grenzen von Gütersloh hinaus.

Die Zugangsdaten bekommen Sie gerne auf Anfrage über:

anmeldung@recovery-college-gt-owl.de

Programmübersicht nach Kursen

März 2021 - August 2021

| | |
|---|----|
| "Das Recovery College stellt sich vor" | 12 |
| "Und bitte!" - Theater fürs Leben | 13 |
| Achtsam mit der Kamera unterwegs | 14 |
| Achtsamkeit und Meditation | 15 |
| Älter werden - eine spannende Reise | 16 |
| Angehörige erfahren Ermutigung | 17 |
| Autobiografisches Schreiben - Befreiung für die Seele | 18 |
| Bewegung für das Wohlbefinden | 19 |
| Dem eigenen Leben Sinn verleihen | 20 |
| Den eigenen Recovery-Weg aktiv beschreiten | 21 |
| Depressionen und Ängste verstehen | 22 |
| Eine Minute für mich | 23 |
| Focusing - Dein Körper weiß die Antwort | 24 |
| Glück und ein erfülltes Leben | 25 |
| Harmonisierung für Körper, Geist und Seele | 26 |
| Heilsamer Umgang mit Trauer | 27 |
| Ich hab' den Kaffee "auf" !! | 28 |
| Identität | 29 |
| Im Fluss wenn es steinig wird | 30 |
| Im Fluss wenn es steinig wird - Infoveranstaltung | 31 |
| Jetzt nehme ich mich selber ernst! | 32 |
| Prävention mit positiven Gedanken | 33 |
| Psychisch krank = abgestempelt? | 34 |
| Stress verstehen und besser bewältigen | 35 |
| Suchtfrei leben (Alkohol, Drogen, Medikamente) | 36 |

Programmübersicht nach Kursen

März 2021 - August 2021

| | |
|--------------------------------------|----|
| Zeit für Entspannung und Stressabbau | 37 |
| Zuversicht | 38 |

Programmübersicht nach Datum

März 2021 - August 2021

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

- 01.03.2021 "Das Recovery College stellt sich vor"
- 01.03.2021 Achtsamkeit und Meditation
- 04.03.2021 Den eigenen Recovery-Weg aktiv beschreiten
- 12.03.2021 Im Fluss wenn es steinig wird - Infoveranstaltung
- 13.03.2021 "Und bitte!" - Theater fürs Leben
- 14.03.2021 Suchtfrei leben (Alkohol, Drogen, Medikamente)
- 15.03.2021 Angehörige erfahren Ermutigung
- 18.03.2021 Heilsamer Umgang mit Trauer
- 23.03.2021 Zuversicht
- 26.03.2021 Im Fluss wenn es steinig wird
- 31.03.2021 Ich hab' den Kaffee "auf" !!
- 17.04.2021 Bewegung für das Wohlbefinden
- 18.04.2021 Suchtfrei leben (Alkohol, Drogen, Medikamente)
- 19.04.2021 Harmonisierung für Körper, Geist und Seele
- 19.04.2021 Psychisch krank = abgestempelt?
- 03.05.2021 "Das Recovery College stellt sich vor"
- 03.05.2021 Identität
- 04.05.2021 Focusing - Dein Körper weiß die Antwort
- 08.05.2021 Jetzt nehme ich mich selber ernst!
- 12.05.2021 Prävention mit positiven Gedanken
- 16.05.2021 Suchtfrei leben (Alkohol, Drogen, Medikamente)
- 29.05.2021 Bewegung für das Wohlbefinden
- 30.05.2021 Autobiografisches Schreiben - Befreiung für die Seele
- 05.06.2021 Stress verstehen und besser bewältigen
- 08.06.2021 Eine Minute für mich

Programmübersicht nach Datum

März 2021 - August 2021

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

- 09.06.2021 Dem eigenen Leben Sinn verleihen
- 10.06.2021 Depressionen und Ängste verstehen
- 12.06.2021 Älter werden - eine spannende Reise
- 16.06.2021 Zeit für Entspannung und Stressabbau
- 20.06.2021 Suchtfrei leben (Alkohol, Drogen, Medikamente)
- 26.06.2021 Bewegung für das Wohlbefinden
- 27.06.2021 Autobiografisches Schreiben - Befreiung für die Seele
- 02.07.2021 Glück und ein erfülltes Leben
- 11.07.2021 Achtsam mit der Kamera unterwegs
- 24.07.2021 Bewegung für das Wohlbefinden
- 08.08.2021 Achtsam mit der Kamera unterwegs

"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.

An diesen Terminen können Sie Gutscheine für Kurse erwerben.

| | |
|------------------------|---|
| 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. 01.03.2021 15:00 - 16:30 Uhr Mo. 03.05.2021 17:00 - 18:30 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. 13.03.2021 11:00 - 14:00 Uhr Sa. 27.03.2021 11:00 - 14:00 Uhr Sa. 10.04.2021 11:00 - 14:00 Uhr Sa. 24.04.2021 11:00 - 14:00 Uhr Sa. 15.05.2021 11:00 - 14:00 Uhr |



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.

Beide Dozent*innen haben selbst psychische Krisen durchlebt, erfahren das, was Sie Ihnen in diesem Kurs näherbringen wollen, als ihren eigenen Recoveryweg. Die Kamera ist dabei eigentlich "nur" eine Art "Werkzeug" und/oder Begleiter.

Der Kurs beinhaltet an beiden Tagen jeweils einen theoretischen und praktischen Teil. Bitte bringen Sie eine Fotokamera oder ein Smartphone mit Kamera 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 6

Termine Kurs A mit 2 Terminen:
So. 11.07.2021 10:30 - 14:00 Uhr
So. 25.07.2021 10:30 - 14:00 Uhr

Kurs B mit 2 Terminen:
So. 08.08.2021 10:30 - 14:00 Uhr
So. 22.08.2021 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. 01.03.2021 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 08.03.2021 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 29.03.2021 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 05.04.2021 17:00 - 19:00 Uhr |



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.

| | |
|------------------------|---|
| 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 12 |
| Termin | Sa. 12.06.2021 10:00 - 16:00 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. 15.03.2021 18:00 - 19:30 Uhr Mo. 22.03.2021 18:00 - 19:30 Uhr Mo. 12.04.2021 18:00 - 19:30 Uhr Mo. 19.04.2021 18:00 - 19:30 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 beklopte 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. 30.05.2021 11:00 - 17:00 Uhr Kurs B So. 27.06.2021 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 und Kleidung 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 | Kurs A Sa. 17.04.2021 10:30 - 13:30 Uhr Kurs B Sa. 29.05.2021 10:30 - 13:30 Uhr Kurs C Sa. 26.06.2021 10:30 - 13:30 Uhr Kurs D Sa. 24.07.2021 10:30 - 13:30 Uhr |



Dem eigenen Leben Sinn verleihen

Ein sinnerfülltes Leben ist einer der entscheidendsten Faktoren für unser allgemeines Wohlbefinden. Dabei spielen Elemente wie Kohärenz, 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.

Meist sind es jedoch kritische Ereignisse, die den Anstoß dafür geben, sich mit der Sinnhaftigkeit des eigenen Handelns und Lebens auseinanderzusetzen und grundlegende Überzeugungen sowie das eigene Selbst- und Weltbild infrage stellen können.

Wir möchten mit diesem Kurs die Möglichkeit eröffnen, über die Beschäftigung mit unserem ganz persönlichen Lebenssinn unser eigenes Gestaltungspotenzial zu aktivieren. Fragen wie:

"Was beeinflusst und prägt mein Leben?"

"Warum lebe ich genau so und nicht anders?"

könnten uns dafür erste wegweisende Impulse liefern.

Außerdem möchten wir den Teilnehmenden Raum geben, auch bereits bestehende Sinnfragen aufzugreifen und gemeinsam zu reflektieren. 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.

| | |
|------------------------|--|
| Dozent*in | Sarah Klose, 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 9 |
| Termin | Kurs mit 4 Terminen: Mi. 09.06.2021 17:00 - 18:30 Uhr Mi. 16.06.2021 17:00 - 18:30 Uhr Mi. 23.06.2021 17:00 - 18:30 Uhr Mi. 30.06.2021 17:00 - 18:30 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 umzugehen.

(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

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. 04.03.2021 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



Depressionen und Ängste verstehen

Depressionen und Ängste können jeden von uns treffen. Aber was sind Depressionen und Ängste? Wie beeinflussen sie unser Leben? Depressionen und Ängste haben viele Gesichter; die Phänomene, die dabei auftreten, sind individuell und sehr unterschiedlich.

In diesem Kurs wird darauf eingegangen, wie wir Depressionen und Ängste verstehen können, wie Lebensstile und andere Faktoren depressive Emotionen beeinflussen und welche Bewältigungsstrategien hilfreich sind. Ein Schwerpunkt dabei ist, wie unterschiedlich Ängste und Depressionen erlebt werden. Es wird erarbeitet, wie wir belastende Zustände identifizieren können und wie diese unser Leben einschränken. Hier stellt sich auch die Frage, welchen tieferen Sinn Ängste und Depressionen in unserem Leben haben. Wichtig ist es, einen persönlichen Weg der Bewältigung zu finden.

| | |
|------------------------|---|
| Dozent*in | Angelika Filius, 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 |
| Termin | Kurs mit 2 Terminen: Do. 10.06.2021 17:00 - 19:00 Uhr Do. 17.06.2021 17:00 - 19:00 Uhr |



Eine Minute für mich

"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 12 |
| Termin | Di. 08.06.2021 16:00 - 20:00 Uhr |



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. 04.05.2021 17:00 - 19:00 Uhr Di. 18.05.2021 17:00 - 19:00 Uhr Di. 01.06.2021 17:00 - 19:00 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. 02.07.2021 17:30 - 20:30 Uhr Sa. 03.07.2021 09:30 - 12:30 Uhr |



Harmonisierung für Körper, Geist und Seele

Würdevoll, schöpferisch und nicht erschöpft durch das Leben gehen

Mit Achtsamkeit und Klang in Resonanz schwingen und sich selber wieder WAHRnehmen.

Klänge von Klangschalen und Gongs können in allen Lebensphasen eine wunderbare Begleitung und Unterstützung sein. Sie helfen uns, die ureigenen schöpferischen Kräfte wieder zu spüren und in den Alltag zu integrieren.

Im gemeinsamen Austausch möchten wir die Sicht und Empfindung teilen.

| | |
|------------------------|--|
| Dozent*in | Samira Kablo, Maria Wöstemeyer-Hampe |
| 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: Mo. 19.04.2021 16:00 - 17:30 Uhr Mo. 17.05.2021 16:00 - 17:30 Uhr Mo. 14.06.2021 16:00 - 17:30 Uhr |



Heilsamer Umgang mit Trauer

...Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde... (Hermann Hesse)

Immer wieder sind wir im Leben von Trennungen und Veränderungen betroffen und herausgefordert, Abschied zu nehmen. Manche Veränderungen können wir nicht beeinflussen, manche werden von anderen herbeigeführt und manche nehmen wir selber vor. Abschiede sind somit sehr unterschiedlich.

Trauer ist die natürliche Reaktion des Organismus auf Abschiedssituationen, um die seelische und körperliche Disharmonie auszugleichen und dadurch Stockungen im Fluss der Lebensenergie zu vermeiden. Trauer erfasst den Menschen ganz und ist oft begleitet von Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen, die für uns neu und verwirrend sind.

Heilsam sind die bewusste Hinwendung zur Trauer und den damit verbundenen Gefühlen sowie die Auseinandersetzung mit Abschiedssituationen, um Perspektiven für einen Neubeginn zu entwickeln.

Herr Ulrich Kemper wird diesen Kurs als zusätzlicher Dozent mit begleiten.

Dieser Kurs findet in Form eines Vortrages mit anschließender Gesprächsrunde statt.

| | |
|------------------------|---|
| Dozent*in | Jenny von Borstel, Christian Dorn |
| 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 15 |
| Termin | Do. 18.03.2021 18:00 - 20:00 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 3 Terminen: Mi. 31.03.2021 17:00 - 18:30 Uhr Mi. 28.04.2021 17:00 - 18:30 Uhr Mi. 19.05.2021 17:00 - 18:30 Uhr |



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. Dabei verstehen wir Identität nicht nur als etwas, was gesucht und gefunden werden muss, sondern ebenso als etwas, was aktiv gestaltet werden kann.

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?"

| | |
|------------------------|--|
| Dozent*in | Sarah Klose, 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: Mo. 03.05.2021 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 17.05.2021 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 31.05.2021 17:00 - 19:00 Uhr |



Im Fluss wenn es steinig wird

Mit QiGong und Meditation den Alltag anders meistern

QiGong ist ein selbstregulatives Verfahren aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Vermittelt werden einfache Übungen, die sich gut in den Alltag und in Alltagssituationen integrieren lassen, um sich zwischendurch oder in Situationen die Anspannung erzeugen, besser selbst regulieren und/oder regenerieren zu können. Dazu gehören auch kurze Meditationen.

Sich selbst hat man immer dabei und mehr braucht es nicht.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

!! Bitte beachten Sie die Infoveranstaltung zu diesem Kurs !!
Fr. 12.03.2021 17:30 bis 18:30 Uhr

| | |
|------------------------|--|
| Dozent*in | Heike Wilms, Ute Biermann |
| 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 5 Terminen: Fr. 26.03.2021 17:30 - 18:30 Uhr Fr. 09.04.2021 17:30 - 18:30 Uhr Fr. 23.04.2021 17:30 - 18:30 Uhr Fr. 07.05.2021 17:30 - 18:30 Uhr Fr. 21.05.2021 17:30 - 18:30 Uhr |



Im Fluss wenn es steinig wird - Infoveranstaltung

Mit QiGong und Meditation den Alltag anders meistern

einmalige Infoveranstaltung!

Hier können Sie sich zum gleichnamigen Kurs informieren.

QiGong ist ein selbstregulatives Verfahren aus der Traditionellen Chinesischen Medizin.

- Wie und wo kann man es praktizieren?
- Was bewirkt es?
- Was braucht es dafür?

Darüber informieren die Dozentinnen und beantworten Fragen rund um die Methode.

Wir machen gemeinsam Vorbereitungsübungen und ggf. eine kurze Meditation.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

| | |
|------------------------|---|
| Dozent*in | Heike Wilms, Ute Biermann |
| 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 | Fr. 12.03.2021 17:30 - 18:30 Uhr |



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. Wenn wir uns selbst besser verstehen und ernst nehmen, können wir auch mit anderen Menschen viel leichter in Kontakt kommen.

| | |
|------------------------|---|
| 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. 08.05.2021 10:00 - 16:00 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 diesem Kurs werden wir gemeinsam die Ruheformeln des autogenen Trainings kennenlernen und anwenden. Durch die Verinnerlichung dieser Übungen, auch in kurzer Form, können wir 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. 12.05.2021 18:00 - 19:30 Uhr Mi. 19.05.2021 18:00 - 19:30 Uhr Mi. 26.05.2021 18:00 - 19:30 Uhr Mi. 02.06.2021 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-Erfarene und einen Pflegeexperten vereint die verschiedenen Erfahrungswelten und trägt somit 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.

| | |
|------------------------|--|
| 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 |
| Termin | Kurs mit 4 Terminen: Mo. 19.04.2021 14:30 - 16:30 Uhr Mo. 26.04.2021 14:30 - 16:30 Uhr Mo. 03.05.2021 14:30 - 16:30 Uhr Mo. 07.06.2021 14:30 - 16:30 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 12 |
| Termin | Sa. 05.06.2021 10:00 - 16:00 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 betroffenen macht, möchten wir Sie einladen mit uns ins Gespräch zu kommen.

| | |
|------------------------|--|
| Dozent*in | Brigitte Haas, Günter Philipps |
| 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 | Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine So. 14.03.2021 13:00 - 15:00 Uhr So. 18.04.2021 13:00 - 15:00 Uhr So. 16.05.2021 13:00 - 15:00 Uhr So. 20.06.2021 13:00 - 15:00 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 (PMR) 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. 16.06.2021 19:00 - 20:30 Uhr Mi. 23.06.2021 19:00 - 20:30 Uhr Mi. 30.06.2021 19:00 - 20:30 Uhr Mi. 07.07.2021 19:00 - 20:30 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.

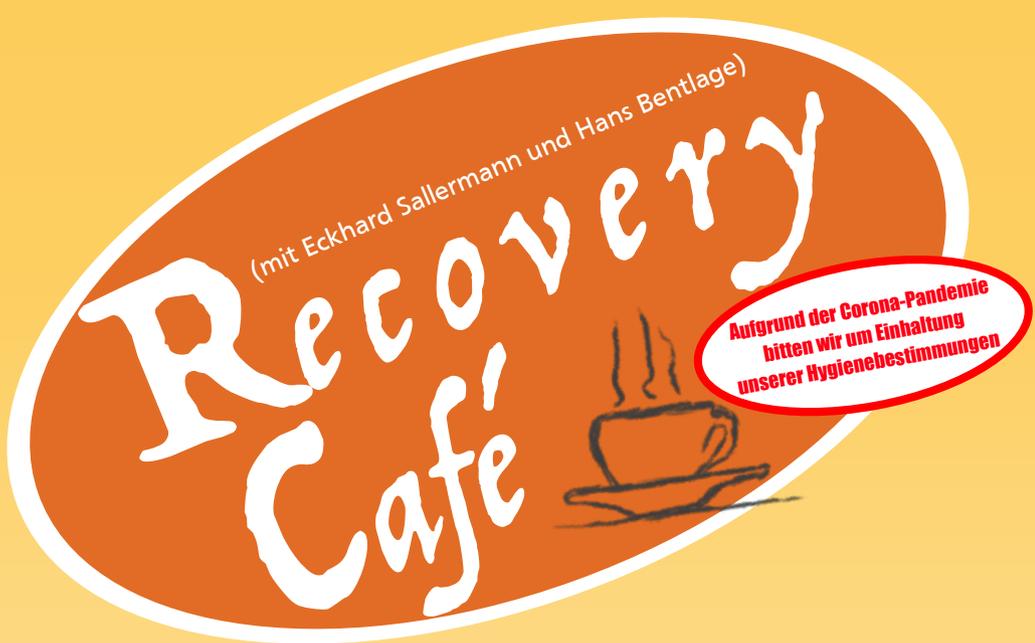
Was aber hilft uns, Zuversicht zu bewahren? Und wenn sie einmal verloren ist, wie kann es gelingen, diese wieder zu entdecken? Ist Zuversicht etwas anderes als naive Hoffnung, Zweckoptimismus oder positives Denken?

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?

| | |
|------------------------|--|
| 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 3 Terminen: Di. 23.03.2021 17:00 - 19:00 Uhr Di. 13.04.2021 17:00 - 19:00 Uhr Di. 27.04.2021 17:00 - 19:00 Uhr |





Immer sonntags an den ungeraden
Kalenderwochen

jeweils von 10.00 - 12:00 Uhr
im Recovery College Gütersloh-OWL

14.03.2021 , 28.03.2021
11.04.2021 , 25.04.2021
09.05.2021 , 23.05.2021
06.06.2021 , 20.06.2021
04.07.2021 , 18.07.2021
01.08.2021 , 15.08.2021 , 29.08.2021

- Ein gemütliches Zusammensein mit Kaffee, Tee, Getränken und Keksen
- Ein Ort der Begegnung
- Unter Menschen sein, Austausch und Gespräch
- Mentale Gesundheit, Wohlbefinden und Zuversicht

KOSTENLOS
SPENDEN SIND GERNIE GEGEHEN

KURS-GUTSCHEIN

Zum Geburtstag, zu Weihnachten oder einfach zu einem anderen besonderen Anlass. Ab sofort haben Sie die Möglichkeit, bei uns einen Kurs-Gutschein käuflich zu erwerben.

Ein Kurs-Gutschein kostet und hat einen Wert von 5,00€ und ist hier erhältlich:

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

Da zurzeit noch nicht dauerhaft jemand im Recovery College anzutreffen ist, bitten wir Sie, Kurs-Gutscheine an folgenden Veranstaltungen abzuholen und auch vor Ort zu bezahlen:

„Das Recovery College stellt sich vor“ „Recovery Cafe“

Datum und Uhrzeit dieser Veranstaltungen finden Sie hier in unserem Programmheft.

Auch mit diesem Gutschein bitten wir um vorherige Anmeldung zu einem Kurs.

Recovery College Gütersloh-OWL
Zuversicht • Selbstbestimmtheit • Kompetenz

KURS-GUTSCHEIN IM WERT VON 5.-- €

AUSGESTELLT AM: _____

FÜR: _____

VON: _____



Auch mit diesem Gutschein bitten wir um vorherige Anmeldung zu einem Kurs.
Anmeldung per E-Mail: anmeldung@recovery-college-gt-owl.de oder per Mailbox: 01 51 - 187 317 12

Was ist eigentlich Recovery?

Die Idee von Recovery kommt ursprünglich aus dem anglo-amerikanischen Raum. Recovery wird oft mit „Genesung“ oder „(Wieder-)Erstarken“ übersetzt. Grundannahmen von Recovery sind, dass jeder Mensch das Potential zu persönlichem Wachstum und zur Veränderung in sich trägt, und dass es möglich ist, über die Folgen von schwerer psychischer Erschütterung hinwegzukommen hin zu einem (neuen) positiven Lebensgefühl.

Recovery kann auch als eine Reise, als ein Prozess verstanden werden: Man begibt sich auf einen individuellen Weg der Genesung. Dabei liegt die Deutungshoheit, was ein zufriedenes Leben ist, bei einem selbst.

Trotz aller persönlichen Unterschiede zwischen Menschen, die sich auf diesen Weg begeben, gibt es einige wesentliche Faktoren, die Recovery kennzeichnen:

Selbstbestimmung (Empowerment): Oft wird auch die Umschreibung „das Ruder selbst in der Hand haben“ benutzt. Man entscheidet selbst, welchen Weg man gehen möchte, wie man ihn geht und gegebenenfalls welche Unterstützung man dafür braucht. Auch welche Probleme oder Symptome der Erkrankung man als belastend empfindet, entscheidet man selbst.

Hoffnung & Zuversicht: Recovery braucht Hoffnung und Vertrauen. Zuversichtlich sein zu können, dass Veränderung geschehen kann, öffnet den Blick für neue Wege des Wachstums. Auch positive Vorbilder können helfen, um Hoffnung zu bekommen.

Gute Beziehungen: Alle Menschen brauchen mehr oder weniger soziale Bindungen. Gute, tragfähige und unterstützende Beziehungen sind wichtig auf dem Recovery-Weg. Verbundenheit mit anderen Menschen und dem Leben schafft eine tragfähige Basis für persönliches Wachstum.

Identität: Sich selbst kennen, die eigenen Stärken und Schwächen akzeptieren zu können ist wichtig, um sich selbst in der Welt zu verorten und um ein positives Selbstbild (wieder) zu entwickeln und um Stigmatisierungen zu überwinden.

Bedeutung: Es schafft Orientierung, dem Leben Sinn oder eine Bedeutung geben zu können. Wobei man selber bestimmt, was das individuell heißt, unabhängig von gesellschaftlichen Konventionen.

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.

Alle diese Elemente und auch einiges mehr werden Sie in unseren Kursen als Themen wiederfinden.

Danke

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



Die **Gütersloher Bürgerstiftung** unterstützt das Recovery College mit einer großen Spende zur Projektförderung für den digitalen Aufbau des Recovery Colleges. Unser **Sozialpartner** bei der Umsetzung dieses Projektes ist die **Firma Lazarus Networks GmbH**



Lazarus Networks GmbH
SOFTWAREENTWICKLUNG
MEDIENDESIGN



GÜTERSLOHER STIFTUNG
FÜR PSYCHISCH KRANKE
UND GEISTIG BEHINDERTE

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

Private Spender

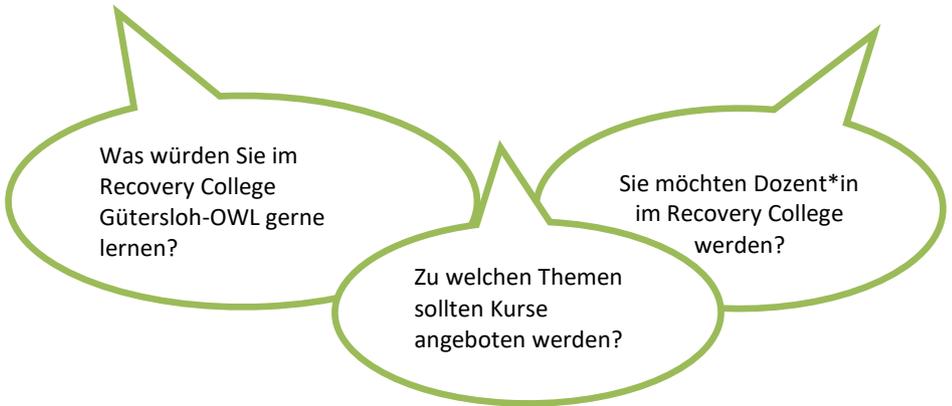
Es gab auch einige private Spender, die unser Projekt unterstützt haben

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 ist gemeinnützig, somit können Sie Ihre Spende steuerlich als solche geltend machen.

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

Impressum:

ReOrGe e.V.

c/o Andrea Zingsheim

Abteilung Klinikentwicklung & Forschung

LWL Klinikum Gütersloh (Haus 5) Buxelstraße 50

33334 Gütersloh

Email: info@reorge.de

Web: www.reorge.de

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!**