



Zuversicht • Selbstbestimmtheit • Kompetenz

Wintersemester

Programm

September 2021 bis Februar 2022

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 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.

Recovery, als Reise zur Gesundung und dem psychischen Wohlbefinden, ist vielschichtig und vielfältig. Das Recovery College bietet dazu ein umfangreiches Programm und mit den Kursen die Möglichkeit, sich weiter zu entwickeln und den Herausforderungen auf dem Weg zur psychischen Gesundheit immer wieder aufs Neue zu begegnen.

(eine Teilnehmerin)

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)

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.
- » Es gibt keine objektive Wahrheit. Wir wissen um die Vielfältigkeit 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! Unter der folgenden E-Mail-Adresse können Sie sich dazu anmelden:

anmeldung@recovery-college-gt-owl.de

Oder sprechen Sie uns auf die Mailbox:
0151-18731712

Bitte geben Sie Ihren Namen und den jeweiligen Kurstitel an. Bitte nennen Sie auch Ihre Telefonnummer, so dass wir und ggf. die Dozent:innen Sie bei Terminverschiebungen oder Kursausfällen rechtzeitig informieren können.

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

Die Kursgebühr bringen Sie bitte bar zum ersten Kurstermin mit. Sollte es Probleme bezüglich der Kursgebühr geben, sprechen Sie uns bitte an. Wir finden eine Lösung.

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

Das Recovery College in Corona-Zeiten

Aufgrund der Corona-Pandemie mussten wir bereits zwei Kursprogramme fast vollständig absagen. 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. Die Auswahl der Teilnehmenden erfolgt gemäß dem Eingang der Anmeldung. Das bedeutet, je früher Sie sich anmelden, desto größer ist die Chance, dass Sie an einem Kurs teilnehmen können.

Andere Veranstaltungsorte 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 oder Kurse kurzfristig verschieben. Wenn Sie angemeldet sind, werden Sie darüber informiert.

Absagen

Das Recovery College muss gegebenenfalls Kurse ersatzlos absagen. Hieraus ergeben sich keine Ansprüche der angemeldeten Personen an das Recovery College.

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

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

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

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

Facebook-Gruppe

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

Virtuelles Recovery Café

Jeden ersten Mittwoch im Monat von 16:00 – 17:30 Uhr findet über die Video-Plattform Zoom ein virtuelles Recovery Café statt, dort können Sie sich in einer offenen und toleranten Atmosphäre austauschen und Gleichgesinnte treffen – deutlich über die Grenzen von Gütersloh hinaus.

Die Zugangsdaten bekommen Sie gerne auf Anfrage über:

anmeldung@recovery-college-gt-owl.de

Programmübersicht nach Kursen September 2021 - Februar 2022

"Das Recovery College stellt sich vor"	12
"Und bitte!" - Theater fürs Leben	13
Achtsam mit der Kamera unterwegs	14
Älter werden - eine spannende Reise	15
An unliebsamen Gefühlen wachsen	16
Angehörige erfahren Ermutigung	17
Autobiografisches Schreiben - Befreiung für die Seele	18
Dem eigenen Leben Sinn verleihen	19
Den eigenen Recovery-Weg aktiv beschreiten	20
Dozent:in sein oder werden	21
Focusing - Dein Körper weiß die Antwort	22
Gemeinsam in die Woche starten	23
Glücksspiel - Gewinn oder Verlust?	24
Heilsamer Umgang mit Trauer	25
Identität	26
In Begegnung lernen	27
Jetzt nehme ich mich selber ernst!	28
Meine Zeit für Entspannung	29

Programmübersicht nach Kursen September 2021 - Februar 2022

Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl	30
Möglichkeiten entdecken und verwirklichen	31
Nachts gut schlafen	32
Prävention mit positiven Gedanken	33
Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit	34
Sich selber führen anstatt fremdbestimmt sein	35
Soziale Kompetenzen stärken	36
Sprung in der Schüssel?! Na und?!	37
Stress verstehen und besser bewältigen	38
Walk and Talk	39
Zuversicht	40

Programmübersicht nach Datum September 2021 - Februar 2022

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

- 03.09.2021 Sich selber führen anstatt fremdbestimmt sein
- 06.09.2021 "Das Recovery College stellt sich vor"
- 06.09.2021 Möglichkeiten entdecken und verwirklichen
- 08.09.2021 Prävention mit positiven Gedanken
- 12.09.2021 Achtsam mit der Kamera unterwegs
- 13.09.2021 In Begegnung lernen
- 14.09.2021 Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit
- 16.09.2021 Heilsamer Umgang mit Trauer
- 17.09.2021 Walk and Talk
- 25.09.2021 Sprung in der Schüssel?! Na und?!
- 30.09.2021 Den eigenen Recovery-Weg aktiv beschreiten
- 02.10.2021 Soziale Kompetenzen stärken
- 04.10.2021 "Das Recovery College stellt sich vor"
- 05.10.2021 Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl
- 24.10.2021 Autobiografisches Schreiben - Befreiung für die Seele
- 26.10.2021 Zuversicht
- 30.10.2021 Dozent:in sein oder werden
- 08.11.2021 "Das Recovery College stellt sich vor"

Programmübersicht nach Datum September 2021 - Februar 2022

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

08.11.2021 An unliebsamen Gefühlen wachsen

24.11.2021 Prävention mit positiven Gedanken

30.11.2021 Nachts gut schlafen

06.12.2021 "Das Recovery College stellt sich vor"

16.12.2021 Glücksspiel - Gewinn oder Verlust?

03.01.2022 "Das Recovery College stellt sich vor"

11.01.2022 Identität

12.01.2022 Meine Zeit für Entspannung

16.01.2022 Sprung in der Schüssel?! Na und?!

17.01.2022 Dem eigenen Leben Sinn verleihen

18.01.2022 Angehörige erfahren Ermutigung

18.01.2022 Focusing - Dein Körper weiß die Antwort

22.01.2022 Jetzt nehme ich mich selber ernst!

26.01.2022 Älter werden - eine spannende Reise

29.01.2022 Stress verstehen und besser bewältigen

05.02.2022 "Und bitte!" - Theater fürs Leben

07.02.2022 "Das Recovery College stellt sich vor"

13.02.2022 Autobiografisches Schreiben - Befreiung für die Seele

"Das Recovery College stellt sich vor"

Information - Beratung - Austausch - Treffen

Sie sind herzlich eingeladen, uns zu besuchen, Fragen zu stellen und von Ihren persönlichen Erfahrungen zu berichten. In dieser Infoveranstaltung soll es darum gehen, zu verstehen, was das Recovery College Gütersloh-OWL ist und welche Ziele es verfolgt. Hier erfahren Sie mehr über Recovery und können sich persönlich zu den Kursangeboten informieren und sich zu Ihrer Kurswahl beraten lassen.

Dieser Termin kann auch dem Austausch dienen. Genießen Sie die offene und wertschätzende Atmosphäre des Colleges und nutzen Sie diesen Termin auch, um sich mit anderen Studierenden zu treffen und zu vernetzen.

Zudem bietet die Veranstaltung eine gute Möglichkeit für Personen aus anderen Institutionen, sich über das Recovery College zu informieren.

An diesen Terminen können Sie Gutscheine für Kurse erwerben.

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) Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine:

Mo. 06.09.2021 15:00 - 17:00 Uhr

Mo. 04.10.2021 15:00 - 17:00 Uhr

Mo. 08.11.2021 15:00 - 17:00 Uhr

Mo. 06.12.2021 15:00 - 17:00 Uhr

Mo. 03.01.2022 15:00 - 17:00 Uhr

Mo. 07.02.2022 15:00 - 17:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

"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 5 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 7 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:
Sa. 05.02.2022 11:00 - 14:00 Uhr
Sa. 19.02.2022 11:00 - 14:00 Uhr
Sa. 05.03.2022 11:00 - 14:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Achtsam mit der Kamera unterwegs

Negative Gefühle/Gedanken/Stimmungen suchen sich oft einen Platz in unserem Leben. Wir haben jedoch viele Möglichkeiten, diese mit Ablenkung und Freude durch verschiedenste Tätigkeiten zu verbannen, und sei es nur für die Zeit des Handelns in diesem Moment.

Sie führen eher ein Leben voller Stress? Genießen Sie auch mal zu entschleunigen, das Leben besteht nicht nur aus Wettkämpfen.

In diesem Kurs möchten wir Ihnen das Fotografieren als eine Möglichkeit vorstellen, sich in Achtsamkeit zu üben und auch dem Negativen eine rote Karte zu zeigen.

Lernen Sie sich selbst und Ihre Umgebung auf eine andere Art und Weise mit all Ihren Sinnen (Sehen, Riechen, Hören, Fühlen und unter Umständen auch das Schmecken) kennen, tauchen Sie in eine Zeit des Wohlfühlens hinein, lassen Sie Fünf gerade sein, genießen Sie die Natur mit der Kamera.

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

Dozierende Eckhard Sallermann, Antje Brun Schön
Kurs-Ort Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh

Kosten 5 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 6 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 2 Terminen:
So. 12.09.2021 11:00 - 13:30 Uhr
So. 26.09.2021 11:00 - 13:30 Uhr

Weitere Termine sind nach Absprache mit den Teilnehmenden möglich.



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

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	5 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Mi. 26.01.2022 16:00 - 20:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

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 erkenntnisreichen Austausch mit Ihnen!

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



Kosten 5 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:
Mo. 08.11.2021 17:00 - 19:00 Uhr
Mo. 22.11.2021 17:00 - 19:00 Uhr
Mo. 06.12.2021 17:00 - 19:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Angehörige erfahren Ermutigung

"Mein ganzes Leben hat sich verändert!" "Mir tut es gut, mich auszutauschen und neue Wege zu finden."

Dieser Kurs ist eine Einladung an Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen (Eltern, Partner, Geschwister, Kinder, Freunde). Wir wollen einen eigenen Raum schaffen:

- für Erfahrungsaustausch
- für Würdigung und Wertschätzung der eigenen Rolle
- eine andere Sicht der Dinge kennenzulernen
- für Entwicklung von Perspektiven des eigenen Lebens
- vielleicht auch träumen dürfen.

Dozierende	Wolfgang Pohlmann, Ilka Herrmann
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	5 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 3 Terminen: Di. 18.01.2022 18:00 - 19:30 Uhr Di. 01.02.2022 18:00 - 19:30 Uhr Di. 15.02.2022 18:00 - 19:30 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Autobiografisches Schreiben - Befreiung für die Seele

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

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

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

Dozierende Melanie Melz, Antje Brunschön
Kurs-Ort Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Kosten 5 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e) Kurs A
So. 24.10.2021 11:00 - 17:00 Uhr

Kurs B
So. 13.02.2022 11:00 - 17:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

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	5 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 9 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: Mo. 17.01.2022 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 31.01.2022 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 14.02.2022 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 28.02.2022 17:00 - 19:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Den eigenen Recovery-Weg aktiv beschreiten

Die eigene Genesung und das Wohlbefinden durch Gesundheitskompetenz fördern

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

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

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

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

Dozierende Timo Benders, Dirk Hamann

Kurs-Ort **GPZ Lippe - Tagesklinik Lage**
Zufahrt zum Parkplatz über die Eichenallee
bitte nutzen Sie den Hintereingang
Hindenburgstraße 1
32791 Lage

Kosten 5 € pro Kurs

Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende

Termin(e) Do. 30.09.2021 17:00 - 18:30 Uhr

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



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Dozent:in sein oder werden

Dieses Angebot richtet sich an alle Dozent:innen des Recovery College und an Menschen, die künftig als Dozent:innen tätig werden wollen. Die Erwartungen des Recovery College an Dozentinnen und Dozenten und umgekehrt sollen geklärt werden. Außerdem möchten wir auf Grundlage der bisher in den Kursen gemachten Erfahrungen besprechen und weiterentwickeln, wie gute Zusammenarbeit im Tandem gelingen kann, damit erfolgreiche Koproduktion im Sinne eines konstruktiven Miteinanders verschiedener Perspektiven in den Kursen des Recovery College lebendig wird.

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

Insbesondere möchten wir Menschen bitten teilzunehmen, die erstmalig einen Kurs fürs Recovery College anbieten oder dies in Zukunft machen möchten.

Dozierende	Andrea Zingsheim, Michael Schulz
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)	Sa. 30.10.2021 10:00 - 16:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

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 5 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:
Di. 18.01.2022 17:00 - 19:00 Uhr
Di. 01.02.2022 17:00 - 19:00 Uhr
Di. 15.02.2022 17:00 - 19:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

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.

Ein Einstieg in den Kurs zu einem späteren Zeitpunkt ist nach Absprache möglich.

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



Kosten 5 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e) Ab Montag, 06. September 2021 wöchentlich
Montags 11:15 - 12:15 Uhr
In den Schulferien nach Absprache im Kurs
Letzter Termin ist der 28.02.2022



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Glücksspiel - Gewinn oder Verlust?

Spielen ist ein natürliches Bedürfnis und bereits notwendig für das Leben eines Kindes, für die Persönlichkeitsentwicklung und das Lernen. Spielen stärkt das emotionale, das kommunikative und das soziale Verhalten. Allgemein ist es für uns auf kognitiver und motorischer Ebene bedeutend und existiert zweckfrei.

In diesem Kurs wollen wir uns schwerpunktmäßig mit dem Glücksspiel beschäftigen.

Wir würden gerne in die Diskussion mit u. a. folgender Frage einsteigen: "Dient das Glücksspiel zur Realitätsbewältigung und beinhaltet es die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung? Wo liegen auch Grenzen?"

Dozierende	Aline Westerfeld, Frank Schröter
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	5 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: Do. 16.12.2021 16:00 - 18:00 Uhr Do. 13.01.2022 16:00 - 18:00 Uhr Do. 27.01.2022 16:00 - 18:00 Uhr Do. 10.02.2022 16:00 - 18:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

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



Kosten 5 € pro Kurs

Kursgröße Maximal 15 Teilnehmende

Termin(e) Do. 16.09.2021 17:30 - 19:30 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Identität

Wer ich bin und wer ich sein will

Identität ist einer der schillerndsten und am schwersten zu definierenden Begriffe, dennoch gilt die Suche nach der eigenen Identität als eine der zentralen Lebensaufgaben. Identität kann uns Halt und Orientierung bieten und dabei helfen, unser Leben selbstbestimmt zu gestalten. Das Gefühl für unsere Identität kann aber auch verloren gehen, doch ist gerade dieses für unsere körperliche und seelische Gesundheit wichtig.

In diesem Kurs wollen wir uns gemeinsam diesem Identitätsgefühl und der Frage, wie wir uns in unserem Leben zu Hause fühlen können, annähern. Zu diesem Zweck möchten wir mithilfe von Identitätsprojekten die Möglichkeit eröffnen, sich im Dialog mit persönlichen Aspekten der eigenen Identität zu beschäftigen.

Um die Auseinandersetzung und Begegnung mit sich selbst zu erleichtern, werden zudem wissenschaftliche Theorien und Befunde zum Thema Identität vorgestellt, die uns an folgende Fragen heranführen sollen: "Wer sind wir?" und "Wer wollen wir sein?"

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 5 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 4 Terminen:
Di. 11.01.2022 17:00 - 19:00 Uhr
Di. 25.01.2022 17:00 - 19:00 Uhr
Di. 08.02.2022 17:00 - 19:00 Uhr
Di. 22.02.2022 17:00 - 19:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

In Begegnung lernen

Würdevoll, schöpferisch und nicht erschöpft durch das Leben gehen

Begegnungen können in allen Lebensphasen eine wunderbare tragende Kraft, Begleitung und Unterstützung sein. Sie helfen uns, die ureigenen schöpferischen Kräfte wieder zu spüren und in den Alltag zu integrieren. In allen natürlichen Dingen, Vorgängen und Wesen ist verborgener und offener Sinn. Das Leben ist selbst nie sinnlos. Innere Orte der Kraft - dürfen erinnert werden.

In diesem Kurs möchten wir mittels verschiedener Übungen mit anderen und uns selbst in Kontakt kommen, dazu gehört auch dem Dialog Raum zu geben, um Sichtweisen und Empfindungen auszutauschen.

Dozierende	Gudula Bialek, Samira Kablo
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	5 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 2 Terminen: Mo. 13.09.2021 18:30 - 20:00 Uhr Mi. 17.11.2021 18:30 - 20:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

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	5 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 22.01.2022 10:00 - 16:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Meine Zeit für Entspannung

Entspannte Muskeln - entspannte Psyche

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

Mit der progressiven Muskelentspannung (PMR) haben wir die Möglichkeit, diese Anspannung selbstbestimmt und ganz bewusst wieder abzubauen. Durch gezieltes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen kommt es zu einer tiefen Entspannung der Muskulatur unseres gesamten Körpers und somit auch der Psyche.

In diesem Kurs erlernen und erleben wir gemeinsam die Übungen der PMR. Durch den Austausch untereinander bekommen wir ein Verständnis dafür, wie die Übungen im Alltag leicht anzuwenden sind und welche Wirkung sie haben.

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 5 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 4 Terminen:
Mi. 12.01.2022 18:00 - 19:30 Uhr
Mi. 19.01.2022 18:00 - 19:30 Uhr
Mi. 26.01.2022 18:00 - 19:30 Uhr
Mi. 02.02.2022 18:00 - 19:30 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

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 Workshop laden wir zu dieser Selbsterfahrung ein.

Dozierende Samira Kablo, Maria Wöstemeyer-Hampe
Kurs-Ort Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh

Kosten 5 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:
Di. 05.10.2021 15:00 - 16:30 Uhr
Di. 09.11.2021 15:00 - 16:30 Uhr
Di. 07.12.2021 15:00 - 16:30 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Möglichkeiten entdecken und verwirklichen

Lebensziele, Chancen und Träume

Das Leben bietet uns vielfältige Möglichkeiten, um dieses entsprechend unserer persönlichen Fähigkeiten, Interessen und Werte zu gestalten.

Dies eröffnet uns einerseits die Freiheit, individuelle und autonome Entscheidungen zu treffen, andererseits können dadurch Unsicherheiten und Ängste entstehen.

Wie treffe ich Entscheidungen richtig? Wie finde ich heraus, welcher Weg zu mir und meinem Leben passt? Wie setze ich mir Ziele so, dass sie für mich erreichbar sind? Welche Lebensträume habe ich?

Themen, die bei der Verwirklichung eigener Pläne und Träume wichtig sind, wie der Umgang mit der eigenen Lebenszeit, Selbstvertrauen oder das Erkennen der eigenen Kompetenzen, können neben möglichen Herausforderungen wie dem Mut zu Veränderungen in diesem Kurs Raum erhalten.

Gemeinsam wollen wir so unsere individuellen Chancen, Stärken und Möglichkeiten entdecken und herausfinden, wie wir diese für unser Leben nutzen 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	5 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 3 Terminen: Mo. 06.09.2021 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 20.09.2021 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 04.10.2021 17:00 - 19:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

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

Kosten 5 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 14 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 2 Terminen:
Di. 30.11.2021 17:00 - 19:30 Uhr
Di. 14.12.2021 17:00 - 19:30 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Prävention mit positiven Gedanken

Mit Autosuggestion die Kraft der Gedanken nutzen!

Durch die eigene Vorstellungskraft können wir uns ein positives Gefühl, Bilder und Situationen vermitteln, wodurch wir eine tiefe körperliche sowie auch seelische Entspannung spüren.

Mit dem autogenen Training (AT) erlernen wir, unsere Gedanken zu sortieren und uns auf positive Glaubenssätze zu konzentrieren. Durch das AT lenken wir ganz bewusst unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst und fokussieren uns auf unsere Wünsche und Ziele.

In dem Kurs werden wir gemeinsam die Ruheformeln des autogenen Trainings kennenlernen und anwenden. Durch die Verinnerlichung dieser Übungen, auch in kurzer Form, kann sich Gelassenheit in uns ausbreiten.

Durch positive Glaubenssätze können wir 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 5 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)



Kurs A mit 4 Terminen:

Mi. 08.09.2021 18:00 - 19:30 Uhr
Mi. 15.09.2021 18:00 - 19:30 Uhr
Mi. 29.09.2021 18:00 - 19:30 Uhr
Mi. 06.10.2021 18:00 - 19:30 Uhr

Kurs B mit 4 Terminen:

Mi. 24.11.2021 18:00 - 19:30 Uhr
Mi. 01.12.2021 18:00 - 19:30 Uhr
Mi. 08.12.2021 18:00 - 19:30 Uhr
Mi. 15.12.2021 18:00 - 19:30 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit

Online-Kurs

Nach über einem Jahr Corona-Zeit 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 zu erleben, um vielleicht ein anderes, aber sinnerfülltes und zufriedenes Leben führen zu können. Wir üben uns in Achtsamkeit und erarbeiten gemeinsam Themenblätter in Anlehnung an die Bücher von Boden und Feldt. Das sind unsere Ziele und vielleicht auch Deine. In dem Kurs laden wir dazu ein, sich auszutauschen und gemeinsam neue Wege und Ziele im Leben zu entdecken.

Ein späterer Einstieg in den Kurs ist nach Absprache möglich.

Dozierende Bärbel Maistrak, Anita Sporleder

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 Kostenlos, Spenden willkommen

Kursgröße Maximal 6 Teilnehmende

Termin(e) Di. 14.09.2021 17:00 - 18:30 Uhr

dieser Termin ist der Start-Termin, danach jeweils am 2. und 4. Dienstag im Monat 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr während des gesamten Semesters



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Sich selber führen anstatt fremdbestimmt sein

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

Wir stellen verschiedene Methoden und Möglichkeiten unter anderem aus der Traumatherapie vor, die wunderbar funktionieren, um ungeliebte Verhaltensweisen und Glaubenssätze aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und positiv zu beeinflussen.

Des Weiteren werden praktische Übungen zur Stärkung der Regenerationskompetenz vermittelt, um Anforderungen gesund zu meistern.

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	5 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 6 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 3 Terminen: Fr. 03.09.2021 17:30 - 19:00 Uhr Fr. 17.09.2021 17:30 - 19:00 Uhr Fr. 01.10.2021 17:30 - 19:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Soziale Kompetenzen stärken

Ob in sozialen Beziehungen, bei der Arbeit oder in einem Bewerbungsgespräch, soziale Kompetenzen und Fertigkeiten sind für die erfolgreiche Bewältigung zwischenmenschlicher Situationen unerlässlich. Doch was sind sozial kompetente Verhaltensweisen und wie kann es gelingen, diese mit den eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Zielen in Einklang zu bringen?

Dieser Kurs wird über mehrere Semester verschiedenste Techniken, Strategien, Kenntnisse und Fertigkeiten vermitteln, die Sie in Ihrem Alltag praktisch unterstützen können.

In diesem Semester werden wir auf den Unterschied zwischen selbstsicherem, unsicherem und aggressivem Verhalten eingehen. Zudem werden Sie die drei Typen sozialer Situationen "Recht durchsetzen", "Um Sympathie werben" und "Beziehungen" kennenlernen und sich selbst in diesen erproben können. Ziel ist es, die eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche selbstsicher mitzuteilen.

Dozierende	Sarah Klose, Timo Benders
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	5 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 3 Terminen: Sa. 02.10.2021 13:00 - 15:00 Uhr Sa. 16.10.2021 13:00 - 15:00 Uhr Sa. 13.11.2021 13:00 - 15:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

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 Sie oder Dich einladen, in einem kreativen Prozess wieder eine Verbindung zu sich/dir 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 von uns 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 5 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 6 Teilnehmende
Termin(e) Kurs A
Sa. 25.09.2021 11:00 - 17:00 Uhr

Kurs B
So. 16.01.2022 10:00 - 16:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

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	5 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 29.01.2022 10:00 - 15:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

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	5 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 6 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 3 Terminen: Fr. 17.09.2021 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 01.10.2021 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 15.10.2021 14:00 - 15:30 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Zuversicht

finden - aufbauen - bewahren

Zuversicht ist eine innere Energie, die uns die Kraft gibt, unser Leben zu leben und ihm Sinn zu geben. Persönliche aber auch gesellschaftliche Krisen können dazu beitragen, diese Zuversicht zu verlieren.

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

Zuversicht zu finden ist auch ein zentrales Element von Recovery. Nicht immer ist es leicht, diese zu finden und festzuhalten.

Wir möchten uns in diesem Kurs darüber austauschen, wie Zuversicht entsteht und wächst und was man selbst dafür tun kann. Es soll im Kurs auch darum gehen, welche Bedeutung Zuversicht für unser Leben hat. Welche Rolle spielt Vertrauen (in die eigenen Fähigkeiten/in das Leben/in Gott ...) sowie die Kunst des Loslassens und Akzeptierens beim Finden von Zuversicht? Wie können andere Menschen uns dabei helfen?

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 5 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:
Di. 26.10.2021 17:00 - 19:00 Uhr
Di. 09.11.2021 17:00 - 19:00 Uhr
Di. 16.11.2021 17:00 - 19:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 5

Recovery Café

Mit Eckhard Sallermann und Hans Bentlage



Immer sonntags in den ungeraden Kalenderwochen

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

05.09.2021, 19.09.2021,
03.10.2021, 17.10.2021,
31.10.2021, 14.11.2021,
28.11.2021, 12.12.2021,
26.12.2021, 09.01.2022,
23.01.2022, 06.02.2022,
20.02.2022

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



KOSTENLOS
SPENDEN WILLKOMMEN

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
Mailbox: 01 51 - 18 73 17 12



Kurs-Gutschein

Zum Geburtstag, zu Weihnachten oder zu einem anderen besonderen Anlass: unser Kurs-Gutschein ist immer ein schönes Geschenk. Ein Kurs-Gutschein kostet und hat einen Wert von 5,00 € und ist hier erhältlich:

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

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

„Das Recovery College stellt sich vor“ und „Recovery Café“

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

Inhaber eines Gutscheins bitten wir um vorherige Anmeldung zu einem Kurs.

Recovery College Gütersloh-OWL

Zuversicht • Selbstbestimmtheit • Kompetenz

Kurs-Gutschein im Wert von

5,-€



Ausgestellt am: _____

Für: _____

Von: _____

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

Was ist eigentlich Recovery?

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.

Danke

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

Das Recovery College wird gefördert von der LWL-Sozialstiftung.



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



Lazarus Networks GmbH
SOFTWAREENTWICKLUNG
MEDIENDESIGN

Unser Sozialpartner bei der Umsetzung dieses Projektes ist die Firma Lazarus Networks GmbH.



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?

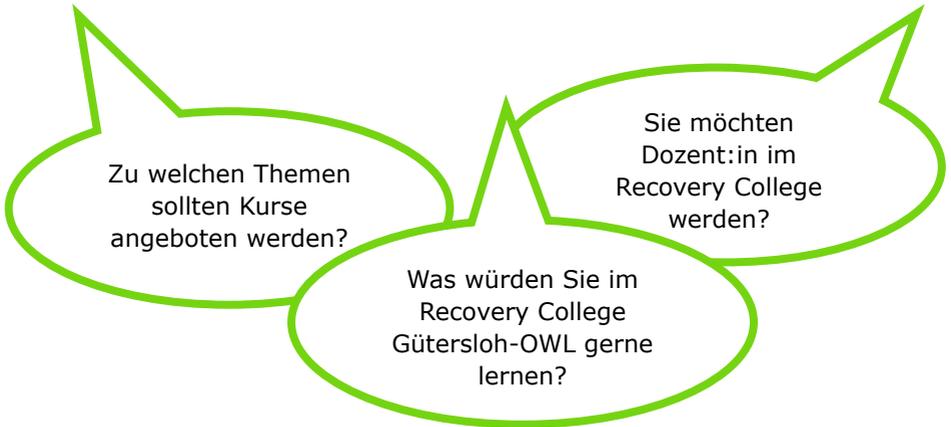
Das Recovery College Gütersloh-OWL freut sich über jede Spende zugunsten des Projekts. Der Verein ReOrGe e.V. als momentaner Träger aller Veranstaltungen ist gemeinnützig, somit können Sie Ihre Spende steuerlich als solche geltend machen.

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

Was die Menschen vom Recovery College Gütersloh hier auf die Beine gestellt und möglich gemacht haben, finde ich großartig. Respekt! Vielen Dank für diese Möglichkeiten!

(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

Oder sprechen Sie uns auf die Mailbox:
0151-18731712

Wie Sie bequem zu uns finden



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

Kostenfreie Parkplätze und die Bushaltestelle der Linie 208 finden Sie auf dem Parkplatz an der Buxelstraße. Von dort gehen Sie geradeaus an der Bernhard-Salzmänn-Klinik (Haus 63) und dem Rehgehege vorbei. Vor der Baustelle gegenüber des Sozialzentrums biegen Sie links ab auf einen geschotterten Weg, der Sie direkt zum Haus 55 (weiß-grünes Gebäude) führt. Die 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. [Über maps.google.de](https://maps.google.de) gelangen Sie über Ihren Web-Browser direkt zum Standort des Recovery College.

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!**

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

