

Seelische Gesundheit ist lernbar



Kompetenz • Selbstbestimmtheit • Zuversicht

Bildungsangebote

Kursprogramm
Für alle Bürgerinnen und Bürger
Wintersemester
Oktober 2024 bis März 2025

**Kostenloses
Exemplar**

Herzlich Willkommen zum Recovery College Gütersloh-OWL

Was ist das Recovery College Gütersloh-OWL 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 am Recovery College Gütersloh-OWL ist, dass alle Angebote auf der Zusammenarbeit von Menschen mit persönlicher Krisen- und Genesungserfahrung sowie Menschen mit einer fachlichen Qualifikation in dem jeweiligen Kontext (meist im Gesundheitsbereich) beruhen. Diese Kombination – auch in der Kursleitung – ermöglicht ein lebensnahes, erfahrungsbasiertes 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.

Ich habe mittlerweile einige Seminare besucht und bin mehr als positiv überrascht. Das Angebot ist so vielfältig, dass ich immer irgendetwas interessantes finde. Selbst ein Seminar, dass von morgens 10:00 bis mittags 16:00 Uhr stattfand, war nicht eine Sekunde langatmig. Ganz im Gegenteil, die Zeit verging wie im Flug.

Auch, dass man mittlerweile einige bekannte Gesichter von anderen Kursen immer mal wieder „trifft“, ist bei der oft auch sehr emotionalen Arbeit schön und erleichtert das offene und vertrauensvolle Arbeiten.

Unsere Prinzipien

- » Wir sind eine Bildungseinrichtung, in der sich Menschen mit unterschiedlichen Perspektiven, Lebens- und Lernerfahrungen gleichwurdig begegnen. Deshalb kann auch jede:r Teilnehmer:in, Dozent:in oder Tutor:in sein - ggf. nach entsprechender Vorbereitung durch das Recovery College.
- » Es gibt nicht die eine 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 Lernatmosphere 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. Wenn Sie nicht absagen und nicht zum Kurs erscheinen, müssen Sie dennoch die Kursgebühr bezahlen.

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@rcgt-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 versuchen unser Bestes, um Ihre Teilnahme möglich zu machen.

Kursgebühren

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

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. Auch mit einer Flatrate ist es erforderlich, dass Sie sich für die Kurse Ihrer Wahl anmelden:

Die Flatrate für ein Semester kostet 30 €/60 €.

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.

Stornobedingung: Wenn Sie nicht an einem Kurs teilnehmen können oder möchten, zu dem Sie angemeldet sind, sagen Sie bitte ab. Ansonsten müssen Sie die Kursgebühr dennoch bezahlen. Danke!

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

Bankverbindung:

Verein ReOrGe e.V.

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

Immer aktuell: Das Recovery College online

Das Recovery College finden Sie auch im Internet:

www.rcgt-owl.de

Auch wenn sich Kurstermine mal ändern sollten, auf unserer Homepage finden Sie unsere aktuellen Informationen, Hinweise zu Veranstaltungen und Kursen. Zusätzlich bieten wir Ihnen dort Material über Recovery sowie unseren Blog, Filme, 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.rcgt-owl.de/unsere-online-kurse

Instagram

Folgen Sie uns auf Instagram und seien Sie stets informiert über Neuigkeiten im Recovery College:

recoverycollegeguetersloh_owl

Vor einem Jahr hätte ich nicht glauben können, dass ich erstens soviel Freude daran finden kann, mit anderen bekannten und auch unbekanntem Menschen ... einen so intensiven Austausch pflegen kann und zweitens ONLINE, d.h. eben nicht in Präsenz. Diese Möglichkeit kann auf jeden Fall weiterhin auch gerade dafür genutzt werden, um mit Menschen aus anderen Regionen in Austausch zu kommen.

Programmübersicht nach Kursen Oktober 2024 - März 2025

Weitere Kurse, die nach Redaktionsschluss veröffentlicht wurden, finden Sie auf unserer Homepage: www.rcgt-owl.de

Auszeit für Kreativität und innere Balance	12
Bewusstes Wahrnehmen mit allen Sinnen	13
Depression	14
Der eigenen Spur folgen	15
Erholsamer Schlaf	16
Erleben der wanderbaren Sinneswelt	17
Erlebnisswelt Gefühle	18
Ernährung	19
Ernährung - Online	20
Geburtstagsparty Recovery College	21
Gemeinsam in die Woche starten	22
Happiness	23
Hochsensibilität - Fluch oder Segen?	24
Humor und Recovery	25
Ich bin eine Frau - was ist Deine Superkraft?	26
Körperlichkeit	27
Kraftquellen und kleine Schritte für die Seele	28
Lesung "Aus der Krankheit ins Licht"	29
Mein Körperbild	30
Meine Zeit für Entspannung	31

Programmübersicht nach Kursen Oktober 2024 - März 2025

Weitere Kurse, die nach Redaktionsschluss veröffentlicht wurden, finden Sie auf unserer Homepage: www.rcgt-owl.de

Mentale Stärke in stressigen Zeiten	32
Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl	33
Mut für Visionen - Ziele setzen und erreichen	34
Perfektionismus - Die Kunst nicht perfekt zu sein	35
Positive Gedanken - Positive Energien	36
Psychisch krank = abgestempelt?	37
Recht haben oder glücklich sein?	38
Resilienz	39
Schreiben als Selbsterfahrung	40
Schreiben tut gut	41
Selbstführung	42
Selbstführung - Vertiefung	43
Selbstmitgefühl	44
Singen hält gesund	45
Waldbaden: Shinrin-Yoku-Methode	46
Walk and Talk	47
Yoga für das Nervensystem	48
Yoga für mehr Selbstliebe und Selbstfürsorge	49
Zukunftswerkstatt Recovery College	50

Programmübersicht nach Datum Oktober 2024 - März 2025

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

04.10.2024	Walk and Talk	47
05.10.2024	Waldbaden: Shinrin-Yoku-Methode	46
07.10.2024	Erleben der wanderbaren Sinneswelt	17
07.10.2024	Gemeinsam in die Woche starten	22
08.10.2024	Kraftquellen und kleine Schritte für die Seele	28
11.10.2024	Geburtstagsparty Recovery College	21
19.10.2024	Hochsensibilität - Fluch oder Segen?	24
21.10.2024	Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl	33
26.10.2024	Selbstführung	42
28.10.2024	Yoga für mehr Selbstliebe und Selbstfürsorge	49
02.11.2024	Schreiben tut gut	41
04.11.2024	Selbstmitgefühl	44
07.11.2024	Ernährung	19
08.11.2024	Bewusstes Wahrnehmen mit allen Sinnen	13
08.11.2024	Singen hält gesund	45
09.11.2024	Mein Körperbild	30
11.11.2024	Meine Zeit für Entspannung	31
14.11.2024	Der eigenen Spur folgen	15
19.11.2024	Psychisch krank = abgestempelt?	37
10.01.2025	Depression	14
12.01.2025	Hochsensibilität - Fluch oder Segen?	24
13.01.2025	Positive Gedanken - Positive Energien	36

Programmübersicht nach Datum Oktober 2024 - März 2025

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

14.01.2025	Kraftquellen und kleine Schritte für die Seele	28
18.01.2025	Erlebnisswelt Gefühle	18
18.01.2025	Happiness	23
23.01.2025	Körperlichkeit	27
29.01.2025	Erholsamer Schlaf	16
30.01.2025	Lesung "Aus der Krankheit ins Licht"	29
04.02.2025	Zukunftswerkstatt Recovery College	50
05.02.2025	Schreiben als Selbsterfahrung	40
09.02.2025	Auszeit für Kreativität und innere Balance	12
15.02.2025	Mentale Stärke in stressigen Zeiten	32
17.02.2025	Resilienz	39
19.02.2025	Yoga für das Nervensystem	48
20.02.2025	Ernährung - Online	20
22.02.2025	Recht haben oder glücklich sein?	38
22.02.2025	Selbstführung - Vertiefung	43
28.02.2025	Mut für Visionen - Ziele setzen und erreichen	34
08.03.2025	Ich bin eine Frau - was ist Deine Superkraft?	26
08.03.2025	Waldbaden: Shinrin-Yoku-Methode	46
15.03.2025	Perfektionismus - Die Kunst nicht perfekt zu sein	35
22.03.2025	Humor und Recovery	25
31.03.2025	Erleben der wanderbaren Sinneswelt	17

Auszeit für Kreativität und innere Balance

Mit Qigong und Kreativität Körper und Geist in Einklang bringen

Sich einmal bewusst eine Auszeit zu gönnen und dabei die individuellen Möglichkeiten herauszufinden, wie Selbstregulation zu innerer Balance führt, kann in diesem Kurs erfahren werden.

Körperliche Bewegungen und Übungen, vor allem aus dem Qigong und anderen selbstregulierenden Verfahren, wechseln zum Spiel mit kreativen Materialien.

Die Dozentinnen verbinden auf entspannte Weise die verschiedenen Methoden, die helfen können, zu mehr innerer Ausgeglichenheit zu gelangen.

Manchmal braucht es dazu nichts weiter als Pinsel, Farbe und sich selbst.

Dozierende Gabriele Braum, Heike Wilms

Kurs-Ort **Geriatrische Tagesklinik
LWL-Klinikum Haus 7
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 2 Terminen:

So. 09.02.2025 14:00 - 18:00 Uhr

So. 16.02.2025 14:00 - 18:00 Uhr



Bewusstes Wahrnehmen mit allen Sinnen

Achtsam (wieder) wahrnehmen und genießen lernen

Wir alle haben täglich Pflichten und Termine, die wir meist zielgerichtet absolvieren. Oft verfolgen wir damit das Ziel, unsere Bedürfnisse zu erfüllen wie Sicherheit, die Miete zahlen zu können oder ein luxuriöseres Leben zu führen, indem wir uns ein Auto, ein spezielles Handy oder eine Urlaubsreise leisten. Diese Zielstrebigkeit hilft uns einerseits unsere Wünsche zu realisieren, setzt uns andererseits allerdings auch unter Druck.

Das kann dazu führen, dass wir vergessen, bewusst innezuhalten und im Laufe der Zeit sogar das Genießen alltäglicher Dinge im Leben verlernen. Wir möchten mit euch die fünf Sinne hören, sehen, fühlen, schmecken und riechen neu entdecken und sie bewusst erleben. Dabei können wir (wieder) das Gefühl verspüren, in unserem Körper zu wohnen und ihn neu wahrnehmen, denn wer bewusst genießt, kann sich nicht im gleichen Moment gestresst fühlen.

Durch bewusstes Genießen gewinnen wir innere Zufriedenheit und tanken Energie auf.

Dozierende	Andrea Förster, Annegret Eickhoff
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 2 Terminen: Fr. 08.11.2024 16:00 - 18:00 Uhr Fr. 15.11.2024 16:00 - 18:00 Uhr



Depression

Die unterschätze Gemütskrankheit

Die Teilnehmer:innen erhalten fundierte Informationen zum Krankheitsbild einer Depression. Sie erfahren, welche Unterstützungsmöglichkeiten (z. B. aktive Bewältigung von Stressfaktoren, fachliche Hilfe, etc.) es gibt und wie die Kommunikation mit depressiven Menschen stattfinden kann.

Anschließend gibt es die Möglichkeit eines Austauschs. Dies soll dem Abbau von Stigmata sowie möglichen Berührungängsten dienen.

Dozierende Nicole Lindner, Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-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. 10.01.2025 16:00 - 17:30 Uhr

Fr. 17.01.2025 16:00 - 17:30 Uhr

Fr. 24.01.2025 16:00 - 17:30 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Der eigenen Spur folgen

Komm malen - im MalSpielRaum Kunterbunt

Der Malspielraum ist ein 20qm² großer Raum, indem auf großformatiges Papier (50x70cm) stehend an den Wänden gemalt wird. In der Mitte des Raumes steht ein Maltisch mit 18 leuchtenden flüssigen Gouache Farben und hochwertigen Pinseln. Es gibt weder Vorgaben noch Themen in Bezug auf das Malen. Für das Malen im MalSpielRaum brauchst du keine Begabung, keine Vorkenntnisse, kein Können. Nur Dich und das ist genug. Es geht im Malspiel darum, auf nonverbaler Ebene seine eigene Spur aufzuspüren, mit den ureigenen lebendigen Impulsen in Kontakt zu kommen und diese mit Lust und Freude am Tun im gegenwärtigen Moment frei von jeglicher Bewertung auszudrücken.

Malen und spielen sind eins.

Der MalSpielRaum befindet sich ganz in der Nähe vom Recovery College. Die genaue Anschrift wird Ihnen bei der Buchung des Kurses mitgeteilt.

ACHTUNG: Für diesen Kurs (5 Einheiten) werden 30,00 Euro pro Person an Materialkosten zusätzlich zur Kursgebühr erhoben. Dieser Kurs ist NICHT in der Flatrate enthalten!

Dozierende Petra Czok, Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort **MalSpielRaum
nähe Recovery College**

33334 Gütersloh

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 7 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 5 Terminen (jeweils 16:00 - 17:30 Uhr)
Do. 14.11.2024, Do. 21.11.2024, Do. 05.12.2024
Do. 12.12.2024, Do. 19.12.2024



Erholsamer Schlaf

Kraftquelle für einen beschwingten Tag

Gesunder Schlaf ist äußerst wichtig für unsere seelische Gesundheit. Während des Schlafs können sich Körper und Geist erholen. U.a. werden Stresshormone reduziert, regeneriert sich unser Immunsystem, entspannt sich die Muskulatur und Erlebtes wird im Gehirn verarbeitet. Dies alles trägt dazu bei, Stress abzubauen und unsere seelische Gesundheit zu stärken. Erholsamer Schlaf fördert kognitive Funktionen wie Konzentration und Aufmerksamkeit, welche zur emotionalen Stabilität beitragen. Schlafmangel über einen längeren Zeitraum kann zu Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und sogar Depressionen führen.

Wie sieht es mit Ihrem Schlafverhalten aus? Wie gut können Sie ein- oder durchschlafen? Wünschen Sie sich Tipps aus der spannenden Welt des Schlafes?

In diesem Kurs erfahren Sie, was Ihr Tagesablauf, Ihre Gewohnheiten und Ihr Liegeverhalten mit Ihrer Schlafqualität zu tun haben. Lernen Sie mögliche Schlafräuber und ein paar "Goldene Schlafregeln" kennen, damit Sie durch besseren Schlaf wieder an Lebensqualität gewinnen.

Dozierende Mechthild Meier Fischer, Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.



Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) Mi. 29.01.2025 19:00 - 21:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Erleben der wunderbaren Sinneswelt

Wald tut gut!

Du möchtest dich mehr in der Natur aufhalten und wünschst dir, klarere Gedanken zu finden? Du wünschst dir Veränderung, doch bis jetzt hast du noch nicht den richtigen Weg gefunden?

Bewegung im Wald kann neue Gedanken und kreative Ideen fließen lassen. Bei möglichen Gesprächen kann Stress abgebaut und die Konzentration gesteigert werden.

Es geht darum, den Wald zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu riechen und zu schmecken. Über unsere Sinne kann eine direkt gefühlte Beziehung zur Natur hergestellt werden. Hierdurch können Körper und Geist in Einklang gebracht werden. Dies zeigt sich häufig im Anschluss durch ein Gefühl von innerer Ruhe und Zufriedenheit.

Hast du Lust, dich mit uns auf den Weg zu machen? In einem zweistündigen Spaziergang durch das Stadtholz im Ortsteil Wiedenbrück möchten wir mit euch den Wald erleben.

Bitte entsprechend der Wetterverhältnisse kleiden.

Dozierende Silke Wisniewski, Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort **Parkplatz am Stadtholz Wiedenbrück
Burgweg/Ecke Röckinghauser Str
33378 Rheda-Wiedenbrück**

Kosten 5 € / 10 € pro Kurs

Kursgröße Maximal 14 Teilnehmende

Termin(e) Kurs A

Mo. 07.10.2024 15:30 - 17:30 Uhr

Kurs B

Mo. 31.03.2025 15:30 - 17:30 Uhr



Erlebniswelt Gefühle

Wahrnehmen und Erkennen der eigenen Gefühle

In unserer Gesellschaft bekommen wir oft zurückgemeldet, dass manche Gefühle gut oder schlecht sind. Sätze wie "sei doch keine Heulsuse", "ein Indianer kennt keinen Schmerz" oder "sei doch kein Angsthase" versperren uns eine wertfreie Sicht. Unsere Gefühle haben aber eine wichtige Funktion. Gefühle sind menschlich und weisen auf unsere Bedürfnisse hin.

Wir möchten im Austausch mit Euch einen neuen Blick und Zugang zu unseren Gefühlen erarbeiten.

Im nächsten Schritt üben wir, unsere Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken.

Wir öffnen den Raum für umfangreichere Wahrnehmungsmöglichkeiten unserer Gefühle und deren Ausdruck, um einen liebevolleren und wertschätzenderen Umgang mit uns und unseren Mitmenschen zu finden.

Dozierende	Annegret Eickhoff, Andrea Baumann
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. 18.01.2025 10:00 - 13:00 Uhr Sa. 08.02.2025 10:00 - 13:00 Uhr



Ernährung

Wie Ernährung mein Wohlbefinden unterstützen kann

In diesem Kurs möchten wir Dir allgemeine Grundlagen zur Ernährung vermitteln. Wir werden uns die Ernährungspyramide anschauen und die Bedeutung des Darms als sogenanntes zweites Gehirn in Zusammenhang mit der Darm-Hirnachse klären.

Im gemeinsamen Austausch finden wir dann Impulse, den eigenen Weg für mehr Wohlbefinden durch Ernährung zu gestalten.

Essen ist nicht nur Nahrungsmittel sondern auch Lebensmittel.

Wir freuen uns auf Dich!

Dozierende	Ute Osterkamp, Silke Wisniewski
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)	Do. 07.11.2024 16:00 - 18:00 Uhr



Ernährung - Online

Wie Ernährung mein Wohlbefinden unterstützen kann

In diesem Kurs möchten wir Dir allgemeine Grundlagen zur Ernährung vermitteln. Wir werden uns die Ernährungspyramide anschauen und die Bedeutung des Darms als sogenanntes zweites Gehirn in Zusammenhang mit der Darm-Hirnachse klären.

Im gemeinsamen Austausch finden wir dann Impulse, den eigenen Weg für mehr Wohlbefinden durch Ernährung zu gestalten.

Essen ist nicht nur Nahrungsmittel sondern auch Lebensmittel.

Wir freuen uns auf Dich!

Dozierende Ute Osterkamp, Silke Wisniewski

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 15 Teilnehmende

Termin(e) Do. 20.02.2025 16:00 - 18:00 Uhr



Geburtstagsparty Recovery College

5 Jahre ...

Am 2. Oktober 2019 gab es zu Beginn des Kursbetriebes in unserem Recovery College eine kleine Einweihungsfeier. Nun feiert das Recovery College seinen fünften Geburtstag!

Im Anschluss an die Fachtagung "Recovery College - "Ein Modell für die Zukunft", die ebenfalls an diesem Tag stattfindet, möchten wir gemeinsam mit unserer Recovery College Gemeinschaft Geburtstag feiern:

Mit allen Teilnehmenden, Dozierenden, Ehrenamtlichen... und wer sich sonst noch dem Recovery College verbunden fühlt oder es auf diesem Wege kennenlernen möchte.

Bitte meldet Euch an, damit wir besser planen können. Danke!

Wer dann doch ganz spontan vorbei kommt, darf natürlich auch ohne Anmeldung bleiben ;)

Dozierende	Wechselnde:r Dozent:in, 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)	Fr. 11.10.2024 17:30 - 23:00 Uhr



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 10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße Wer kommt, der kommt
Termin(e) Ab Montag, 07. Oktober 2024 wöchentlich
Montags 10:15 - 11:15 Uhr
Während des gesamten Semesters (außer an Feiertagen)
Nicht am 23.12. und 30.12.2024

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Happiness

Alles "happy" oder was?

"Happiness" - "glücklich sein" bedeutet nicht, frei von negativen Gefühlen zu sein, aber besser mit ihnen umgehen zu können.

Was jedoch bedeutet "happy sein"? Was zeichnet glückliche Menschen aus?

Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche nach dem individuellen Glück. Dazu nutzen wir verschiedene Übungen auch in Kleingruppen und zu zweit. Wir machen uns auf den Weg zu einer positiveren und authentischen Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber.

Dieser Kurs ist eine Einladung, sich selbst offen, neugierig und ohne negative Bewertung zu begegnen und zu lernen, sich mit einem liebevollen Blick selbst zu betrachten.

Dozierende Heike Wilms, Gabriele Braum

Kurs-Ort **Geriatrische Tagesklinik
LWL-Klinikum Haus 7
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 2 Terminen:

Sa. 18.01.2025 14:00 - 18:00 Uhr

So. 19.01.2025 14:00 - 18:00 Uhr



Hochsensibilität - Fluch oder Segen?

Das unterschätzte Persönlichkeitsmerkmal

Hochsensible Menschen nehmen Reize intensiver wahr. Von daher ist der Umgang mit dieser Begabung von hoher Bedeutung. Schätzungen haben ergeben, dass ca. 20-30% der Weltbevölkerung eine solche Veranlagung haben.

In diesem Kurs tauchen Sie in die Welt der intensiven Wahrnehmung ein. Erfahren Sie, was es bedeutet, hochsensibel zu sein, und entdecken Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmer:innen, wie diese Begabung Ihr Leben bereichern kann und wie Sie entsprechende Selbstfürsorge tragen können.

Der Kurs bietet nicht nur Wissen, sondern auch Raum für den Austausch von Erfahrungen. Zusätzlich laden wir Angehörige oder Interessierte dazu ein, die Begabung "Hochsensibilität" besser zu verstehen. Wir unterstützen Sie dabei, die einzigartigen Qualitäten Ihrer nahestehenden Menschen zu schätzen. Tauchen Sie ein in diese spannende Reise der Selbstentdeckung und des Verständnisses.

Dozierende	Susanne Schmedthenke, Gisela Steinbeck
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 10 Teilnehmende
Termin(e)	Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine: Sa. 19.10.2024 10:00 - 13:00 Uhr So. 12.01.2025 10:00 - 13:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Humor und Recovery

Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Humor als Lebenshaltung ist nicht nur eine Ressource in der Lebensbewältigung, sondern auch eine soziale Kompetenz, die es uns erleichtert, auf andere Menschen zuzugehen und auf schwierige Situationen, bzw. Gespräche reagieren zu können.

Humor ist die Kunst der inneren Distanzierung, die Wiederentdeckung des "inneren Kindes".

Und das Beste ist: Humor lässt sich trainieren!

Wir laden dazu ein, sich durch praktische Beispiele dem Thema zu nähern. Sollten Sie Kleidung haben, die etwas ungewöhnlich für Sie ist, können Sie sie gerne mitbringen.

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 €
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 22.03.2025 11:00 - 17:00 Uhr



Ich bin eine Frau - was ist Deine Superkraft?

Ein Kurs für Frauen und Menschen, die sich auf der weiblichen Seite des Lebens fühlen. Für alle, die Lust haben ihre weibliche Kraft zu entdecken, zu spüren und diese zu feiern.

In diesem Kurs kommen wir der Superkraft "Frausein" mittels der eigenen Biographie auf die Spur.

Wir gestalten gemeinsam einen Nachmittag und Abend für alle Sinne. Ein intensives Programm mit Kreativität, Spüren und QiGong.

Beim gemeinsamen Kochen und Abendessen zum Abschluss entdecken wir verschiedene Aromen.

Dozierende Heike Wilms, Gabriele Braum

Kurs-Ort **Geriatrische Tagesklinik
LWL-Klinikum Haus 7
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) Sa. 08.03.2025 14:00 - 20:00 Uhr



Körperlichkeit

Dein Körper weiß die Antwort

Obwohl unser Körper so wichtig ist, fällt es oft schwer, achtsam mit ihm umzugehen, ihn nicht als peinlich zu erleben und auf ihn zu hören. Diese achtsame Zwiesprache mit unserer Körperlichkeit kann uns helfen, Antworten auf für uns wichtige persönliche Fragen zu finden. Psychisches Wohlbefinden und seelische Gesundheit braucht auch den Körper. Unser Körper und die Beziehung, die wir zu ihm haben, ist eine wichtige Grundlage dafür, wie wir uns fühlen. Von uns Erlebtes wird nicht nur im Gehirn, sondern auch im Körper, im peripheren Nervensystem, in den Organen, der Muskulatur gespeichert. Zugang zu diesem direkten körperlichen Erleben zu bekommen, kann uns helfen, zufriedener und ausgeglichener zu werden und die persönliche Entwicklung zu fördern. Der Körper hilft uns so auch uns auszudrücken und die Welt zu erleben.

Der Kurs will anregen, die Wechselwirkungen von Körper und Psyche besser zu verstehen und für das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit zu nutzen. Im Kurs werden Körperlichkeitserfahrungen geübt, berichtet und diskutiert, sowie ein Körperlichkeits-Projekt durchgeführt.

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 10 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:
Do. 23.01.2025 18:00 - 20:00 Uhr
Do. 06.02.2025 18:00 - 20:00 Uhr
Do. 20.02.2025 18:00 - 20:00 Uhr

Kraftquellen und kleine Schritte für die Seele

Ressourcen wieder neu entdecken und stärken

Manchmal ist es uns nicht möglich, im Blick zu haben, dass auch unsere Seele regelmäßige Pflege und Aufmerksamkeit braucht, um psychisch gesund und in Balance zu bleiben. Dafür kann der Blick auf Kraftquellen hilfreich sein. Jeder Mensch ist anders und benötigt ganz individuelle und persönliche Strategien. Es kann sehr bereichernd sein auch mal im Gruppenkontext draufzuschauen. Die gezielte Herangehensweise kann Kraftquellen erschließen, Handlungsfähigkeit und konkrete erste kleine Schritte ergeben.

Mit Themenblättern und in gutem Austausch mit Achtsamkeitsübungen, Zitaten und Trostkarten gestalten wir gemeinsam die Stunde.

In den beiden Kursen beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Themen:

Kurs A: "Kraftquellen" Was brauche ich?

Kurs B: "Kleine Schritte" Wie komme ich dahin?

Dozierende Bärbel Maistrak, Anita Zarrath

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.



Kosten 10 € / 20 € pro Kurs

Kursgröße Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) Kurs A mit 4 Terminen (jeweils 18:00 - 19:30 Uhr)
Di. 08.10.2024, Di. 22.10.2024, Di. 12.11.2024 Di. 26.11.2024

Kurs B mit 4 Terminen (jeweils 18:00 - 19:30 Uhr)
Di. 14.01.2025, Di. 28.01.2025, Di. 11.02.2025 Di. 25.02.2025

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Lesung "Aus der Krankheit ins Licht"

Autorin: Nicole Lindner

Jahrzehntlang ist Sozialpädagogin Nicole Lindner für andere da - und vernachlässigt dabei sich selbst. Erst eine Depression bringt die Kehrtwende und lässt sie ihr Leben Stück für Stück neu ordnen. Heute ist Nicole dankbar für diese Erfahrung, denn sie hat sie zu einem neuen Menschen gemacht.

Die Autorin liest online aus ihrem Buch "Aus der Krankheit ins Licht". Bei Bedarf findet anschließend ein Erfahrungsaustausch, sowie eine Fragerunde statt.

Das Buch und die Lesung sind Mutmacher für alle Betroffenen, deren Angehörige und andere Interessierte zum Thema Depression.

Dozierende Nicole Lindner, Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Unbegrenzt (bitte melden Sie sich an)

Termin(e) Do. 30.01.2025 19:00 - 20:30 Uhr



Mein Körperbild

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 infürsorglichen 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, eine Decke 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 12 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 2 Terminen: Sa. 09.11.2024 11:00 - 17:00 Uhr Sa. 07.12.2024 11:00 - 17:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Meine Zeit für Entspannung

Mit Progressiver Muskelentspannung (PMR) gezielt Stress abbauen

Stress ist in der heutigen Zeit ein häufiger und unbewusster Begleiter. Oft sind wir "auf der Flucht" und "unter Strom" gesetzt. In diesen Momenten geraten wir unwillkürlich in körperliche und psychische Anspannung. Infolgedessen 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 Gilgach, 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 5 Terminen: Mo. 11.11.2024 16:30 - 18:00 Uhr Mo. 18.11.2024 16:30 - 18:00 Uhr Mo. 25.11.2024 16:30 - 18:00 Uhr Mo. 02.12.2024 16:30 - 18:00 Uhr Mo. 09.12.2024 16:30 - 18:00 Uhr



Mentale Stärke in stressigen Zeiten

Positives Mindset - Mehr Gelassenheit und Erfolg!

Stress ist ein natürlicher Teil des Lebens. Es ist völlig normal, sich zeitweise überfordert zu fühlen. Eine gute Möglichkeit, mentale Stärke aufzubauen, ist es, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die kontrolliert werden können, anstatt sich auf das zu konzentrieren, was außerhalb der eigenen Kontrolle liegt. Das bedeutet, dass die eigene Energie und Aufmerksamkeit auf die Lösung von Problemen und das Erreichen von Zielen gelenkt werden sollte, anstatt sich über Dinge zu ärgern, die wir selbst nicht ändern können.

Lernen Sie in diesem Seminar eine positive Denkweise zu entwickeln und sich auf Ihre Stärken und Erfolge zu konzentrieren. Zudem führen wir bewährte Entspannungsmethoden durch, die sich positiv auf Ihren Körper und Geist auswirken können.

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 10 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 15.02.2025 10:00 - 16:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl

Sich "wahr-nehmen" in Verbindung von Klängen und Achtsamkeitsübungen

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 Maria Wöstemeyer-Hampe, Samira Kablo
Kurs-Ort **Klang-Quelle-Verl Goethestr. 21 33415 Verl**



Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 6 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 5 Terminen (jeweils 16:00 - 18:00 Uhr)
Mo. 21.10.2024, Mo. 18.11.2024, Mo. 09.12.2024
Mo. 20.01.2025, Mo. 17.02.2025



Mut für Visionen - Ziele setzen und erreichen

Die Kunst der kleinen Schritte

Was braucht es, um ein zufriedenes und erfülltes Leben zu leben?

Wir alle haben Visionen und Ziele. Nicht selten kommt es uns so vor, als blieben diese ewig unerreichbar. Aber ist das wirklich so? Oder geben wir oftmals zu schnell auf, weil wir unsere Träume für zu hoch gegriffen halten oder uns viele Dinge gar nicht erst zutrauen? Ist der Wille vielleicht vorhanden aber der Antrieb, um ins Handeln zu kommen fehlt? Sind wir zu wenig fokussiert?

Warum nicht mal ganz mutig sein und Neues ausprobieren?

In diesem Kurs möchten wir im offenen Austausch oder anhand von Beispielen persönliche Ziele definieren, vorhandene innere Blockaden aufzeigen und erste Schritte einleiten, um sich auf einen neuen spannenden Weg zu machen.

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 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: Fr. 28.02.2025 14:30 - 16:00 Uhr Fr. 07.03.2025 14:30 - 16:00 Uhr Fr. 14.03.2025 14:30 - 16:00 Uhr Fr. 21.03.2025 14:30 - 16:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Perfektionismus - Die Kunst nicht perfekt zu sein

Sei einfach DU!

Perfektionismus bezieht sich auf den Drang, nach höchster Qualität und Genauigkeit zu streben. Perfektionisten setzen oft sehr hohe Standards für sich selbst und erwarten, dass auch ihr Umfeld diese Standards erfüllt. Das kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben. Einerseits kann Perfektionismus zu exzellenten Ergebnissen führen, andererseits kann er auch zu übermäßigem Stress und Selbstkritik führen.

Es ist wichtig, einen gesunden Umgang mit Perfektionismus zu finden und sich bewusst zu machen, dass niemand auf dieser Welt perfekt ist. In diesem Kurs lernen wir, wie wir uns selbst von unserem eigenen Perfektionismus lösen können oder aber uns von den Erwartungen anderer in unserem Umfeld schützen und abgrenzen.

Dozierende Susanne Schmedthenke, Kathrin Gilgash

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:

Sa. 15.03.2025 10:00 - 12:00 Uhr

Sa. 22.03.2025 10:00 - 12:00 Uhr

Sa. 29.03.2025 10:00 - 12:00 Uhr



Positive Gedanken - Positive Energien

Mit Autogenem Training 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. Wir lenken 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 5 Terminen: Mo. 13.01.2025 16:30 - 18:00 Uhr Mo. 20.01.2025 16:30 - 18:00 Uhr Mo. 27.01.2025 16:30 - 18:00 Uhr Mo. 03.02.2025 16:30 - 18:00 Uhr Mo. 10.02.2025 16:30 - 18:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Psychisch krank = abgestempelt?

In Würde zu sich stehen - ein Programm zur Stigma-Bewältigung für Menschen mit psychischer Erkrankung

Wie viel kann ich über meine psychische Erkrankung preisgeben? Wem gegenüber möchte ich offen sein, wem gegenüber nicht? Was folgt daraus? Psychische Erkrankungen sind oft mit Scham verbunden. Dem wollen wir entgegenwirken. In diesem Kurs schauen wir uns gemeinsam verschiedene Lebensbereiche an und unterstützen Sie dabei, Ihre ganz eigenen Entscheidungen zu treffen, ob und wie Sie darüber reden möchten. Wir lernen die unterschiedlichen Stufen der Offenlegung kennen und thematisieren auch unsere eigenen möglichen Vorurteile, unser Selbst-Stigma.

Der letzte Termin ist bewusst mit etwas Abstand gewählt, um die Umsetzung der Themen des Kurses im eigenen Alltag gemeinsam reflektieren zu können.

Dozierende	Eileen Merkler, Eugenia Allerdings
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 6 Terminen: Di. 19.11.2024 16:00 - 17:30 Uhr Di. 26.11.2024 16:00 - 17:30 Uhr Di. 03.12.2024 16:00 - 17:30 Uhr Di. 07.01.2025 16:00 - 17:30 Uhr Di. 14.01.2025 16:00 - 17:30 Uhr Di. 25.02.2025 16:00 - 17:30 Uhr



Recht haben oder glücklich sein?

Gesprächsführung auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation

Viele Menschen denken bei dem Begriff "Gewaltfreie Kommunikation" an ein Vermeiden von Konfrontation und Konflikten aus dem Weg zu gehen. In diesem Workshop soll aufgezeigt werden, wie man auch bei kontroversen Meinungen in Kontakt bleiben und diskutieren kann, ohne sich gegenseitig verbal anzugreifen. Mittels verschiedener Übungen widmen wir uns dem Umgang mit unterschiedlichen Meinungen. Der Unterschied zwischen Verstehen und Einverstanden-Sein wird dadurch erlebbar und gleichzeitig Elemente der Gesprächsführung geübt. Die Blickrichtung geht in diesem Workshop sowohl auf das eigene Erleben als auch auf das des Gegenübers. Ein Verständnis für beide Seiten zu entwickeln dient der Grundlage für eine verbindende Kommunikation.

Für diesen Kurs ist der Kurs "Selbstepathie" aus früheren Semestern oder andere Vorkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation hilfreich, jedoch keine Bedingung.

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. 22.02.2025 10:00 - 16:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Resilienz

Stark durch mehr Gelassenheit in stürmischen Zeiten

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen effektive Strategien zur Stärkung der seelischen Widerstandskraft zu erlernen.

Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen und Krisen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Besonders in den heutigen herausfordernden Zeiten ist es wichtig, gezielt an dieser Fähigkeit zu arbeiten, um den Alltag besser zu meistern und langfristig seelisches Wohlbefinden zu fördern.

Wir beschäftigen uns mit den Hauptthemen, wie dem Umgang mit Stress und Emotionen, Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit, Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Übernahme von Verantwortung sowie Ressourcen entdecken und stärken.

Dozierende	Ute Osterkamp, 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 12 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 2 Terminen: Mo. 17.02.2025 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 24.02.2025 17:00 - 19:00 Uhr



Schreiben als Selbsterfahrung

Onlinekurs

Kreatives Schreiben ermöglicht es Menschen, sich auf individuelle und einzigartige Weise auszudrücken. Dies kann das Selbstwertgefühl stärken und ein Gefühl der Erfüllung und Zufriedenheit vermitteln.

Dieser Kurs ist für (auch ungeübte!) Menschen geeignet, die sich gerne schriftlich ausdrücken und einen ersten Einblick in das kreative Schreiben als Selbsterfahrung gewinnen wollen. In einem wertschätzenden Rahmen bearbeiten wir unterschiedliche Themen, die viel Raum für Kreativität und Selbstreflexion bieten.

Wichtig! Alles kann, nichts muss! Im Vordergrund steht die Freude an der Sache und keine perfekten Ausdrucksweisen oder Formulierungen.

Dozierende Nicole Lindner, Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.



Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 4 Terminen (jeweils

18:00 - 20:00 Uhr)

Mi. 05.02.2025, Mi. 12.02.2025, Mi. 19.02.2025

Mi. 26.02.2025

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Schreiben tut gut

Schreibwerkstatt - "Von Wegen"

Leben heißt unterwegs sein. Wir wünschen uns ein bewegtes Leben, wollen dabei keine Um- und Irrwege gehen und können sie nicht vermeiden. In dieser Werkstatt kommen Sie mit Ihren Wegerfahrungen zu Wort. Welchen Weg sind Sie oft gegangen, welchen gerne? Wo sind Sie jetzt auf Ihrem Lebensweg? Welche Wege reizen sie noch? Möchten Sie pilgern, wandern, einen (Halb) Marathon laufen oder den Weg nach Innen gehen? Weitere Impulse zu diesem Symbol unserer Existenz warten auf alle Schreibinteressierte in wohlwollender Atmosphäre ohne Textkritik.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dozierende	Martin Kuske, Susanne Slomka
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. 02.11.2024 10:00 - 16:00 Uhr



Selbstführung

Mit der inneren Familie in Harmonie leben

In Anlehnung an das System der inneren Familie "IFS" nach Richard Schwartz, wenden wir uns wohlwollend den Anteilen von uns zu, die uns weniger gefallen oder uns dysfunktional im Wege stehen.

Wir blicken auf Sie mit der Frage "Was willst du Gutes für mich?" Um dann herauszufinden, ob es einen schöneren Weg gibt dieses Ziel zu erreichen.

Wir betrachten unsere Stärken und Ressourcen inwieweit sie uns beim Verändern der weniger gemochten Anteile behilflich sein können. Wir probieren offen, verspielt, neugierig, andere Optionen uns zu verhalten, um letztendlich in jeder Situation souverän handeln zu können.

Wir nutzen zur Regeneration und zur Unterstützung der Prozesse Übungen aus dem QiGong und dem Regenerationskompetenztraining.

Dozierende Heike Wilms, Ute Biermann

Kurs-Ort **Geriatrische Tagesklinik
LWL-Klinikum Haus 7
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 2 Terminen:

Sa. 26.10.2024 14:00 - 18:00 Uhr

So. 27.10.2024 14:00 - 18:00 Uhr



Selbstführung - Vertiefung

Mit der inneren Familie in Harmonie leben

In Diesem Kurs werden die Prozesse vertieft und fortgeführt, die durch den Kurs "Selbstführung" angestoßen wurden.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits den Kurs "Selbstführung" in diesem oder einem früheren Semester besucht haben.

An dem Vertiefungswochenende nutzen wir die Erkenntnisse aus dem Grundkurs um uns mit Methoden aus dem System der Inneren Familie nach Richard Schwartz mit wenig geliebten Verhaltensanteilen von uns zu beschäftigen. Verhalten, das uns im Wege steht, können wir verändern wenn wir verstehen, welche unbewusste gute Intention hinter diesem Verhalten steht .

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg zu unserem innersten Selbst - und bringen uns so selbstwirksam ins Gleichgewicht

Wir blicken auf diese Anteile mit der Frage "Was willst du Gutes für mich?" Um dann herauszufinden, ob es einen schöneren Weg gibt dieses Ziel zu erreichen. Wir betrachten unsere Stärken und Ressourcen inwieweit sie uns beim Verändern der weniger gemochten Anteile behilflich sein können. Wir probieren offen, verspielt, neugierig, andere Optionen uns zu verhalten um letztendlich in jeder Situation souverän handeln zu können.

Dozierende Heike Wilms, Ute Biermann

Kurs-Ort **Geriatrische Tagesklinik
LWL-Klinikum Haus 7
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**



Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 2 Terminen:

Sa. 22.02.2025 14:00 - 18:00 Uhr

So. 23.02.2025 14:00 - 18:00 Uhr



Selbstmitgefühl

Mit der Energie von Mama Bär zu mehr Selbstmitgefühl

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, achtsames 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.

Wir widmen uns sowohl der zärtliche Seite des Selbstmitgefühls, als auch im weiteren Kursverlauf der schützenden Kraft des "starken" Selbstmitgefühls, mit der es gelingt, sich kraftvoll abzugrenzen, ohne verletzend zu werden. Wir orientieren uns an dem Konzept von Kristin Neff und Chris Germer.

Die weite Verteilung der Termine bietet die Chance, das Erlernte im eigenen Alltag zu erproben und diese Erfahrungen im Kurs gemeinsam zu reflektieren.

Dozierende	Heike Wilms, 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 12 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: Mo. 04.11.2024 18:00 - 20:00 Uhr Mo. 18.11.2024 18:00 - 20:00 Uhr Mo. 02.12.2024 18:00 - 20:00 Uhr Mo. 13.01.2025 18:00 - 20:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Singen hält gesund

Wer schon einmal gesungen hat, im Chor oder in einer Band, der kennt das Gefühl. Große Freude ergießt sich in alle Teile des Körpers, fließt durch das Gehirn, öffnet Lunge und Herz, hebt die Stimmung und macht ein strahlendes Gesicht. Es ist erwiesen, dass das Singen Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin abbaut. Schon nach 30 Minuten Singen produziert unser Gehirn Oxytocin, das sogenannte Kuschel- oder Bindungshormon. Regelmäßiges Singen ist so gesund, dass es eigentlich ärztlich verordnet werden sollte. Singen hält in Schwung, macht ausgeglichener. Sänger:innen sind mehr im Einklang mit sich selbst.

Mit Unterstützung der Kursleiter:innen bieten wir im Recovery College erneut eine Einführung in den Chorgesang für Anfänger und Fortgeschrittene an, auch und vor allem für die, die bisher noch nie gesungen haben, es aber immer schon probieren wollten.

Dozierende Gudrun Elpert-Resch, Marina Dopheide
Kurs-Ort **Bernhard-Salzmann-Klinik Aula
auf dem Gelände des LWL-Klinikums
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**



Kosten 10 € / 20 €
Kursgröße Maximal 18 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 5 Terminen:
Fr. 08.11.2024 15:30 - 17:00 Uhr
Fr. 15.11.2024 15:30 - 17:00 Uhr
Fr. 22.11.2024 15:30 - 17:00 Uhr
Fr. 29.11.2024 15:30 - 17:00 Uhr
Fr. 06.12.2024 15:30 - 17:00 Uhr



Waldbaden: Shinrin-Yoku-Methode

Im Wald baden

Wir laden Dich zu diesem besonderen Workshop ein. Lerne die Shinrin-Yoku-Methode kennen. Shinrin-Yoku erfreut sich zunehmend größerer Beliebtheit und verbreitet sich immer mehr. Ob zur Stressreduktion, Immunsystemstärkung oder als Ganzkörper-Smoothie. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass sich die Waldatmosphäre positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

Tauche ein in die Atmosphäre des Waldes und gehe deinen eigenen Heilpfad zu Glück und Gesundheit. Viele spüren es intuitiv, ein Waldspaziergang belebt und erquickt. Wir zeigen dir einen Weg, wodurch die Heilkraft des Waldes erfahrbar wird. Waldluft ist Medizin zum Einatmen. Du lernst, wie du deinen eigenen Heilpfad kreierst und deinen Ausflug in den Wald noch bewusster gestalten kannst.

Wir freuen uns auf Dich!

Dozierende	Daniela Strotmann, Silke Wisniewski
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)	Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine: (jeweils 11:00 - 14:00 Uhr) Sa. 05.10.2024, Sa. 08.03.2025
	Treffpunkt vor dem Recovery College



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

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 **LWL-Klinikumsgelände
Bushaltestelle LWL-Klinikum
(großer Parkplatz)
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh**

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 5 Terminen:

Fr. 04.10.2024 14:00 - 15:30 Uhr

Fr. 18.10.2024 14:00 - 15:30 Uhr

Fr. 08.11.2024 14:00 - 15:30 Uhr

Fr. 22.11.2024 14:00 - 15:30 Uhr

Fr. 06.12.2024 14:00 - 15:30 Uhr



Yoga für das Nervensystem

Das Nervensystem umfasst alle Nervenzellen des menschlichen Körpers. Mit ihm kommuniziert er mit der Umwelt und steuert gleichzeitig vielfältige Prozesse im Inneren. Es werden ununterbrochen Sinnesreize aufgenommen und verarbeitet.

Weißt du, wie unser Nervensystem funktioniert und wie wichtig es für unsere Gesundheit ist? Nein?

Yoga für das Nervensystem tut einfach gut! Um selbst seine beruhigende Kraft zu erfahren, laden wir DICH zu diesem Yoga-Kurs ein. Lerne mehr über dein Nervensystem und wie du es ausgleichen kannst mit Hilfe von: Körperübungen, Atemtechniken, Entspannungsübungen, Meditation und Ernährung. Besondere Klänge runden die Yogastunde ab.

Wir freuen uns auf Dich!

Dozierende	Daniela Strotmann, Kathrin Gilgasch
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 5 Terminen (jeweils 17:30 - 19:00 Uhr) Mi. 19.02.2025, Mi. 26.02.2025, Mi. 05.03.2025 Mi. 12.03.2025, Mi. 19.03.2025



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Yoga für mehr Selbstliebe und Selbstfürsorge

... durch Yoga mit sich und seinem Körper (wieder) in Verbindung kommen!

Wir wissen alle um die wohltuende Wirkung von Yoga, Bewegung und Entspannung, doch fällt es uns trotzdem schwer uns regelmäßigselbst zu motivieren.

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

Yoga kann dir die Türen öffnen, zu Dir selbst und zu deinen Bedürfnissen.

Erkenne, was schon da ist, statt darauf zu schauen, was dir fehlt.

In diesem Kurs möchten wir uns einige leichte Tools zum Thema Atem, Körperübungen, Achtsamkeit und Entspannung erarbeiten, um unsbei Bedarf damit selbst regulieren zu können.

Gemeinsame Erfahrungen machen mehr Spaß und der Austausch in der Gruppe sorgt für mehr Motivation und Inspiration.

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

Wir freuen uns auf Dich.

Dozierende	Andrea Förster, Daniela Strotmann
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 5 Terminen: Mo. 28.10.2024 12:15 - 13:45 Uhr Mo. 11.11.2024 12:15 - 13:45 Uhr Mo. 25.11.2024 12:15 - 13:45 Uhr Mo. 16.12.2024 12:15 - 13:45 Uhr Mo. 06.01.2025 12:15 - 13:45 Uhr



Zukunftswerkstatt Recovery College

Mitwirken im Projekt

Die "Zukunftswerkstatt Recovery College" löst die ehemalige Projektgruppe ab. 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 Zukunftswerkstatt sollen zukünftig alle Menschen die Möglichkeit haben, sich mit Ideen und Visionen und Anregungen im Recovery College einzubringen.

Eigeladen sind alle, die sich dem Recovery College verbunden fühlen: Studierende, Dozierende, Vereinsangehörige, Interessierte.

In der Zukunftswerkstatt ist auch Raum für Ihre Fragen. Interessierte an der Dozent:innen-Tätigkeit können den Termin nutzen, um mit dem Recovery College in Verbindung zu kommen.

Es können sich anlassbezogene oder dauerhafte Arbeitsgemeinschaften zusammenfinden, die dann je nach Thema vom Vorstand oder den Projektmitarbeitenden begleitet werden. Wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten, können Sie außerdem mit dem Büro des Recovery Colleges Kontakt aufnehmen unter

Telefon: 0151 18731712 oder E-Mail: info@rcgt-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)	Di. 04.02.2025 15:30 - 17:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

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

13.10.2024, 27.10.2024,
10.11.2024, 24.11.2024,
08.12.2024, 22.12.2024,
05.01.2025, 19.01.2025,
02.02.2025, 16.02.2025,
02.03.2025, 16.03.2025,
30.03.2025

- 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

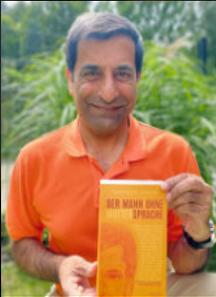
www.rcgt-owl.de
info@rcgt-owl.de
Telefon: 01 51 - 18 73 17 12

KOSTENLOS
SPENDEN WILLKOMMEN



Lesung

„Der Mann ohne Muttersprache“ von Rahman Jamal



Der Autor erzählt an diesem Abend aus seinem bislang persönlichsten Buch über seine Geschichte als Migrant – voller Höhen und Tiefen. Es soll Mut machen, Hoffnung geben und zu mehr Verständnis führen. Wenn das Buch eine Botschaft hat, dann diese: Wir können uns in jedem Augenblick dafür entscheiden, menschlich und tolerant miteinander umzugehen. Es schlägt einen weiten Bogen über die verschiedensten Themengebiete: Von Migration über Integration, Kultur, Rassismus, Sprache, Literatur, Religion, Meditation und Spiritualität bis hin zu Technik und Naturwissenschaften. Es soll unterhalten, Sie zum Lächeln bringen, aber auch zum Nachdenken anregen. Letztlich soll es Ihr Herz berühren.

Rahman's Kurzbiographie:

Rahman Jamal verbrachte die ersten Jahre seines Lebens in drei Entwicklungsländern, bevor er im Alter von 10 Jahren nach Paderborn kam – ohne ein Wort Deutsch zu können. Heute ist er eingebürgerter Migrant der ersten Generation und Ingenieur mit 30 Jahren Erfahrung in Führungspositionen in der High-Tech-Industrie. Der im technologischen Umfeld als Vordenker bekannte Paderborner ist Autor zahlreicher technischer Bücher, aber auch engagiert in der Entwicklungshilfe und Flüchtlingsarbeit.

Datum: 19.11.2024, 19:00 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr)

**Ort: Aula in der Bernhard-Salzmänn-Klinik
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Eintritt
frei! (Spenden erwünscht)**



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

www.rcgt-owl.de
info@rcgt-owl.de
Telefon: 01 51 - 18 73 17 12



PSYCHE UND FILM

Interessante Filmabende mit Austausch

Das Recovery College Gütersloh-OWL kommt in die Stadt und präsentiert in Kooperation mit dem LWL-Klinikum Gütersloh und dem bambi Filmkunst kino Gütersloh in regelmäßigen Abständen Filme zu Themen der seelischen und psychischen Gesundheit, der seelischen Erschütterung, der Hoffnung und der Zuversicht.

Im Anschluss an den jeweiligen Film können Zuschauer, Expert:Innen aus Erfahrung und Menschen mit fachlicher Expertise gemeinsam zu den Themen ins Gespräch kommen.

Gefördert wird dieses Projekt durch die Bürgerstiftung Gütersloh.

Die Kinoreihe wird organisiert von: **Michael Schulz, Klaus-Thomas Kronmüller, Susanne Schmedthenke, Oliver Groteheide, Eckhard Sallermann**

The Father (2021)

Mittwoch, 31.01.2024 19:00 Uhr

Inception (2010)

Mittwoch, 28.02.2024 19:00 Uhr

Ich bin mehr als meine Diagnose (2023)

Mittwoch, 20.03.2024 19:00 Uhr

Auerhaus (2019)

Mittwoch, 17.04.2024 19:00 Uhr

Sur l'Adamant (2023)

Mittwoch, 22.05.2024 19:00 Uhr

Wochenendrebellen (2023)

Mittwoch, 19.06.2024 19:00 Uhr

Langer, langer Kuss (2023)

Mittwoch, 18.09.2024 19:00 Uhr

Der weise Schmerz der Seele (2021)

Mittwoch, 09.10.2024 19:00 Uhr

Barbie (2023)

Mittwoch, 13.11.2024 19:00 Uhr

Recovery College Weihnachtsfilm

Mittwoch, 18.12.2024 19:00 Uhr (Filmtitel wird im November 2024 bekanntgegeben)



Genesungsbegleitung Praktisch

Fortbildungen für Genesungsbegleitende in Kliniken und psychosozialen Arbeitsfeldern

Diese Fortbildungen richten sich an Genesungsbegleitende, die in Kliniken oder anderen psychosozialen Einrichtungen tätig sind. Es wird gezielt an der Vertiefung von Kenntnissen und Kompetenzen der Teilnehmenden gearbeitet. Zudem wird ihr Werkzeugkasten für die Arbeit in psychosozialen Feldern um sinnvolle Tools erweitert.

Der Einsatz von Genesungsbegleitenden hat sich in den letzten Jahren stark verbreitet und verstetigt sich zunehmend als Teil der Regelversorgung. Damit ergeben sich für GB neue Chancen, aber auch gewachsene Anforderungen an Weiterbildung, die mit der Etablierung in den psychosozialen Einrichtungen einhergehen.

Diese Fortbildungen setzen an die Genesungsbegleitenden-Qualifizierung (EX-IN Kurs) an und ergänzt diese mit weiterführenden Inhalten. Zusätzlich zur Durchführung in Koproduktion werden fallweise Expert:innen aus der Praxis als Referent:innen einbezogen.

Mögliche Inhalte der Fortbildung:

- Das CHIME-Model als Bezugsrahmen für die Arbeit
- Berufsrollenreflexion, Verortung in der Institution
- Arbeiten im multiprofessionellen Team, recoveryorientierte Fallarbeit
- Die recoveryorientierte Institution
- Implementierung und Leitung von (Recovery-)Gruppen
- Praktische Anwendung von Arbeitsmaterialien wie z.B. „Das Leben wieder in den Griff bekommen“

Alle Termine und Themen auf unserer Homepage

QR Code scannen und direkt nachschauen

Teilnahmegebühr: 120 €

Anmeldung: anmeldung@rcgt-owl.de



11. Oktober 2024

Fachtagung

Recovery Colleges - ein Modell für die Zukunft?!

Mit Vorträgen, Workshops und Vernetzung rund um Recovery Colleges, deren Auftrag, Wirkung, Selbstverständnis und Finanzierung.
Standortbestimmung und Ausblick: wo stehen Recovery Colleges im deutschsprachigen Raum nach den ersten Jahren ihrer Gründung?

Ort: Aula der Bernhard-Salzmänn-Klinik & Recovery CollegeGT-OWL auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh

Zeit: 9:30 bis 17:00 Uhr

Tagungsbeitrag: 80 € (40€ ermäßigt)

**Nach der Tagung:
Geburtstagsparty 5 Jahre
Recovery College Gütersloh-OWL**



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

www.rcgt-owl.de
info@rcgt-owl.de
Telefon: 01 51 - 18 73 17 12



Gemeinsam in die Woche starten

Den inneren Schweinehund auf Diät setzen

Montags von 10:15 - 11:15 Uhr im
Recovery College Gütersloh-OWL
außer an Feiertagen
nicht am 23.12. & 30.12.2024

Ab 07.Oktober 2024

- Tipps und Tricks zum Thema Motivation
- Ziele formulieren und umsetzen
- Sich gegenseitig Mut machen
- Mentale Gesundheit, Wohlbefinden und Zuversicht



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

www.rcgt-owl.de
info@rcgt-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 Entwicklung der Kurse findet in Koproduktion statt. Das heißt es fließen sowohl Erfahrungswissen als auch Fachwissen zu den Themen der Kurse mit in die Erarbeitung der Inhalte ein.

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.

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@rcgt-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.



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.

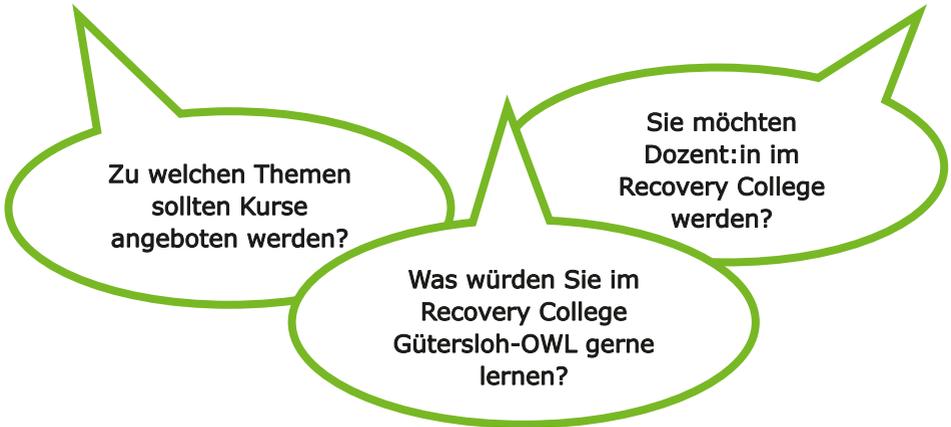
Sie möchten spenden?

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

*Meiner Meinung nach war dieser dreiteilige Kurs sehr gut vorbereitet und exzellent moderiert von beiden Leiter*innen. Beide haben uns an ihrem Fachwissen, wie an ihren persönlichen Erfahrungen teilhaben lassen. Es entstand unter uns Teilnehmenden eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der wir einander Ein-blick in sehr persönliche Aspekte unserer Persönlichkeit geben konnten mit dem Vertrauen, dass diese in der Gruppe gut aufgehoben sind.*

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@rcgt-owl.de

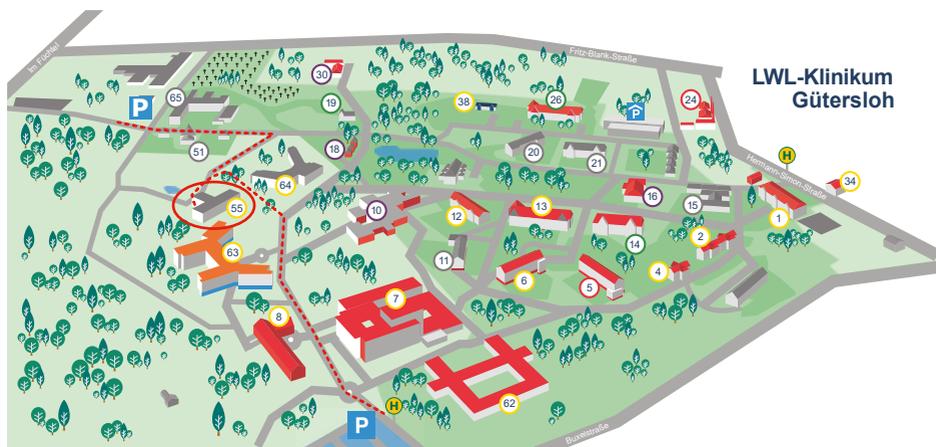
Rufen Sie uns an:

0151-18731712

Kommen Sie vorbei:

Die Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Homepage

Wie Sie bequem zu uns finden



Google Maps



Öffentliche Verkehrsmittel:

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

Auf unserer Homepage finden Sie mit Fotos bebilderte Wegbeschreibungen zum Recovery College. Auf dem Gelände finden Sie Schilder (an Laternen und Bäumen) mit dem Logo und Pfeilen, denen Sie folgen können.

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 Fuchtei“, die von der Herzebrocker Straße zwischen Kreishaus und Johannesfriedhof abbiegt. Unser Tipp für Ihr Navi: geben Sie „Im Fuchtei 148“ ein. Vom Parkplatz gehen Sie durch die Schranke und biegen nach ca. 100 m vor dem Zaun rechts ab Richtung Haus 55 (Wegweiser).

Impressum:

Verein
ReOrGe e.V.
Recovery College GT-OWL
c/o LWL-Klinikum Gütersloh (Haus 55)
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Fotos: E. Sallermann
Titelfoto: A. Zingsheim