



Zuversicht • Selbstbestimmtheit • Kompetenz

Wintersemester

Programm

September 2022 bis Februar 2023

Für alle Bürgerinnen und Bürger

**Kostenloses
Exemplar**

Herzlich Willkommen zum Recovery College Gütersloh-OWL

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

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

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

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



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

(eine Teilnehmerin)



Unsere Prinzipien

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

Anmeldeverfahren

Unser Angebot hat Sie neugierig gemacht? Sie möchten an einem unserer Kurse teilnehmen? Wunderbar! Folgende Möglichkeiten haben Sie für Ihre Anmeldung:

Schreiben Sie uns eine E-Mail
Rufen Sie uns an
Kommen Sie vorbei

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

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

Datenschutzhinweis:

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

Absagen

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

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

Kursorte

Manche Kurse finden an anderen Orten statt. Der Kursort ist in der Kursbeschreibung angegeben.

Kontakt und Öffnungszeiten

Unsere E-Mail-Adresse für Ihre Anmeldung:
anmeldung@recovery-college-gt-owl.de

Wir sind telefonisch für Sie da:

0151-18731712

Sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter, falls Sie uns persönlich nicht erreichen.

Zu unseren Öffnungszeiten begrüßen wir Sie in unseren Räumen des Recovery College.

Auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh, Haus 55
Buxelstr. 50, 33334 Gütersloh

Bitte informieren Sie sich zu unseren Öffnungszeiten auf unserer Homepage.

Barrierefreiheit:

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

Bitte beachten Sie die Hinweise zur Corona-Pandemie auf Seite 7

Kursgebühren

Unsere Kursgebühr ist nicht kostendeckend für das Recovery College. Gleichzeitig möchte das Recovery College niemanden durch hohe Kursgebühren ausschließen. Deshalb bieten wir gestaffelte Kursgebühren an. Bei allen Kursen sind zwei Preise angegeben.

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

Was kosten die Kurse?

Einmalige Termine bis maximal zwei Stunden Kursgeschehen kosten 5 €/10 €, alle anderen Kurse kosten 10 €/20 €.

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

25 €/50 € Flatrate für das gesamte Wintersemester 2022/23.

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

Die Kursgebühr überweisen Sie bitte bis eine Woche vor Kursbeginn.

Bitte geben Sie als Verwendungszweck den **Titel und Datum des Kurses** und **Ihren Namen** an. Sie können auch während unserer Öffnungszeiten Ihren Kurs bar bezahlen.

Sollte es Probleme bezüglich der Kursgebühr geben, sprechen Sie uns bitte an. Wir finden eine Lösung!

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

Verein ReOrGe e.V.

Volksbank Bielefeld-Gütersloh e.G.

IBAN: DE29 4786 0125 0508 3677 00

Das Recovery College in Corona-Zeiten

Aufgrund der Corona-Pandemie mussten wir manche Kurse absagen, andere konnten als Online-Kurs stattfinden. Wir haben uns aber nicht unterkriegen lassen und erneut ein Programm für Sie zusammengestellt. Zudem haben wir Online-Angebote entwickelt, die wir auch in Zukunft weiter ausbauen und anbieten möchten.

Maximale Teilnehmerzahlen

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

Andere Veranstaltungsorte und -zeiten

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

Das Recovery College online

Das Recovery College finden Sie auch im Internet:

www.recovery-college-gt-owl.de

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



Online-Kurse

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

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

Facebook-Gruppe

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

Programmübersicht nach Kursen September 2022 - Februar 2023

"Das Recovery College stellt sich vor"	13
"Und bitte!" - Theater fürs Leben	14
Älter werden - eine spannende Reise	15
An unliebsamen Gefühlen wachsen	16
Angehörige	17
Auszeit für Kreativität und innere Balance	18
Autobiografisches Schreiben - Rückblick und Ausblick	19
Beziehungen gestalten	20
Dem eigenen Leben Sinn verleihen	21
Depression und Sucht	22
Dozent:in sein oder werden	23
Focusing - Dein Körper weiß die Antwort	24
Gemeinsam in die Woche starten	25
Geteilte Freude - doppelte Freude	26
Heilsame Selbstfürsorge und Tiefenentspannung	27
Heilsamer Umgang mit Trauer	28
Ich - nicht mehr und nicht weniger!	29
Jetzt nehme ich mich selber ernst!	30
Klingende Worte	31

Programmübersicht nach Kursen September 2022 - Februar 2023

Kraftvoll eigene Entscheidungen treffen	32
Kreatives Schreiben trifft Klangentspannung	33
Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl	34
Nachts gut schlafen	35
Positive Gedanken - Positive Energien!	36
Projektgruppe Recovery College	37
Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit	38
Recovery: Das Ende der Unheilbarkeit	39
Selbstmitgefühl - Kurs 1	40
Selbstmitgefühl - Kurs 2	41
Sich selber führen anstatt fremdbestimmt sein	42
Spiritualität und psychische Gesundheit	43
Sprung in der Schüssel?! Na und?!	44
Stress verstehen und besser bewältigen	45
Walk and Talk	46
Yoga - Atmung - Entspannung	47

Programmübersicht nach Datum September 2022 - Februar 2023

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

01.09.2022 Dozent:in sein oder werden

02.09.2022 Walk and Talk

05.09.2022 Gemeinsam in die Woche starten

12.09.2022 Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl

13.09.2022 Projektgruppe Recovery College

13.09.2022 Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit

14.09.2022 Klingende Worte

17.09.2022 Depression und Sucht

21.09.2022 Dozent:in sein oder werden

26.09.2022 Beziehungen gestalten

05.10.2022 Recovery: Das Ende der Unheilbarkeit

10.10.2022 Kreatives Schreiben trifft Klangentspannung

11.10.2022 Projektgruppe Recovery College

15.10.2022 Heilsame Selbstfürsorge und Tiefenentspannung

21.10.2022 Sich selber führen anstatt fremdbestimmt sein

22.10.2022 Depression und Sucht

22.10.2022 Sprung in der Schüssel?! Na und?!

27.10.2022 Nachts gut schlafen

27.10.2022 Selbstmitgefühl - Kurs 1

01.11.2022 Positive Gedanken - Positive Energien!

08.11.2022 Projektgruppe Recovery College

10.11.2022 Heilsamer Umgang mit Trauer

12.11.2022 Ich - nicht mehr und nicht weniger!

14.11.2022 Yoga - Atmung - Entspannung

17.11.2022 An unliebsamen Gefühlen wachsen

Programmübersicht nach Datum September 2022 - Februar 2023

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

19.11.2022 Depression und Sucht

19.11.2022 Jetzt nehme ich mich selber ernst!

25.11.2022 Autobiografisches Schreiben - Rückblick und Ausblick

26.11.2022 Auszeit für Kreativität und innere Balance

10.12.2022 Stress verstehen und besser bewältigen

13.12.2022 Projektgruppe Recovery College

14.12.2022 Angehörige

17.12.2022 Depression und Sucht

09.01.2023 Dem eigenen Leben Sinn verleihen

09.01.2023 Kreatives Schreiben trifft Klangentspannung

10.01.2023 Projektgruppe Recovery College

11.01.2023 Klingende Worte

12.01.2023 Selbstmitgefühl - Kurs 2

14.01.2023 Sprung in der Schüssel?! Na und?!

17.01.2023 Kraftvoll eigene Entscheidungen treffen

21.01.2023 Depression und Sucht

24.01.2023 Focusing - Dein Körper weiß die Antwort

27.01.2023 Sich selber führen anstatt fremdbestimmt sein

28.01.2023 Auszeit für Kreativität und innere Balance

29.01.2023 "Und bitte!" - Theater fürs Leben

01.02.2023 Älter werden - eine spannende Reise

06.02.2023 Spiritualität und psychische Gesundheit

14.02.2023 Projektgruppe Recovery College

18.02.2023 Depression und Sucht

18.02.2023 Geteilte Freude - doppelte Freude

"Das Recovery College stellt sich vor"

Information - Beratung - Erfahrungen

Sie sind herzlich eingeladen, uns zu besuchen, Fragen zu stellen und von Ihren persönlichen Erfahrungen zu berichten.

Hier erfahren Sie mehr über Recovery und können sich persönlich zu den Kursangeboten informieren und sich zu Ihrer Kurswahl beraten lassen.

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

Hinweise zu unseren Öffnungszeiten und alle Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf Seite 5

Dozierende	Wechselnde:r Dozent:in
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	Kostenlos, Spenden willkommen
Kursgröße	Wer kommt, der kommt
Termin(e)	



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

"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.

Dozierende | Timo Benders, Dirk Hamann
Kurs-Ort | Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Kosten | 10 € / 20 €
Kursgröße | Maximal 7 Teilnehmende
Termin(e) | Kurs mit 3 Terminen:
So. 29.01.2023 11:00 - 14:00 Uhr
So. 12.02.2023 11:00 - 14:00 Uhr
So. 26.02.2023 11:00 - 14:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Älter werden - eine spannende Reise

Wer sind wir dabei zu werden?

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

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

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

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

Dozierende	Angelika Filius, Heike Möhle
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Mi. 01.02.2023 16:00 - 20:00 Uhr



An unliebsamen Gefühlen wachsen

Gefühle erleben, verstehen, wertschätzen

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

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

Welche Gefühle gibt es und woran erkenne ich sie?

Wozu sind Gefühle gut - können sie auch schaden?

Wie haben mich meine Gefühle in meinem Leben begleitet?

Wie kann ich mit meinem emotionalen Erleben umgehen?

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

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



Kosten 10 € / 20 €
Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:
Do. 17.11.2022 15:00 - 17:00 Uhr
Do. 01.12.2022 15:00 - 17:00 Uhr
Do. 15.12.2022 15:00 - 17:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Angehörige

Unterstützung für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

Angehörige gleichen aus, was das kranke Familienmitglied im Haushalt oder an anderen Aufgaben nicht mehr schafft und häufig bestreiten sie sogar den Lebensunterhalt für ihren Partner oder Verwandten. Oft genug vernachlässigen die Angehörigen ihr eigenes Leben, weil die Sorge um den erkrankten Partner oder Verwandten so viel Zeit in Anspruch nimmt.

Dieser Kurs ist eine Einladung an Angehörige psychisch erkrankter Menschen (Eltern, Partner, Geschwister, Kinder, Freunde, weitere Verwandte), einmal selbst Unterstützung und hilfreiche Tipps zu bekommen. Als Seminarleiterinnen berichten wir von unseren persönlichen Erfahrungen als Angehörige. Den Schwerpunkt bildet jedoch der gemeinsame Austausch in der Gruppe. Wir wollen wertschätzen, was wir leisten (und geleistet haben) und herausfinden, wie wir unseren eigenen "roten Faden" nicht verlieren oder ihn wiederfinden.

Dozierende	Heike Möhle, Angelika Filius
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Mi. 14.12.2022 16:30 - 19:00 Uhr



Auszeit für Kreativität und innere Balance

Gönnen Sie sich mit diesem Kurs bewusst eine Auszeit. Die Dozentinnen verbinden auf kreative Weise verschiedene Methoden, die helfen können, zu mehr innerer Ausgeglichenheit zu kommen.

Qigong und Malen mit dem Pinsel für Selbstregulation und innere Balance sind die Inhalte dieses Kurses. Manchmal braucht es nichts weiter als Pinsel, Farbe und sich selbst, um Ausgeglichenheit zu erreichen.

Dozierende	Gabriele Braum, Heike Wilms
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 € pro Termin
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine: Sa. 26.11.2022 11:00 - 17:00 Uhr Sa. 28.01.2023 11:00 - 17:00 Uhr



Autobiografisches Schreiben - Rückblick und Ausblick

Wer bin ich, was möchte ich stärken?

Wir widmen uns in drei Terminen unserem Lebensweg. Von der Gegenwart ausgehend, würdigen wir die Vergangenheit und wünschen uns in die Zukunft. Es darf alles Ausdruck finden. Wer Entlastung sucht, mag Trost im Schreiben und im Mitgefühl der Zuhörenden finden. Wer Glück oder besondere Freude teilen möchte, ist eingeladen, andere mit seiner Geschichte zu stärken.

Die Vergangenheit ist in der Gegenwart aufgehoben. Sie macht uns zu der Person, die jetzt in den Seelenspiegel schaut. Was möchten wir verändern, stärken, entwickeln? Hier dürfen Wünsche und Träume formuliert werden. Das Vortragen der Wünsche lässt uns Verantwortung übernehmen. Gleichzeitig wird im Gegenüber etwas berührt.

Mit einer kreativen Übung schreiben wir uns ein. Danach gehen wir in eine längere Schreibzeit von etwa 30 Minuten.

Das Vorlesen der Texte und der Austausch über das, was sich im Schreiben, Vorlesen und Zuhören in uns bewegt, geschehen in Kleingruppen à 3 Personen. Wir pflegen einen wertschätzenden Umgang, bei dem die Texte nicht bewertet werden. Nach dem Vorlesen bleibt Zeit zum freien Plaudern in der Kleingruppe. Zum Abschluss kommen wir mit allen Teilnehmenden in der großen Gruppe zusammen.

Dozierende | Silke Goldstein, Antje Goldstein-Stark

Kurs-Ort | **Online-Kurs über Zoom**

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

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Unbegrenzt (bitte melden Sie sich an)

Termin(e) | Kurs mit 3 Terminen:

Fr. 25.11.2022 19:00 - 21:00 Uhr

Fr. 02.12.2022 19:00 - 21:00 Uhr

Fr. 09.12.2022 19:00 - 21:00 Uhr



Beziehungen gestalten

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

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

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

Dozierende	Sarah Klose, Klaus-Thomas Kronmüller
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 3 Terminen: Mo. 26.09.2022 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 10.10.2022 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 17.10.2022 17:00 - 19:00 Uhr



Dem eigenen Leben Sinn verleihen

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

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

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

Dozierende	Sarah Klose, Michael Schulz
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 9 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: Mo. 09.01.2023 15:00 - 17:00 Uhr Mo. 23.01.2023 15:00 - 17:00 Uhr Mo. 06.02.2023 15:00 - 17:00 Uhr Mo. 20.02.2023 15:00 - 17:00 Uhr



Depression und Sucht

Abhängigkeitserkrankungen und Depressionen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen

Beide Erkrankungen treten oftmals zusammen auf. Dabei kann eine Suchtabhängigkeit sowohl Folge als auch Mit-Ursache einer depressiven Erkrankung sein.

Wenn Sie das Thema interessiert, betrifft oder einfach betroffen macht, möchten wir Sie einladen, mit uns ins Gespräch zu kommen. Über einen regen Austausch, sachlich, aber auch emotional, würden wir uns sehr freuen.

Nur im Miteinander entdecken wir Gemeinsamkeiten über unsere Erkrankungen.

Wir können mit unserer Gesprächsrunde vielleicht dazu beitragen, einen eigenen Weg in ein zufriedenes Leben zu finden.

Beide Dozent:innen sind selbst betroffen und in der Selbsthilfe aktiv.

Dozierende | Brigitte Haas, Günter Philipps

Kurs-Ort | **Begegnungszentrum
der Suchtselbsthilfegruppen
Feldstrasse 14
33330 Gütersloh**

Kosten | Kostenlos, Spenden willkommen

Kursgröße | Wer kommt, der kommt

Termin(e) | Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine:

Sa. 17.09.2022 13:00 - 15:00 Uhr

Sa. 22.10.2022 13:00 - 15:00 Uhr

Sa. 19.11.2022 13:00 - 15:00 Uhr

Sa. 17.12.2022 13:00 - 15:00 Uhr

Sa. 21.01.2023 13:00 - 15:00 Uhr

Sa. 18.02.2023 13:00 - 15:00 Uhr



Dozent:in sein oder werden

Dieses Angebot richtet sich an alle Dozent:innen des Recovery College und an Menschen, die als solche tätig werden wollen. Insbesondere möchten wir Menschen bitten teilzunehmen, die erstmalig einen Kurs fürs Recovery College anbieten oder dies in Zukunft machen möchten.

Dozent:in in einem Recovery College zu sein bedeutet, sich als Teil der Lerngruppe zu verstehen und mit den eigenen Erfahrungen in den Austausch der Gruppe einzubringen. Das Recovery College basiert auf erfahrungsbasiertem Lernen und Koproduktion. Diese und weitere Grundprinzipien des Recovery Colleges möchten wir vermitteln, damit sie in allen Kursen gelebt und umgesetzt werden können.

Die in den Kursen gemachten Erfahrungen möchten wir nutzen und gemeinsam weiterentwickeln, wie gute Koproduktion im Tandem gelingen kann. Wir wollen gemeinsam Methoden und Tipps zusammentragen, um diese für alle nutzbar zu machen und aus den bisherigen Erfolgen und Herausforderungen gemeinsam lernen und daran wachsen. Hierfür wird es Zeit für Austausch und Berichte aus den Kursen geben.

Dieses Angebot wird von mehreren Dozent:innen aus dem RC-Team moderiert.

Dozierende	Wechselnde:r Dozent:in
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	Kostenlos, Spenden willkommen
Kursgröße	Unbegrenzt (bitte melden Sie sich an)
Termin(e)	Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine: Do. 01.09.2022 10:00 - 16:00 Uhr Mi. 21.09.2022 10:00 - 16:00 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.

Dozierende Dirk Hamann, Klaus-Thomas Kronmüller
Kurs-Ort Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Kosten 10 € / 20 €
Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:
Di. 24.01.2023 17:00 - 19:00 Uhr
Di. 21.02.2023 17:00 - 19:00 Uhr
Di. 28.02.2023 17:00 - 19:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Gemeinsam in die Woche starten

Den inneren Schweinehund auf Diät setzen

Eigentlich möchte ich die Welt retten - aber es regnet. Wer kennt das nicht? Da hat man gute Vorsätze, aber irgendwie bekommt man sie nicht umgesetzt. Und je mehr gute Vorsätze der innere Schweinehund frisst, desto größer wird er.

In diesem Kurs möchten wir zusammen gegen die Antriebslosigkeit vorgehen. Wir starten gemeinsam in die Woche, motivieren und bestärken uns gegenseitig, Vorhaben und Ziele in Angriff zu nehmen. Auch möchten wir miteinander reflektieren, woran es lag, wenn es mal nicht geklappt hat. Tipps und Tricks rund um das Thema Motivation, Antrieb und Zielformulierung sollen auch ihren Platz haben.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie können gerne vorbeikommen und ausprobieren, ob dieses Angebot Sie unterstützt. Um für sich selbst Verbindlichkeit und Stabilität zu erarbeiten, kann eine regelmäßige Teilnahme über einen gewissen Zeitraum hinweg sinnvoll sein.

Dieses Angebot des Recovery Colleges wird eventuell von weiteren Dozent:innen begleitet.

Dozierende	Andrea Zingsheim, Susanne Schmedthenke
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	Kostenlos, Spenden willkommen
Kursgröße	Wer kommt, der kommt
Termin(e)	Ab Montag, 05. September 2022 wöchentlich Montags 10:15 - 11:00 Uhr Während des gesamten Semesters außer an Feiertagen



Geteilte Freude - doppelte Freude

Zugänge zur Freude an sich selbst - ressourcenorientierte Biographiearbeit

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

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

Dozierende	Heike Wilms, Margarita Medina
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 2 Terminen: Sa. 18.02.2023 14:30 - 18:30 Uhr So. 19.02.2023 14:30 - 18:30 Uhr



Heilsame Selbstfürsorge und Tiefenentspannung

Wer einen Weg sucht, um sich in der Welt und im Leben zurechtzufinden und immer wieder neu auszubalancieren, braucht Methoden heilsamer Selbstfürsorge.

In diesem Kurs üben wir gemeinsam, einfache, heilsame Dinge zu tun und uns gegenseitig dabei zu unterstützen.

Methoden dieser Arbeit sind: Entspannungsübungen, Visualisierungen, einfache Selbst-Massage und kreativer Ausdruck. Sie helfen, Ruhe zu finden, spielerisch Stress abzubauen und wieder ins Gleichgewicht des Lebens zu kommen.

Der Kurs eignet sich für alle, die sich selbstverantwortlich weiter entwickeln wollen. Er verbindet Impulse aus der tibetischen Weisheit mit Einsichten westlicher Psychologie.

Dozierende	Margarita Medina, Heike Wilms
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 2 Terminen: Sa. 15.10.2022 14:30 - 18:30 Uhr So. 16.10.2022 14:30 - 18:30 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.

Dozierende Jenny von Borstel, Christian Dorn

Kurs-Ort **Bernhard-Salzmann-Klinik
Aula
auf dem Gelände des LWL Klinikums
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 15 Teilnehmende

Termin(e) Do. 10.11.2022 18:00 - 19:30 Uhr



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 (Schutz-)Masken, 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 die Masken, die Erfahrungen mit dem bewussteren Körperbild und um mögliche Veränderungen.

Bitte bequeme Kleidung und Lust auf kreatives Gestalten mitbringen.

Dozierende Gabriele Braum, Maria Brinker
Kurs-Ort Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Kosten 10 € / 20 €
Kursgröße Maximal 6 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 2 Terminen:
Sa. 12.11.2022 11:00 - 17:00 Uhr
Sa. 11.02.2023 11:00 - 17:00 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.

Dozierende	Andrea Zingsheim, Christine Buchmann
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 19.11.2022 10:00 - 16:00 Uhr



Klingende Worte

In kreativen Klangerlebnissen und autobiografischem Schreiben Ausdruck finden

Mit einer Klangentspannung stimmen wir uns ein.

Was der Klang in uns weckt, dürfen wir in einem freien Klangerlebnis selbst ausdrücken. Wir werden mit einfachen Instrumenten und Klangschalen zu Gestaltern einer gemeinsamen Melodie. Resonanz entsteht auf wortloser Ebene. In dieser Haltung widmen wir uns in einer Schreibzeit dem eigenen Leben, wir halten inne, blicken zurück und dürfen wünschen und träumen.

Die entstandenen Texte lesen wir uns gegenseitig vor. Hier bekommt die eigene Geschichte Gewicht, findet Gehör und darf sich entwickeln. Besonderen Wert legen wir auf einen achtsamen und stärkenden Austausch.

Jede:r ist willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dozierende Silke Goldstein, Antje Goldstein-Stark

Kurs-Ort **LWL-Tagesklinik Halle
Moltkestr. 4
33790 Halle (Westfalen)**

Kosten 10 € / 20 € pro Kurs

Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende

Termin(e) Kurs A mit 5 Terminen (jeweils 18:30 - 20:30 Uhr)
Mi. 14.09.2022, Mi. 28.09.2022, Mi. 19.10.2022
Mi. 02.11.2022, Mi. 16.11.2022

Kurs B mit 5 Terminen (jeweils 18:30 - 20:30 Uhr)
Mi. 11.01.2023, Mi. 18.01.2023, Mi. 25.01.2023
Mi. 08.02.2023, Mi. 22.02.2023



Kraftvoll eigene Entscheidungen treffen

Empowerment - selbst am Steuer des eigenen Lebens sitzen

Empowerment wird als eine wesentliche Säule von gelingender Recovery betrachtet. Empowerment wird oft mit Selbstermächtigung übersetzt. Darin steckt das Wort "Macht". In diesem Kurs setzen wir uns damit auseinander, wer die Macht über das eigene Leben hat. Bin ich in der Lage, selbst zu bestimmen, wie mein Weg verlaufen soll? Heißt Selbstbestimmung, dass man alles alleine schaffen muss?

Werde ich mit meinen Vorstellungen von dem, was ich will und was nicht ernst genommen? Das bedeutet auch, sich durchzusetzen und genau die Unterstützung einzufordern, die man benötigt.

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen rund um das Thema Empowerment. Außerdem erarbeiten wir gemeinsam, was Empowerment fördert oder erschwert. Ein besonderer Schwerpunkt soll darauf liegen, selber den Mut zu finden, die Macht über das eigene Leben (wieder) zu ergreifen.

"Power isn't given, power is taken" (Ron Coleman)

Macht wird nicht gegeben, Macht muss man sich nehmen.

Dozierende | Andrea Zingsheim, Klaus-Thomas Kronmüller
Kurs-Ort | Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Kosten | 10 € / 20 €
Kursgröße | Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e) | Kurs mit 3 Terminen:
Di. 17.01.2023 17:00 - 19:00 Uhr
Di. 31.01.2023 17:00 - 19:00 Uhr
Di. 07.02.2023 17:00 - 19:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Kreatives Schreiben trifft Klangentspannung

In Resonanz mit der Seele gehen - lauschend und kreativ schreibend

In diesem Wintersemester schauen wir auf den Wechsel der Jahreszeiten. Setzen uns mit Licht und Dunkelheit auseinander und lassen uns von Sternen bezaubern.

Bei einer Klangentspannung darf der Alltag in den Hintergrund treten. Kreative Übungen erleichtern uns den Einstieg in längere Schreibzeiten. Das Erzählen über das Leben wird zur Inspiration neuer Texte.

Wir erleben verschiedene Formen von Resonanz: lauschend in Klängen badend und mitfühlend beim Vortrag der Texte. Hier bekommt die eigene Geschichte Gewicht, findet Gehör und darf sich entwickeln. Besonderen Wert legen wir auf einen achtsamen und stärkenden Austausch.

Jede:r ist willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dozierende Silke Goldstein, Ulrike Ksol
Kurs-Ort **LWL-Tagesklinik Halle
Moltkestr. 4
33790 Halle (Westfalen)**

Kosten 10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e) Kurs A mit 5 Terminen (jeweils 18:00 - 20:30 Uhr)
Mo. 10.10.2022, Mo. 24.10.2022, Mo. 07.11.2022
Mo. 21.11.2022, Mo. 05.12.2022

Kurs B mit 5 Terminen (jeweils 18:00 - 20:30 Uhr)
Mo. 09.01.2023, Mo. 23.01.2023, Mo. 06.02.2023
Mo. 20.02.2023, Mo. 27.02.2023



Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl

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

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

In dem angebotenen Kurs laden wir zu dieser Selbsterfahrung ein.

Dozierende Samira Kablo, Maria Wöstemeyer-Hampe

Kurs-Ort **Klang-Quelle-Verl**
Goethestr. 21
33415 Verl

Kosten 10 € / 20 € pro Kurs

Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 6 Terminen (jeweils 16:00 - 17:30 Uhr)
Mo. 12.09.2022, Mo. 26.09.2022, Mo. 17.10.2022
Do. 27.10.2022, Mo. 14.11.2022, Mo. 28.11.2022



Nachts gut schlafen

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

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

Kursaufbau:

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

Dozierende	Gabriele Braum, Klaus-Thomas Kronmüller
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 14 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 2 Terminen: Do. 27.10.2022 17:00 - 19:00 Uhr Do. 10.11.2022 17:00 - 19:00 Uhr



Positive Gedanken - Positive Energien!

Mit guten Gedanken zu mehr Gelassenheit finden

Durch unsere 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 bewusst unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst und fokussieren uns auf unsere Wünsche und Ziele.

Im Kurs werden wir gemeinsam die Ruheformeln des Autogenen Trainings kennenlernen und anwenden. Durch die Verinnerlichung dieser Übungen, auch in kurzer Form, kann sich tiefe Gelassenheit in uns ausbreiten. Wir können lernen, eigenständig aus negativen Gedankenspiralen herauszufinden, um Depressionen präventiv entgegenzuwirken.

Dozierende	Kathrin Gilgasch, Susanne Schmedthenke
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: Di. 01.11.2022 18:00 - 19:30 Uhr Di. 15.11.2022 18:00 - 19:30 Uhr Di. 29.11.2022 18:00 - 19:30 Uhr Di. 06.12.2022 18:00 - 19:30 Uhr



Projektgruppe Recovery College

Mitwirken im Projekt

Die Recovery College Projektgruppe trifft sich regelmäßig einmal im Monat, normalerweise am 2. Dienstag des Monats.

Das Recovery College Gütersloh-OWL lebt von der Beteiligung der Menschen, die es betreiben und nutzen. Die Projektgruppe hat die Idee eines Recovery Colleges in Gütersloh vorangetrieben und das Projekt erfolgreich an den Start gebracht. In der Projektgruppe wurden u.a. die Leitlinien des Recovery Colleges GT-OWL formuliert. Auch weiterhin ist die Projektgruppe ein wichtiges Gremium des Recovery Colleges. Hier werden Ideen und Visionen entwickelt und ganz konkret der weitere Kurs des Colleges diskutiert und gestaltet.

Wenn Sie Interesse haben, sich regelmäßig für die Entwicklung des Recovery Colleges einzubringen, können Sie sich hier beteiligen.

Wenn Sie mitmachen möchten oder Fragen dazu haben, melden Sie sich bitte im Büro des Recovery Colleges.

Telefon: 0151 18731712

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

Dozierende | Wechselnde:r Dozent:in

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



Kosten | Kostenlos, Spenden willkommen

Kursgröße | Unbegrenzt (bitte melden Sie sich an)

Termin(e) | Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine:

Di. 13.09.2022 17:30 - 19:30 Uhr

Di. 11.10.2022 17:30 - 19:30 Uhr

Di. 08.11.2022 17:30 - 19:30 Uhr

Di. 13.12.2022 17:30 - 19:30 Uhr

Di. 10.01.2023 17:30 - 19:30 Uhr

Di. 14.02.2023 17:30 - 19:30 Uhr

Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit

Online-Kurs

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

Das sind unsere Ziele und vielleicht auch Deine.

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

Dozierende Bärbel Maistrak, Anita Zarrath

Kurs-Ort **Online-Kurs über Zoom**

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

Kosten 10 € / 20 € pro Kurs

Kursgröße Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 12 Terminen (jeweils 17:00 - 18:30 Uhr)

Di. 13.09.2022, Di. 27.09.2022, Di. 11.10.2022

Di. 25.10.2022, Di. 08.11.2022, Di. 22.11.2022

Di. 13.12.2022, Di. 27.12.2022, Di. 10.01.2023

Di. 24.01.2023, Di. 14.02.2023, Di. 28.02.2023

jeweils am 2. und 4. Dienstag im Monat



Recovery: Das Ende der Unheilbarkeit

"Es gibt keinen Weisen, außer dem Erfahrenen"

Der Anfang der Recovery-Bewegung lag in einer zunächst wenig genesungsfördernden Hoffnungslosigkeit. Und trotzdem: Menschen, mit schwerwiegenden psychiatrischen Diagnosen und negativen Prognosen konfrontiert, wurden wieder gesund, überwandern die professionell behauptete Ausweglosigkeit. Die "Unheilbarkeit der Schizophrenie" galt lange Zeit schon fast als Verfluchung seitens der Psychiater.

In diesem Seminar wollen die Dozenten anhand der Literatur - aber auch aus eigener Erfahrung - einen Überblick über die Recovery-Bewegung und deren Inhalte geben.

Wir werden auf Erkenntnisse der weltweiten Diskussion um Recovery eingehen, möchten aber vor allem in der Gruppe diskutieren, über eigene Erfahrungen aus psychischen Krisen, oder als professionell Tätige und als Angehörige oder Freund:innen reflektieren.

Dozierende	Hartwig Rademacher, Michael Schulz
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 15 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: Mi. 05.10.2022 15:00 - 17:00 Uhr Mi. 19.10.2022 15:00 - 17:00 Uhr Mi. 07.12.2022 15:00 - 17:00 Uhr Mi. 21.12.2022 15:00 - 17:00 Uhr



Selbstmitgefühl - Kurs 1

Mitfühlend zu sich selbst mit der Energie von Mama Bär

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

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

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

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

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

Dozierende	Heike Wilms, Andrea Zingsheim
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: Do. 27.10.2022 17:00 - 19:00 Uhr Do. 03.11.2022 17:00 - 19:00 Uhr Do. 17.11.2022 17:00 - 19:00 Uhr Do. 01.12.2022 17:00 - 19:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Selbstmitgefühl - Kurs 2

Stark für sich selbst eintreten mit der Energie von Mama Bär

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

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

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

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

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

Dozierende	Heike Wilms, Andrea Zingsheim
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: Do. 12.01.2023 17:00 - 19:00 Uhr Do. 26.01.2023 17:00 - 19:00 Uhr Do. 09.02.2023 17:00 - 19:00 Uhr Do. 23.02.2023 17:00 - 19:00 Uhr



Sich selber führen anstatt fremdbestimmt sein

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

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

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

Dozierende	Heike Wilms, Ute Biermann
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 6 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs A mit 5 Terminen (jeweils 17:30 - 19:30 Uhr) Fr. 21.10.2022, Fr. 28.10.2022, Fr. 04.11.2022 Fr. 11.11.2022, Fr. 18.11.2022 Kurs B mit 5 Terminen (jeweils 17:30 - 19:30 Uhr) Fr. 27.01.2023, Fr. 03.02.2023, Fr. 10.02.2023 Fr. 17.02.2023, Fr. 24.02.2023



Spiritualität und psychische Gesundheit

Die spirituelle Dimension des Lebens ist aus der Psychiatrie heutzutage weitestgehend verdrängt worden. Sie spielt nur noch untergeordnet eine Rolle, dabei kann Spiritualität für Menschen - vor allem in Krisen - Quelle von Hoffnung, Sinn und Zuversicht sein.

- Wie können wir eine gesunde Spiritualität leben - die uns seelisch erweitert, aber auch nicht den Bodenkontakt verlieren lässt?
- Wie gelingt es, die eigenen Grenzen zu respektieren und gleichzeitig über sie hinaus zu wachsen?
- Welche Phänomene können Anzeichen spiritueller Krisen sein und welche hilfreichen Strategien gibt es für einen Umgang mit ihnen?

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

Dozierende	Angelika Filius, Heike Möhle
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Mo. 06.02.2023 17:00 - 20:00 Uhr



Sprung in der Schüssel?! Na und?!

Zerrissenes neu zusammenfügen

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

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

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

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

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

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Die Materialien werden gestellt.

Dozierende Maria Brinker, Gabriele Braum

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

Kosten 10 € / 20 € pro Termin

Kursgröße Maximal 6 Teilnehmende

Termin(e) Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine:

Sa. 22.10.2022 11:00 - 17:00 Uhr

Sa. 14.01.2023 11:00 - 17:00 Uhr



Stress verstehen und besser bewältigen

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

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

Dozierende	Angelika Filius, Heike Möhle
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 10.12.2022 10:00 - 16:00 Uhr



Walk and Talk

Spaziergang bei guten Gesprächen

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

Dozierende	Gisela Steinbeck, Jürgen Steinbeck
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 6 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 5 Terminen: Fr. 02.09.2022 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 16.09.2022 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 30.09.2022 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 21.10.2022 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 04.11.2022 14:00 - 15:30 Uhr



Yoga - Atmung - Entspannung

Mehr Gelassenheit und Ruhe finden durch Yogabasierte Übungen

Wir wissen alle um die wohltuende Wirkung von Bewegung und Entspannung und doch fällt es so schwer sich regelmäßig selbstständig dafür zu motivieren. In diesem Kurs möchten wir uns gemeinsam einige leichte Übungen zum Thema Yoga, Atmung und Entspannung erarbeiten, um uns später damit selbst zu entspannen und zu erholen.

Yoga gibt uns ein besseres Körpergefühl, macht den Kopf frei und löst Spannungen.

Gemeinsame Bewegung macht mehr Spaß und der Austausch in der Gruppe sorgt für mehr Inspiration.

Dieser Kurs ist gleichermaßen für Männer und Frauen aller Altersklassen geeignet.

Bitte bringen Sie sportliche bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und evtl. ein Getränk mit.

Dozierende | Andrea Förster, Vanessa Henkelmann

Kurs-Ort | **Yoga Vidya Zentrum Gütersloh**
Heilsberger Weg 4
33334 Gütersloh

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 8 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 3 Terminen:

Mo. 14.11.2022 17:00 - 18:30 Uhr

Mo. 28.11.2022 17:00 - 18:30 Uhr

Mo. 12.12.2022 17:00 - 18:30 Uhr



Recovery Treff

Mit Eckhard Sallermann und Hans Bentlage

Immer sonntags in den ungeraden Kalenderwochen

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

04.09.2022, 18.09.2022,
02.10.2022, 16.10.2022,
30.10.2022, 13.11.2022,
27.11.2022, 11.12.2022,
25.12.2022, 08.01.2023,
22.01.2023, 05.02.2023,
19.02.2023

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



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

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

KOSTENLOS
SPENDEN WILLKOMMEN



Was ist eigentlich Recovery?

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

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

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

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

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

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

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

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

Wie wir unser Kursprogramm entwickeln

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

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

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

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

(eine Teilnehmerin)

Sie können uns buchen!

Wir stellen Ihnen unsere Expertise zur Verfügung.

Unsere Themen:

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

Was bieten wir?

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

Für wen ist unser Angebot?

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

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

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

Interessiert?

Sprechen Sie uns an!

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

Telefon: 0151-18731712

Danke

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

LWL SOZIALSTIFTUNG
Gutes möglich machen.

Das Recovery College wird gefördert von der LWL-Sozialstiftung.

Bürgerstiftung Gütersloh

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



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

Private Spender

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

Sie möchten spenden?

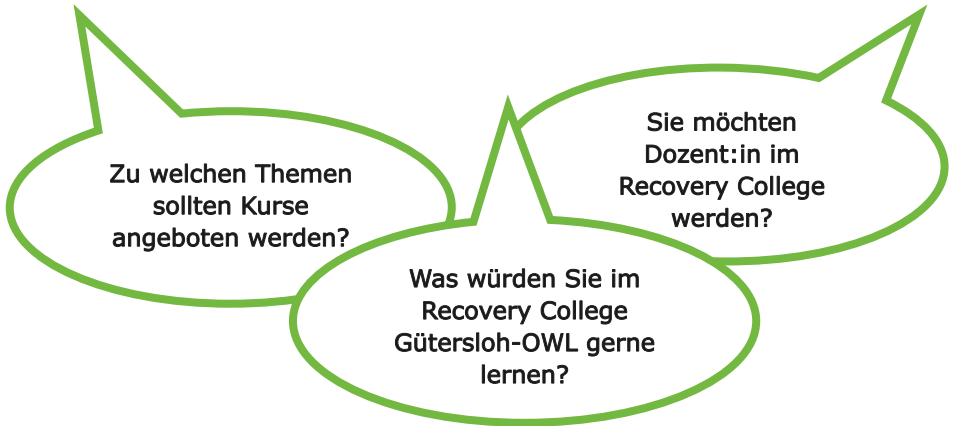
Das Recovery College Gütersloh-OWL freut sich über jede Spende zugunsten des Projekts. Der Verein ReOrGe e.V. als momentaner Träger aller Veranstaltungen und des Projektes ist gemeinnützig, somit können Sie Ihre Spende steuerlich als solche geltend machen. Bitte geben Sie als Verwendungszweck „Spende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

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

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

(eine Teilnehmerin)

Jetzt sind Sie gefragt



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

Rufen Sie uns an:
0151-18731712

Kommen Sie vorbei:
Die Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Homepage

Wie Sie bequem zu uns finden



Öffentliche Verkehrsmittel:

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

Kostenfreie Parkplätze und die Bushaltestelle der Linie 208 finden Sie auf dem Parkplatz an der Buxelstraße. Von dort gehen Sie geradeaus an der Bernhard-Salzman-Klinik (Haus 63) vorbei. Zwischen Rehgehege und dem Neubau der Psychosomatik gegenüber dem Sozialzentrum biegen Sie links ab auf einen Weg, der Sie direkt zum Haus 55 (weiß-grünes Gebäude) führt. Die Gehzeit beträgt knapp 10 Minuten. Ein weiterer Parkplatz befindet sich in der Straße „Im Füchtei“, die von der Herzebrocker Straße zwischen Kreishaus und Johannesfriedhof abbiegt. Unser Tipp für Ihr Navi: geben Sie „Im Füchtei 150“ ein. Vom Parkplatz gehen Sie durch die Schranke und biegen nach ca 100 m vor dem Zaun rechts ab Richtung Haus 55 (Wegweiser).

Impressum:

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



Fotos:
E.Sallermann