



Hoffnung • Selbstbestimmtheit • Freude

Recovery College Gütersloh-OWL

Programm von Oktober 2019 bis März 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 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 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 das erste Kursprogramm des Recovery Colleges Gütersloh-OWL in den Händen. Dies ist der Auftakt zu einem 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

Programm Oktober 2019 bis März 2020

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 Sie bei Terminverschiebungen oder Kursausfällen rechtzeitig informieren können.

»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

Oktober 2019 bis März 2020

Das Recovery College stellt sich vor	7
Musik als Lebenselixier.....	8
Achtsamer Spaziergang mit der Kamera	9
Stress verstehen und besser bewältigen	10
Dein Körper weiß die Antwort	11
Ich – nicht mehr und nicht weniger	12
Ernährung und Wohlbefinden.....	13
Lebendiges Theater	14
Spirituelle Krise und Psychose.....	15
Nachts gut schlafen	16
Psychisch krank = abgestempelt??.....	17
Achtsamkeit und Meditation	18
Autobiografisches Schreiben – Befreiung für die Seele	19
Depression und Ängste verstehen	20
Jetzt nehme ich mich selber ernst!	21
Angehörige erfahren Ermutigung	22
Ich schaffe das – aber wie?	23
Arbeitsgemeinschaft „Recoveryorientierte Dienstleistung“	24
Selbsthilfegruppe – was ist darunter zu verstehen?	25

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 Dozenten Verantwortliche: Andrea Zingsheim, Michael Schulz
Ort	RecoveryCollege Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstrasse 50 33334 Gütersloh
Kosten	Kostenfreie Infoveranstaltung
Anzahl Teilnehmer	Unbegrenzt (ohne Anmeldung)
Termine	Jeden zweiten Montag im Monat: 14.10.2019 16:00–17:00 11.11.2019 16:00–17:00 13.01.2020 16:00–17:00 10.02.2020 16:00–17:00 09.03.2020 16:00–17:00

Musik als Lebenselixier

Welches Lied oder Musikstück hat für Sie eine besondere Bedeutung? Eine Textzeile aus dem Stück, die Melodie oder der/die Künstler*in? Wir alle haben Momente im Leben, in denen Musik eine ganz besondere Rolle gespielt hat.

In diesem Workshop können wir uns gegenseitig bei unserer Musik zuhören lassen und uns erzählen, was für uns wichtig ist und warum. Vor allem in Zeiten, die uns herausfordern oder in denen wir wachsen, kann Musik Retter und Helfer sein. Sie kann Trost für die Seele, Verheißung aus der Zukunft, aktivierender Impuls aus den Tiefen des Unterbewusstseins oder emotionale Brücke zwischen uns und anderen sein. Wir wollen miteinander genießen, dass es Musik, Worte, Schwingungen und Resonanzen gibt und durch das gemeinsame Erleben weiter wachsen.

Bitte bringen Sie ihre Musik mit.

Dozent*in	Ute Walkenhorst, Angelika Filius
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstrasse 50 33334 Gütersloh
Kosten	5,00€
Anzahl Teilnehmer	4 –12
Termine	Do. 12.12.2019 17:00–20:00 Do. 19.12.2019 17:00–20:00

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 Kamera mit.

Dozent*in	Eckhard Sallermann, Heike Möhle
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstrasse 50 33334 Gütersloh
Kosten	5,00 €
Anzahl Teilnehmer	Mindestens 4, Maximal 6
Termine	So. 20.10.2019 13:30–17:30 So. 03.11.2019 13:30–17:30

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	5,00 €
Anzahl Teilnehmer	Maximal 12
Termine	Sa. 01.02.2020 10:00–16:30

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 Focusing-Verfahren 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	RecoveryCollege Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstrasse 50 33334 Gütersloh
Kosten	5,00 €
Anzahl Teilnehmer	Maximal 10
Termine	Mi. 13.11.2019 17:00–19:00 Mi. 20.11.2019 17:00–19:00 Mi. 27.11.2019 17:00–19:00

Ich – nicht mehr und nicht weniger

Als Menschen sind wir auf unseren Körper angewiesen, er trägt uns durchs Leben. Nicht selten aber erleben wir den Körper und die eigene Person unstimmig. Dies ist vor allem in schwierigen Zeiten der Fall.

In diesem Seminar geht es 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 und wenn ja, welche sind das? In diesem Seminar wollen wir uns selbst besser kennenlernen und verstehen, wir wollen in fürsorglichen Kontakt mit uns selber treten und ehrlicher sowie nachsichtiger mit uns selber werden.

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

Dozent*in	Gabriele Braum, Birgit Hahn
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstrasse 50 33334 Gütersloh
Kosten	5,00 €
Anzahl Teilnehmer	5 –16
Termine	Do. 14.11.2019 11:00–14:30 Do. 12.12.2019 11:00–14:30

Ernährung und Wohlbefinden

Gibt es eine Ernährung gegen Depression?

Nicht alles, was schmeckt, tut uns gut. So weit, so bekannt. Was aber die wenigsten wissen: Lebensmittel beeinflussen auch unsere Psyche. Was Sie essen müssen, um Ihre Stimmung zu verbessern und auf was Sie besser verzichten sollten.

Der Mensch ist, was er isst – das wusste schon der deutsche Philosoph Ludwig Feuerbach. Zahlreiche Studien untermauern den kausalen Zusammenhang der Ernährungsweise und depressiver Erkrankungen. Deshalb sollten Sie nicht nur präventiv auf Ihre Ernährung achten, sondern auch bei einer vorhandenen Erkrankung. Die richtige Wahl der Zutaten kann die psychische Verfassung positiv beeinflussen und verbessern. Im Rahmen dieses Workshops werden Ihnen Grundlagen einer bewussten Ernährung vermittelt und es werden unter Anleitung gemeinsam Gerichte zubereitet.

Dozent*in	Frank Schröter, Robin Walters
Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstrasse 50 33334 Gütersloh
Kosten	5,00 €
Anzahl Teilnehmer	6 –8
Termine	Erste Gruppe: Fr. 15.11.2019 16:00–20:00 Sa. 16.11.2019 10:00–14:00 Zweite Gruppe: Fr. 20.12.2019 16:00–20:00 Sa. 21.12.2019 10:00–14:00

Lebendiges Theater

Die Selbstwirksamkeit und persönliche Entwicklung fördern

Durch verschiedene Methoden der Theaterpädagogik wird die eigene Selbstwirksamkeit (das Empowerment) gefördert. Durch das Improvisieren von Szenen, sollen sich die Kursteilnehmer*innen als wirksam erleben. Durch Improvisation wird die Kultivierung einer Veränderbarkeit der Situation erreicht. Verinnerlichte Unterdrückung, die sich zum Beispiel in Form von Kommunikations- oder Emotionslosigkeit äußern kann, soll mittels „Kritik“ bewusst gemacht werden. So können die persönliche Entwicklung und das Interagieren mit Anderen gefördert und unterstützt werden. Methoden wie zum Beispiel das Forumtheater, Statuentheater oder Zeitungstheater werden in dem Kurs Raum bekommen.

Dozent*in	Timo Benders, Dirk Hamann
Ort	RecoveryCollege Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstrasse 50 33334 Gütersloh
Kosten	5,00 €
Anzahl Teilnehmer	8 –10
Termine	Sa. 16.11 2019 11:00 Vortreffen Sa. 23.11.2019 10:00–13:00 Sa. 07.12.2019 10:00–13:00 Sa. 11.01.2019 10:00–13:00 Sa. 25.01.2020 10:00–13:00 Ggf. Nachtreffen mit Aufführung

Spirituelle Krise und Psychose

Die spirituelle Dimension des Lebens ist aus der Psychiatrie heutzutage weitestgehend verdrängt worden. Sie spielt nur noch eine untergeordnete Rolle, dabei kann die Spiritualität für Menschen Quelle von Hoffnung, Sinn und Zuversicht sein. Auf der anderen Seite kann es während einer psychotischen Episode auch zu religiösen (spirituellen) Wahnvorstellungen kommen, bei denen Menschen den „Bodenkontakt“ verlieren.

Wie kann es dazu kommen?

Wie lässt sich eine gesunde Spiritualität leben?

Wo ist die Grenze zum Wahn?

Diesen und ähnlichen Fragen möchten wir in diesem Workshop nachgehen. Wir erzählen dabei von unseren persönlichen Erfahrungen mit spirituellen Krisen, psychiatrischen Institutionen und dem eigenen Genesungsweg.

Dozent*in	Mathias Paul, Angelika Filius
Ort	RecoveryCollege Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstrasse 50 33334 Gütersloh
Kosten	5,00 €
Anzahl Teilnehmer	5 –16
Termine	Mi. 20.11.2019 17:30–20:30 Mi. 04.12.2019 17:30–20:30 Mi. 18.12.2019 17:30–20:30

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.

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	5,00 €
Anzahl Teilnehmer	Maximal 16
Termine	Di. 03.12.2019 17:00–19:00 Di. 10.12.2019 17:00–19:00

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

Dozent*in	Andrea Zingsheim, Michael Schulz
Ort	RecoveryCollege Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstrasse 50 33334 Gütersloh
Kosten	5,00 €
Anzahl Teilnehmer	Maximal 10
Termine	Mo. 20.01.2020 14:30–16:00 Mo. 27.01.2020 14:30–16:00 Mo. 17.02.2020 14:30–16:00 Mo. 16.03.2020 14:30–16:00

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	5,00 €
Anzahl Teilnehmer	8 –10
Termine	Di. 14.01.2020 18:00–21:00 Di. 21.01.2020 19:00–21:00 Di. 04.02.2020 19:00–21:00 Di. 18.02.2020 19:00–21:00

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	RecoveryCollege Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstrasse 50 33334 Gütersloh
Kosten	5,00 €
Anzahl Teilnehmer	Maximal 10
Termine	So. 19.01.2020 11:00–17:00

Depression 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	5,00 €
Anzahl Teilnehmer	Maximal 16
Termine	Di. 28.01.2020 17:00–19:00 Di. 04.02.2020 17:00–19:00 Di. 11.02.2020 17:00–19:00

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 von 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	Christine Buchmann, Andrea Zingsheim
Ort	RecoveryCollege Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstrasse 50 33334 Gütersloh
Kosten	5,00 €
Anzahl Teilnehmer	6 –12
Termine	Sa. 01.02.2020 10:00–14:00 Sa. 08.02.2020 10:00–14:00

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). 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	Heike Möhle, Wolfgang Pohlmann
Ort	RecoveryCollege Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstrasse 50 33334 Gütersloh
Kosten	5,00 €
Anzahl Teilnehmer	5 –10
Termine	Mo. 10.02.2020 18:00–19:30 Mo. 17.02.2020 18:00–19:30 Mo. 09.03.2020 18:00–19:30 Mo. 16.03.2020 18:00–19:30

Ich schaffe das – aber wie?

Motivation aufbauen, um Lebensziele zu erreichen – Impulse und Reflexion

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

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

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

Dozent*in	Karsten Otte, N.N.
Ort	ASH Vollrath-Müller-Straße 3-13 33330 Gütersloh
Kosten	5,00 €
Anzahl Teilnehmer	8 – 20
Termine	Di. 11.02.2020 14:30–16:00 Di. 18.02.2020 14:30–16:00 Di. 25.02.2020 14:30–16:00 Vierter Termin nach Vereinbarung

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	RecoveryCollege Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstrasse 50 33334 Gütersloh
Kosten	Kostenfrei
Anzahl Teilnehmer	Wer kommt, der kommt
Termine	Mi. 19.02.2020 10:00–16:00

Selbsthilfegruppe – was ist darunter zu verstehen?

Eine Selbsthilfegruppe kann eine gute Begleitung zur ärztlichen Behandlung und Medikation sein. Selbst betroffene Personen tauschen Erfahrungen aus und geben Tipps und Anregungen, wie mit der Krankheit umgegangen werden kann.

Gibt es Entspannungsübungen, welche mir weiterhelfen?

Wer kann sich in mich bzw. meine Krankheit hineinversetzen?

Wie wirkt sich meine Krankheit auf Partnerschaft oder Familie aus?

In dieser Veranstaltung stellen sich Betroffene aus der Selbsthilfegruppe „Angst, Panik und Depressionen“ vor und stehen für Fragen aller Art zum Thema zur Verfügung. So sollen die Veranstaltungsteilnehmer*innen einen Einblick in die Arbeit der Gruppe bekommen.

Dozent*in	Karin Schüre, Walter Lenze
Ort	Haus der Begegnung Kirchstraße 14a 33330 Gütersloh
Kosten	Kostenfrei
Anzahl Teilnehmer	Wer kommt, der kommt
Termine	Mi. 19.02.2020 18:00–19:30

Ausblick auf zukünftige Kursangebote

Viele unserer Kurse werden auch im nächsten Trimester wieder angeboten. Da wir stetig wachsen und uns entwickeln, werden zukünftig noch weitere Kurse in unser Programm aufgenommen. Wir freuen uns, dass es auch Kurse in überregionaler Kooperation geben wird.

Genesungswege

Patrizia Kraft (Genesungsbegleiterin aus dem SPZ Barmen, Wuppertal). Wir erarbeiten und teilen gemeinsam relevante Inhalte zum Thema Genesung & Genesungswegen. Ein angeleiteter Erfahrungsaustausch.

Körper und Stimme

Lina Reitemeier (Ausgebildete Sängerin & Genesungsbegleiterin aus dem SPZ Barmen, Wuppertal). Wir begeben uns auf die Suche nach unserer ureigenen Stimme und der in uns liegenden Kraft.

Dein Leben hat Gewicht

Birte Paffrath-Müller (Genesungsbegleiterin aus der Bergischen Diakonie, Wuppertal). Wie finden wir trotz Essstörungen den Weg zurück ins Leben?

Jetzt sind Sie gefragt

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

Zu welchen Themen sollten Workshops angeboten werden?

Möchten Sie selber einen Workshop anbieten?

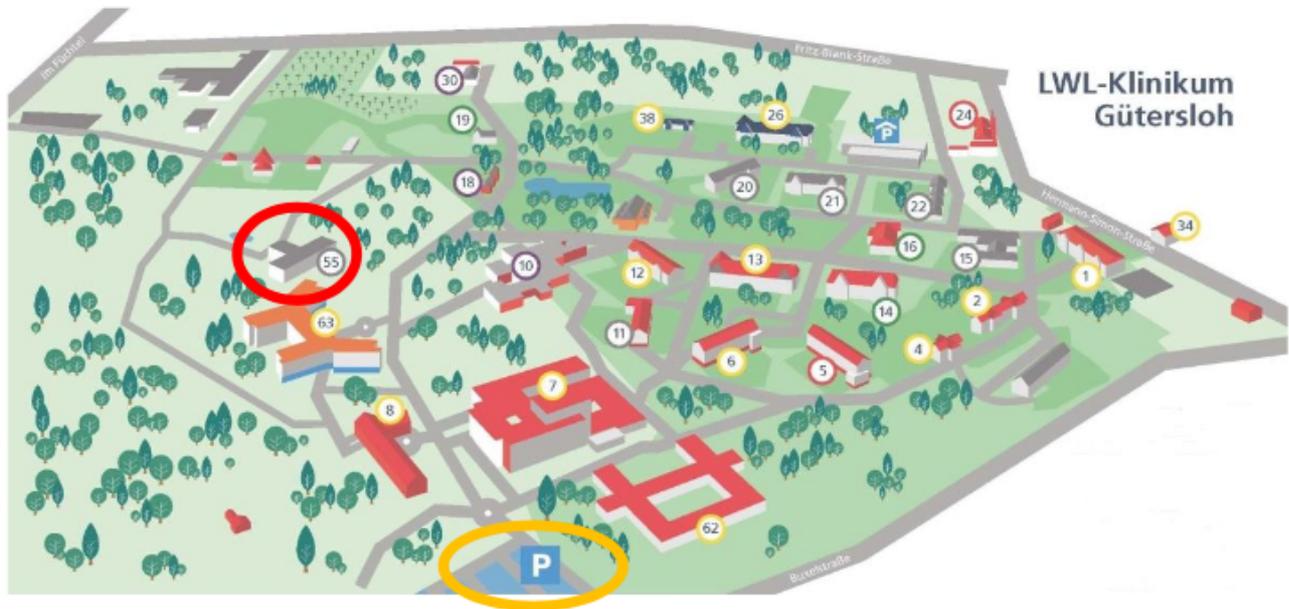
Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Ideen, Anregungen und Rückmeldungen haben!



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 die Bernhard-Salzmänn-Klinik (Haus 63) und dem Rehgehege vorbei. An der Kreuzkirche (Haus 18) biegen Sie links ab und folgen dem Weg bis zu dem weißen Tor. Dort biegen Sie links ab und laufen geradewegs auf das Recovery College (Haus 55) zu. Die Laufzeit beträgt knapp 10 Minuten.

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!**