

Liebe FSB-Leser!

Habt ihr es schon gehört?!

Es gibt etwas Neues in Gütersloh-Town. Das Recovery-College-Gütersloh-OWL. Aber was ist das Recovery-College? Ich möchte euch es in ein paar Worten vorstellen...

Das Recovery-College ist ein Ort des Lernens zu Themen des psychischen Wohlbefindens für Alle. Jenseits von Diagnosestellung und Behandlung bietet es einen Erfahrungsraum für gemeinsames, selbstbestimmtes Lernen. Dem zugrunde liegt die Auflösung von festen Rollenvorstellungen, da Menschen oft mehrere Rollen in sich vereinen. So verstehen sich die Lehrenden gleichzeitig auch als Lernende. Persönlich gelebte Erfahrungen mit den Themen der Kurse stehen im Mittelpunkt. Offenheit, Vielfältigkeit von Wahrnehmungen,... jede Meinung zählt gleich viel.

Das Besondere: Alle Kurse werden im Tandem moderiert und mindestens eine/r der Kursleiter/innen hat selbst seelische Krisen durchlebt. Expertenwissen aus eigener Erfahrung und Expertenwissen per Ausbildung kommen so in unterschiedlicher Gewichtung zum Tragen.

Hier einmal kurz eine kleine Auswahl der Workshops, bzw. Kurse die angeboten werden:

- Nachts gut schlafen
- Ernährung und Kochen für das Wohlbefinden
- Stress verstehen und bewältigen
- Angehörige erfahren Ermutigung
- Bewegung und sich wohlfühlen
- Achtsamkeit und vieles mehr....

Die Kurse bieten die Möglichkeit, Verständnis für psychische Gesundheits Herausforderungen auszubauen und eigene Kompetenzen zu erweitern. Ziel ist es, sich untereinander auszutauschen. Persönliche Erfahrungen und Geschichten zu erzählen und den Umgang mit psychischen Herausforderungen zu erlernen. Außerdem sollen sie das Wohlbefinden steigern und helfen Lebensziele festzulegen, bzw. zu verfolgen. Ein zufriedenes und selbstbestimmtes Leben sollte für alle das Ziel sein.

Dies ist der Auftakt zu einem wachsenden, sich entwickelnden Bildungsprogramm zu Themen der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens. Und jetzt seid auch ihr gefragt! Was würdet ihr im Recovery-College-Gütersloh-OWL gerne lernen? Zu welchen Themen sollen Workshops angeboten werden?

Oder möchtet ihr vielleicht gerne selbst einen Workshop leiten? Gerne dürft ihr euch melden, wenn ihr Ideen, Anregungen oder Rückmeldungen habt. Schreibt einfach eine E-Mail an: info@recovery-college-gt-owl.de

www.recovery-college-gt-owl.de

Das Recovery-College freut sich auf vielfältige Erfahrungen, Austausch und ein gemeinsames Weiterentwickeln der Kurse.

www.selbsthilfe-gütersloh.de