

Recovery College Stuttgart GbR  
Geschäftsstelle  
Schloßstraße 76  
70176 Stuttgart

Bitte melden Sie sich verbindlich zu den Workshops  
per Mail an: [info@recoverycollegestuttgart.de](mailto:info@recoverycollegestuttgart.de)  
oder sprechen Sie auf die Mailbox  
Telefon: 0155 / 660 511 23

Die Workshops finden in den Räumen des Recovery  
College, Schloßstr. 76, 70176 Stuttgart oder in der  
Offenen Herberge e.V. im Kneippweg 8 in 70374  
Stuttgart oder auch an anderen Orten statt -  
informieren Sie sich dazu über unsere Homepage.  
Ebenso finden Sie dort auch weitere Informationen  
sowie aktuelle Änderungen/Neuerungen.

[www.recoverycollegestuttgart.de](http://www.recoverycollegestuttgart.de)

Die Workshops sind in der Regel kos-  
tenfrei, bei einigen fallen Unkosten an.

Spenden sind erwünscht:  
Spendenkonto Evangelische Gesellschaft Stuttgart  
IBAN: DE 53 5206 0410 0000 234 567  
Verwendungszweck: Recovery College



## Workshopangebote Herbst/Winter 2024/25



**Für die Menschen -  
gegen Ausgrenzung**

Jetzt Farbe bekennen  
und Metallpin bestellen.

[grueneschleife.com](http://grueneschleife.com)

### Träger:



### Gefördert von:



*Ein Bildungsangebot zur Förderung  
seelischer Gesundheit*

## Herzlich Willkommen zum Herbst-/Winter-Semester 2024/25 im Recovery College Stuttgart

Wir freuen uns, Ihnen/Euch hiermit unser neues Programm für das kommende Semester vorstellen zu können. Wir haben einige neue Workshops mit aufgenommen, bieten aber auch viele der bisherigen, bewährten Workshops wieder an. Gleichzeitig wächst auch die Zahl der Teilnehmer\*innen, die unser Angebot für sich in Anspruch nehmen, stetig an und damit die Begegnungs- und Austauschräume, die durch das Recovery College geschaffen werden.

Wir wünschen Ihnen/Euch allen ein schönes und interessantes Herbst-/Winter-Semester 2024/25!  
Ihr Recovery College Stuttgart Team  
Sylvia Fahr-Armbruster, Oscar Garcia und Aaron Smith

## Was bedeutet Recovery und was ist ein Recovery College?

Der englische Begriff Recovery bedeutet Genesung oder Erholung. Bei Recovery geht es um die Entwicklung aus den Beschränkungen der Patient\*innenrolle heraus hin zu einem selbstbestimmten, sinnerfüllten Leben innerhalb der Gesellschaft. Dies wird verstanden als ein individuell fortlaufender Prozess, der sich an Werten und Zielen orientiert, die für den einzelnen betroffenen Menschen wesentlich sind.

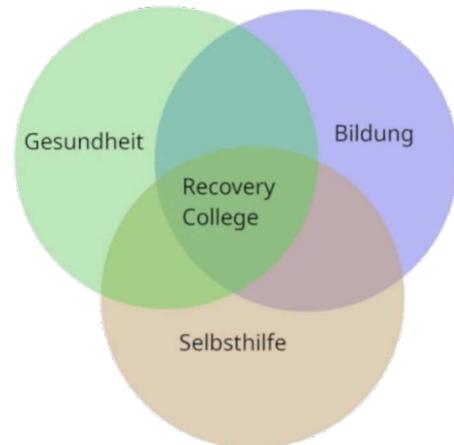
Die Recovery-Idee ist von Psychiatrie-Erfahrenen in den 1990er Jahren in den USA und Kanada entwickelt worden und hat seit einigen Jahren auch in Deutschland an Bedeutung gewonnen. Inzwischen gibt es erste Recovery Colleges u.a. in Gütersloh, Bremen und Berlin.

Bekannte Vertreter\*innen von Psychiatrie-Erfahrenen weisen nachdrücklich daraufhin, dass ein aktives, hoffnungsvolles und sinnerfülltes Leben auch mit Symptomen und Einschränkungen möglich ist (Deegan 1996 und Wilhelm Anthony 1993).

Ein Recovery College ist eine Bildungseinrichtung für Menschen mit und ohne eigene psychische Krisenerfahrung, die sich mit Themen der psychischen Gesundheit und der Förderung und Wiedergewinnung von Lebensqualität befasst und Workshops dazu anbietet. Das Recovery College ist ein offener Lernort und für alle Interessierten zugänglich.

## Was sind die Ziele von Recovery Colleges?

Wesentliches Ziel ist, die persönliche Entwicklung durch erfahrbare Lern- und Lehrangebote zu fördern sowie die eigene psychische Gesundheit und das Wohlbefinden aktiv zu stärken und zu verbessern. Jenseits von Diagnosestellung und Behandlung bietet das Recovery College einen Erfahrungsraum für gemeinsames, selbstbestimmtes Lernen und Entwicklung sowie eine emotionale Stärkung durch Solidarität und gegenseitiges Verständnis. Das Recovery College ist ein lebendiger und lernender Ort, der die Recovery-Prinzipien wie Sinn, Zuversicht, Steigerung der Selbstwirksamkeit und persönliches Wachstum lebt.



### **Wen wollen wir erreichen?**

Das Recovery College will Menschen mit und ohne eigene psychische Krisenerfahrung erreichen. Dabei geht es um Menschen, die in ihrem Leben bereits psychische Krisen durchlebt haben (mit oder ohne professionelle Hilfe) und die das Interesse haben, an den Angeboten des Recovery College teilzunehmen oder auch selbst etwas beizutragen. Es ist für alle Interessierte unterschiedlicher Altersgruppen und Bildungsstufen offen, die Interesse an Themen der seelischen Gesundheit haben.

### **Was ist ein Recovery College nicht? Wo grenzen wir uns ab?**

Es ist weder der Anspruch eines Recovery Colleges, therapeutische Leistungen anzubieten, noch therapeutische Angebote zu ersetzen. Ein Recovery College soll das bestehende therapeutische Spektrum durch die Vermittlung von Erfahrungswissen ergänzen, wodurch eine Art therapeutische Wirkung zustande kommen kann.

### **Was sind unsere Themen?**

Alle Angebote bzw. Seminare orientieren sich an den Themen Recovery und Empowerment und sollen die Teilnehmer\*innen/-geber\*innen (alle tragen zum Gelingen bei) beim Umgang mit der psychischen Erkrankung und/oder auf dem persönlichen Lebensweg wirksam unterstützen.

Das Besondere ist, dass alle Workshops im Tandem moderiert werden und mindestens eine(r) der Kursleiter\*innen selbst seelische Krisen durchlebt hat.

### **Wie ist das Recovery College Stuttgart organisiert?**

Das Recovery College Stuttgart wird von Vertreter\*innen der Initiative der Psychiatrieerfahrenen Stuttgart (IPE), der Offenen Herberge e.V. und der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart e.V. getragen, die dazu eine Gesellschaft bürgerlichen Rechts (GbR) gegründet haben. Das Team, bestehend aus drei hauptamtlichen Mitarbeitenden in Teilzeit, organisiert, plant, begleitet und koordiniert die vielfältigen Aufgaben für die praktische Umsetzung der Workshops und der Programmgestaltung.

Wir danken vor allem Aktion Mensch für die finanzielle Förderung, die das Recovery College in Stuttgart überhaupt erst möglich gemacht hat.

## **Einzeltermine**

### **September**

- 23.09. Herbstreise in den Moment (1)
- 24.09. Psychose Seminar (1)
- 26.09. Intuitives Bogenschießen, Fortgeschrittene (1)
- 27.09. Textiles Gestalten (1)
- 30.09. Herbstreise in den Moment (2)
- 30.09. Intuitives Bogenschießen, Anfänger (1)

### **Oktober**

- 06.10. Auf der Suche nach dem Gleichgewicht (1)
- 07.10. Intuitives Bogenschießen (Anfänger) (2)
- 07.10. Kochen mit Herz und Verstand (1)
- 07.10. Herbstreise in den Moment (3)
- 08.10. Psychose Seminar (2)

- 10.10. Intuitives Bogenschießen, Fortgeschrittene (2)
- 11.10. Textiles Gestalten (2)
- 12.10. Schreibwerkstatt (1)
- 14.10. Herbstreise in den Moment (4)
- 14.10. Intuitives Bogenschießen (Anfänger) (3)
- 14.10. Shared Reading (1)
- 14.10. Kochen mit Herz und Verstand (2)
- 17.10. Intuitives Bogenschießen, Fortgeschrittene (3)
- 19.10. Schreibwerkstatt (2)
- 20.10. Auf der Suche nach dem Gleichgewicht (2)
- 21.10. Herbstreise in den Moment (5)
- 21.10. Intuitives Bogenschießen (Anfänger) (4)
- 21.10. Kochen mit Herz und Verstand (3)
- 22.10. Psychose Seminar (3)
- 24.10. Intuitives Bogenschießen, Fortgeschrittene (4)
- 24.10. Trommeln für die Seele (1)
- 25.10. Waldspaziergang
- 31.10. Sozialer Rückzug - was nun? (1)

## November

- 03.11. Auf der Suche nach dem Gleichgewicht (3)
- 05.11. Psychose Seminar (4)
- 05.11. Bewegung für Körper, Geist und Seele
- 06.11. Sozialer Rückzug - was nun? (2)
- 06.11. Poetische Hausapotheke (1)
- 07.11. Trommeln für die Seele (2)
- 07.11. Klettern wirkt (1)
- 07.11. Wege der Genesung gestalten (1)
- 09.11. Nimm dir Zeit zum Malen (1)
- 10.11. Nimm dir Zeit zum Malen (2)
- 11.11. Shared Reading (2)
- 13.11. Poetische Hausapotheke (2)
- 14.11. Klettern wirkt (2)
- 14.11. Stress lass nach
- 15.11. Textiles Gestalten (3)
- 18.11. Räume der Stille entdecken
- 19.11. Psychose Seminar (5)
- 21.11. Wege der Genesung gestalten (2)
- 21.11. Klettern wirkt (3)
- 22.11. Von De-pressed zu Deep-Rest

- 30.11. Austausch- und Vernetzungstreffen GPV

## Dezember

- 05.12. Trommeln für die Seele (3)
- 05.12. Wege der Genesung gestalten (3)
- 05.12. Psychose Seminar (6)
- 09.12. Shared Reading (3)

## Januar

- 10.1. Textiles Gestalten (4)
- 11.1. Theaterworkshop (1)
- 13.1. Shared Reading (4)
- 15.1. Sprechwerkstatt (1)
- 16.1. Wege der Genesung gestalten (4)
- 18.1. Interessenvertretung fördert Recovery
- 22.1. Sprechwerkstatt (2)
- 23.1. Trommeln für die Seele (4)
- 24.1. Textiles Gestalten (5)
- 29.1. Wie Erwartungen u. Erfahrungen uns prägen (1)

## Februar

- 01.2. Theaterworkshop (2)
- 05.2. Wie Erwartungen u. Erfahrungen uns prägen (2)
- 06.2. Trommeln für die Seele (5)
- 10.2. Shared Reading (5)
- 13.2. Recovery - Wege in die Arbeit zurück

Für Aktuelles, Terminänderungen, Ausfälle, Fehler besuchen Sie bitte unsere Homepage:

[www.recoverycollegestuttgart.de](http://www.recoverycollegestuttgart.de)

“Wir leben in einer Zeit, in der der Wahnsinn die Norm und die Vernunft eher selten geworden ist.” (Ronald D. Laing)

## Meine Herbstreise in den Moment

23.09. | 30.09. | 07.10. 2024  
14.10. | 21.10. 2024

Zeit: 14:00 - 17:00  
immer montags

Trainerinnen: Sabine Beck und Jutta Gentsch  
Ort: Offene Herberge e. V., Kneippweg 8, 70374 Stuttgart

In diesem Workshop möchten wir verschiedene Übungen aus dem Yoga, dem Qigong, der Atemtechnik Pranayama ausprobieren und spüren: was tut mir gut, was energetisiert und was entspannt mich? In einer Fantasiereise entdecken wir Alltagskraftquellen und in gesungenen Meditationen finden wir Ruhe in uns. Nach den Übungen wollen wir miteinander in einen lebendigen Erfahrungsaustausch darüber kommen. *Bitte bequeme Kleidung tragen.*

## Psychose-Seminar

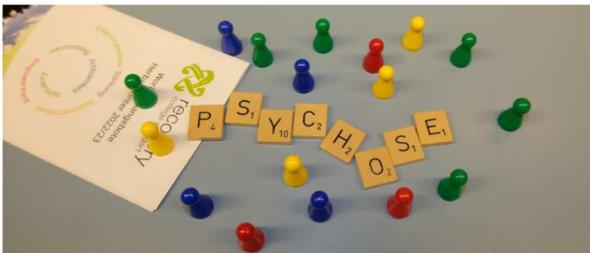
24.09. | 08.10. | 22.10. | 05.11. 2024  
19.11. und 05.12. 2024

Zeit: 18:30 - 20:30

Moderation: Serap Arsal, Lisa Duminil und Birgit Hug  
Evangelische Gesellschaft Stuttgart, Büchsenstr. 34 - 36, Raum 163

In diesem moderierten Seminar begegnen sich psychiatrienerfahrene Menschen, Angehörige, Bürgerhelfer\*innen und in der Sozialpsychiatrie Tätige zu ausgewählten Themen wie z.B. „wie wird eine Psychose erlebt?“ oder „was ist hilfreich in einer akuten Krise?“ u.ä. Im gleichberechtigten „Dialog“ wollen wir gemeinsam Erfahrungen austauschen, neue Erkenntnisse gewinnen, voneinander lernen und das gegenseitige Verständnis vertiefen.

*Nähere Info's finden Sie auf unserem extra-Flyer und auf unserer Homepage.*



## Intuitives Bogenschießen

Trainer\*innen: Silke Breddermann und Eckhard Kleemann  
Ferienwaldheim Feuerbachertal; Feuerbacher-Tal-Straße 215, 70469 Stuttgart

30.09. | 07.10. | 14.10. 2024  
21.10. | 28.10. 2024

Zeit: 16:30-18:30  
immer montags

Intuitives Bogenschießen verbindet unsere Intuition mit einem achtsamen, präsenten Zustand und Spannung in unserem Körper. Wir lernen unserer mentalen Stärke, unserer Erfahrung und dem Körpergefühl zu vertrauen und tauschen uns über die gemachten Erfahrungen aus. Kurz: wir treffen das Ziel ohne zu zielen. Es sind weder Vorkenntnisse noch sportliche Begabungen notwendig. Alle notwendigen Materialien sind vorhanden. Die fünf Termine bauen aufeinander auf.  
*Unkostenbeitrag: 5,00 € pro Termin*

## Intuitives Bogenschießen für Bogen-schützen\*innen mit etwas Erfahrung

Trainer: Timo Wietzorek und Eckhard Kleemann  
Ferienwaldheim Feuerbachertal; Feuerbacher-Tal-Straße 215, 70469 Stgt.

26.09. | 10.10. | 17.10. 2024  
24.10. 2024

Zeit: 16:30-18:30  
immer donnerstags

Wir werden üben, einen festen Stand einzunehmen, einen sicheren Anker zu setzen und gelassen die Spannung loszulassen, wenn das Gefühl sagt „es passt“. Wir werden üben uns auf die Intuition zu verlassen um sicher zu treffen. Beim Intuitiven Bogenschießen findet keine Beurteilung der Bewegung/Handlung durch den Verstand statt. Wir überlegen nicht ob das, was wir intuitiv tun stimmt - wir tun es... und haben Spass dabei!  
*Unkostenbeitrag: 5,00 € pro Termin*

*"Die Kranken, das sind die Gesunden und die Gesunden, das sind die Kranken."  
(Erich Fromm, Psychoanalytiker)*

## Textiles Gestalten Gemeinschaftliches Sticken am Freitagnachmittag

Trainerinnen: Nanna Aspholm-Flik und Stephanie Frech-Metzger

Ort: Seminare für Malerei, Urachstr. 41 70190 Stuttgart

27.09. | 11.10. | 15.11. 2024

10.01. und 24.01. 2025

Zeit: 15:30-17:30

immer freitags

Es entstehen, im eigenen Tempo, individuelle Stiche, beliebige Muster und Formen, auf einem groben Stoff. „Textiles zeichnen“ nach Herzenslust, mit grobem Garn und großen Nadeln. Wir, Stephanie und Nanna lieben textile Techniken und haben die Idee, ein kreatives Team-Projekt zu initiieren, das für alle Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet ist.

Wir sitzen um einen Tisch, worauf ein „leeres“ Tuch als gemeinsame Kreativfläche liegt. Viele farbenfrohe Garne in unterschiedlichen Stärken, Perlen und schöne Knöpfe stehen als Material bereit. Bei Bedarf unterstützen Stephanie und Nanna. Es entstehen spannende und schöne, ganz individuell gestickte, „Spuren“ auf dem Tuch.

Es ist kein Ziel definiert, wir konzentrieren uns auf eine ruhige und nette Aktivität in der Gruppe, inkl. Pausen, Getränke und Knabberzeug. ([www.nannatextiles.de](http://www.nannatextiles.de))



## Auf der Suche nach dem Gleichgewicht

06.10. | 20.10. | 03.11. 2024 immer Sonntags: 11:00-13:30

Trainerinnen: Uschi Franz und Carina Kebbel

Offene Herberge, Kneippweg 8

Psychisch im Gleichgewicht zu bleiben, ist für alle wichtig. Insbesondere, wenn Menschen bereits in psychische Krisen geraten sind, kann es besonders wichtig sein, sich Gedanken dazu zu machen, was einem Stabilität geben bzw. wie man sie wieder herstellen kann.

Wir wollen uns gemeinsam auf die Suche begeben, was uns selbst hierbei geholfen hat und uns dazu austauschen. Ausgehend vom Gedanken, dass jeder Mensch Experte seines eigenen Lebens ist, wollen wir unser gemeinsames individuelles Expertenwissen teilen, uns gegenseitig Inspirationen geben und im Idealfall neue Ideen entwickeln, wie wir unsere Stabilität wiedererlangen.

06.10. Medien oder wie erstelle ich mir einen Spam-Schutz für mein Gehirn?

20.10. Zwischenmenschliche Herausforderungen

03.11. Verschiedene Umgangsweisen mit alltäglichen Herausforderungen und Schicksalsschlägen



*„Der psychisch leidende Mensch ist kein kranker Mensch, sondern ein besonderer Mensch in einer krankhaften Situation“*

(Luc Ciompi, Schweizer Sozialpsychiater)

## Kochen mit Herz und Verstand

Trainer\*innen: Bernd Fischer und Verena Holch  
Evangelische Gesellschaft Büchsenstr. 34-36; 70174 Stgt. Haupteingang Pforte  
07.10. | 14.10. | 21.10. 2024 (montags)      Zeit: 16:30-18:30

An drei Kurstagen, die aufeinander aufbauen, werden wir uns mit der Verbindung zwischen unserer Ernährung und deren Wirkung auf unsere seelische Gesundheit befassen. Wir beleuchten eine Reihe von verschiedenen Lebensmitteln und welche Bestandteile davon Auswirkungen auf unser Wohlbefinden haben. Dabei ist es uns auch wichtig, dass wir uns über unsere Erfahrungen austauschen und wie unsere Erkenntnisse in unserem Alltag spürbar sind. Wir kochen einfache, schmackhafte Gerichte und lassen gerne auch Ihre/Eure Anregungen und Wünsche einfließen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, sondern nur die Freude am gemeinsamen Kochen.  
*Unkostenbeitrag: 3,00 € pro Termin*

## Trommeln für die Seele

Trainer\*innen: Andrea Kirsch und Albert Wolf  
Ort: Offene Herberge, Kneippweg 8  
24.10. | 07.11. | 05.12. 2024      Zeit: 17:30-20:00  
23.01. | 06.02. 2025      immer donnerstags

Wir möchten schöne, einfache Rhythmen aus aller Welt gemeinsam trommeln. Trommeln kann uns erden, ist auf seine Weise meditativ, schult das Gehör, das Rhythmusgefühl und die Fingerfertigkeit.



Das Miteinander im Zusammenspiel und der Austausch darüber ist ebenso wichtig, wie das "Austoben" an der Trommel. Trommelkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Wer eine Trommel oder ein anderes Percussion-Instrument hat, kann es mitbringen, ansonsten

werden sie von uns gestellt.

## Schreibwerkstatt – kreatives Schreiben

Trainer\*innen: Ute Lienhöft und Hans-Ulrich Thieme  
Ort: Offene Herberge, Kneippweg 8  
12.10. und 19.10. 2024 (samstags)      Zeit: 10:00-13:00

Ist Schreiben out? Heute schreibt man sich SMS, Mails oder WhatsApps. Dabei ist persönliches Schreiben so gut für die Seele. Briefe an Freund\*innen, Liebste, Gedichte, Tagebuch, Urlaubserinnerungen, Naturerlebnisse oder erlebte Geschichten können zur seelischen Gesundheit beitragen.

Wir wollen in den zwei aufeinander aufbauenden Terminen gemeinsam auf eine spannende Entdeckungsreise gehen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur einfach die Lust Neues kennen zu lernen. Wer möchte, kann auch eigene Texte mitbringen.



## Shared Reading® – An Worten wachsen

Trainer\*innen: Julia Häßler, Tanja Kölle und Hans-Ulrich Thieme  
Ort: Stadtbibliothek am Mailänder Platz, Mailänder Platz 1, 70173 Stuttgart  
Treffpunkt: Showroom, 1.UG, Stadtbibliothek  
14.10. | 11.11. | 09.12. 2024      Zeit: 17:00-18:30  
13.01. | 10.02. 2025      immer montags

Shared Reading® ist eine literaturbasierte Intervention. Gemeinsam lassen wir uns von Geschichten und Gedichten leiten und erleben eine Wirkung, die wohltut und hilft, uns selbst und andere klarer zu sehen. Türen zu Gedanken und Gefühlen, die uns als Menschen ausmachen, gehen auf und wir betreten unentdeckte Wege.  
([www.sharedreading.org](http://www.sharedreading.org))

## Waldspaziergang im Herbst - mit allen Sinnen

Trainer\*innen: Sylvia Fahr-Armbruster und Aaron Smith  
Ort/Treffpunkt: siehe Homepage  
25.10. 2024 Freitag

Zeit: 13:00-16:00

Wir wollen achtsam den Wald erkunden durch bewusstes Gehen und Atmen und mit allen Sinnen wahrnehmen, was wir dabei sehen, hören, riechen, fühlen. Wir wollen die Stimmung im Wald aufnehmen, die Atmosphäre spüren und uns in kleinen Pausen darüber austauschen, was wir für uns entdeckt haben, was es für uns bedeutet, in der Natur zu sein, und welche Erfahrungen wir aus diesem achtsamen Erleben im Wald ziehen können. *Wichtig sind eine wetterangepasste Kleidung und bequeme Laufschuhe.*

## Sozialer Rückzug – was nun?

Ein Workshop von Angehörigen für Angehörige und Psychiatrieerfahrene

Trainer\*innen: Ulrich Nanz und Christa Neuhaus  
Seminarraum EG, Schloßstr. 76  
Do. 31.10. und Mi. 06.11. 2024

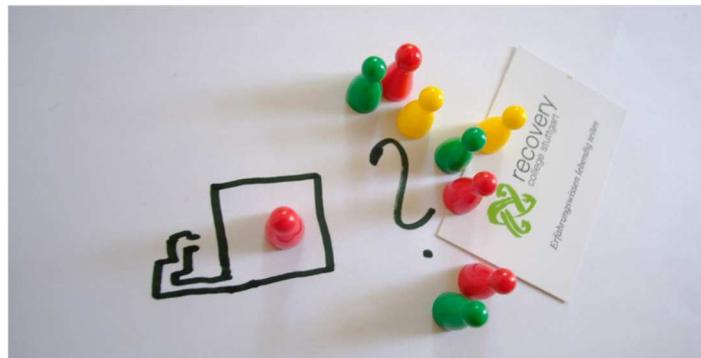
Zeit: 18.00–20.30

Eine psychische Erkrankung bringt es in vielen Fällen mit sich, dass sich das Verhalten der betroffenen Person verändert, sie sich zurückzieht, soziale Kontakte abbricht, die Wohnung nicht mehr verlässt, nicht mehr auf Telefonate reagiert usw. Für die Angehörigen ist das meistens schwer verständlich. Sie reagieren oftmals mit Unverständnis.

Die betroffene Person hingegen erlebt soziale Kontakte oft als anstrengend und benötigt einen geschützten Raum und eine reizarme Umgebung.

Wie können wir jeweils damit umgehen? Was können beide Seiten dazu beitragen, dass wir einander besser verstehen? In einer ersten Sitzung lernen wir einander kennen und sprechen darüber, was wir - Angehörige und Psychiatrie-Erfahrene - jeweils erleben und tauschen uns über die verschiedenen Perspektiven aus.

In der zweiten Sitzung sprechen wir unter der Beteiligung des Psychiaters Bernd Friedrich darüber, wie wir mit den unterschiedlichen Bedürfnissen umgehen können und welche Wege es geben könnte, einander besser zu verstehen.



## Poetische Hausapotheke

Trainer\*innen: Ute Lienhöft und Hans-Ulrich Thieme  
Ort: Seminarraum EG, Schloßstr. 76

06.11. und 13.11. 2024 (mittwochs) Zeit: 14:00-17:00

Ein gutes Wort, ein schöner Text, eine interessante Geschichte - das kann uns Kraft geben, uns seelisch und geistig nähren, erheitern, trösten und/oder uns inneres Licht schenken.

Wir arbeiten mit Texten entweder aus dem Schatz der eigenen Kreativität oder aus der bereits existierenden Literatur. Die Teilnehmer\*innen können gerne auch eigenen Texte mitbringen. Einfache Übungen für Körper und Stimme ergänzen das Programm und helfen uns, die Stimme im Raum erklingen zu lassen.

*Die beiden Workshops bauen aufeinander auf.*

*"Was wir brauchen sind ein paar verrückte Leute  
- seht wohin uns die Gesunden gebracht haben"  
(George Bernard Shaw, Literaturnobelpreisträger) Seite 14*

## Wege der Genesung gestalten

Das Recovery-Modell: Beziehungen, Hoffnung, Identität, Sinn und Selbstbefähigung entdecken und stärken

Trainerinnen: Tanja Ernst und Sylvia Fahr-Armbruster  
Ort: Schloßstr. 76, Seminarraum EG

07.11. | 21.11 | 05.12 2024 donnerstags Zeit: 15:30-18:30  
16.01. 2025

In diesem Workshop mit vier aufeinander aufbauenden Treffen möchten wir erkunden, wie sich psychische Krisen und Erschütterungen auf die individuelle Lebenssituation auswirken und welche Wege zur Genesung beschritten werden können. Wir lernen Krisensituationen in ihrem Aufbau verstehen und erarbeiten gemeinsam Wege, die die Genesung fördern und unterstützen können.

Dabei möchten wir uns vertieft mit den Erkenntnissen des Recovery Modells beschäftigen und nach Wegen suchen, dessen Bausteine sinnvoll in unseren eigenen Lebensweg zu integrieren.

1. Treffen am 07.11. 2024

Wir lernen uns gegenseitig und das Recovery Modell kennen. Wir reflektieren die Bedeutung von Hoffnung und die Entwicklung einer positiven Identität.

2. Treffen am 21.11. 2024

Wir schauen auf die Wurzeln, Äste und Früchte unseres „Lebensbaums“ und fragen nach einem festen Fundament und unterstützenden Beziehungen.

3. Treffen am 05.12. 2024

Was bedeuten Resilienz und Salutogenese? Welche Bewältigungsstrategien haben wir bzw. können wir entwickeln im Umgang mit Krisen?

4. Treffen am 16.01. 2025

Wir wollen den Blick nach vorne richten und über Lebenssinn und Selbstwirksamkeit nachdenken.

## Bewegung für Körper, Geist und Seele

Trainer\*innen: Sabine Beck und Dietrich Duncker  
Ort: Schloßstr. 76, Seminarraum EG  
Dienstag 05.11. 2024

Zeit: 16:00-19:00

Wir möchten Sie einladen zu Bewegungsformen mit Qi-gong, Idogostab und Achtsamkeitsübungen. Es geht darum, die Körperwahrnehmung zu schulen, Bewegung in den Alltag zu integrieren und einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst zu fördern. Der Kurs beinhaltet kleine theoretische und praktische Teile.

*Bitte bequeme Kleidung tragen.*

## Klettern wirkt – Runter vom Sofa und raus aus der Komfortzone!

Trainer: Daniel Bastian und Philipp Lezajic  
DAV-Kletterzentrum auf der Waldau, Friedrich-Strobel-Weg 3, 70597 Stuttgart  
07.11. | 14.11. | 21.11. 2024 donnerstags 14:00-16:30

Klettern bietet auf verschiedenen Ebenen eine Möglichkeit des (Erfahrungs-) Lernens:

Im Rahmen von zwei Terminen in der Kletterhalle unter Anleitung zweier Klettertrainer wollen wir allen Teilnehmer\*innen die Möglichkeit für neue Erfahrungen über sich selbst hinsichtlich eigener Grenzen und deren Überwindung, Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen und Körpergefühl geben. Die beiden Termine bauen aufeinander auf.

*Eintritt für die Kletterhalle 8,50€*

*Kosten für Gurt und Schuhe werden übernommen.*



*"Dadurch, daß man einen anderen ins Irrenhaus sperrt, beweist man noch nicht seinen eigenen Verstand."  
(Dostojewski)*

## Nimm Dir Zeit zum Malen – achtsames Sehen und Gestalten

Trainerinnen: Sofia Kaden und Laura Pflug  
Ort: Offene Herberge, Kneippweg 8  
09.11. und 10.11. 2024

Zeit: 09:30-13:00

Wie viele Geschichten kann ein Bild erzählen? Was sehen wir in einem Bild? Was möchten wir zeigen?

In diesem zweitägigen Workshop wollen wir uns mit diesen Fragen auseinandersetzen. Dabei wollen wir wertfrei und interessiert betrachten. Wir folgen unserem „ersten Blick“ und lassen dabei ein neues Kunstwerk, eine neue Geschichte entstehen. Hierzu kann jede/r frei entscheiden, wer lieber mit Aquarell, Acryl oder Ölwachskreiden arbeiten will.



*Unkostenbeitrag:  
5 € pro Termin für Material*

## Stress lass nach - wie kann ich besser mit Stress umgehen?

Trainerinnen: Nina Kraft und Anja Mienert  
Ort: Seminarraum EG, Schloßstr. 76  
Do. 14.11. 2024

Zeit: 17:30-20:00

In diesem Workshop möchten wir darüber informieren, wie Stress entsteht und wie er auf uns wirkt. Ihr lernt verschiedene kurze Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit und Qi Gong, Atemübungen und weitere kleine Tipps und Tricks kennen, so ist für jeden etwas für die Anwendung im Alltag dabei.

Austausch über unsere Erfahrungen im Umgang mit Stress und die Übungen sind Teil des Angebots, sodass wir alle neuen Ideen oder Impulse mit nach Hause nehmen werden.

## Räume der Stille entdecken

Trainer\*innen: Bärbel Nopper, Pfarrer Eberhard Schwarz  
Ort: Evang. Gesellschaft, Büchsenstr. 34, Raum 405  
Mo. 18.11. 2024

Zeit: 13:00-17:00

Räume spiritueller Stille können eine Möglichkeit für seelische Stärkung, aber auch ein Zugang zu innerem Aufbruch werden.

Zur Praxis des geistlichen Lebens gehören von Anfang an Zeiten und Räume der Stille, des Innehaltens, des Hörens, Betens und des Schweigens. Sie können befreiend sein, aber auch seelische Verletzungen zu Tage bringen. Im Gespräch, in Übungen und in der Begegnung mit Traditionen christlicher Spiritualität suchen wir nach den Ressourcen für die psychische Gesundheit, die in der Stille liegen.

## Von De-pressed zu Deep-Rest - von der Depression zur tiefen inneren Ruhe

Trainer\*innen: Harald Metzger und Julia Wiedenbruch  
Ort: Offene Herberge, Kneippweg 8  
Freitag 22.11. 2024

Zeit: 10:00-14:00

Was führt uns in eine Depression? Können wir aus der Krise lernen und gestärkt herausgehen? Deep-Rest meint, dass uns eine Depression aufzeigt, wieder die innere Ruhe zu finden und unser bisheriges Leben zu überdenken. Wir wollen uns darüber austauschen, was uns in eine Depression führen kann, wie wir es frühzeitig erkennen und wie wir nach der Depression zu einem Leben finden, in dem unsere inneren Grenzen und eigenen Bedürfnisse gewahrt bleiben.

Die verrückte und kranke Welt des weißen Mannes.... Die ganze Zeit redet ihr von einer besseren Welt, während ihr immer größere Bomben baut, um jene Welt, die ihr habt, zu zerstören. (Tatanga Mani)



## Ein kleines Lied, ein wenig Gesang, etwas Gutes für die Seele

Trainer\*innen: Cornelius Danneberg und Antonia Kovacevic  
Ort: Gemeindepsychiatrisches Zentrum Stgt. Möhringen Leinenweberstr. 32  
Termine werden auf der Homepage bekannt gegeben

„Ein kleines Lied. Wie geht es nur an? Sag.... Es steckt darin ein wenig Klang, ein wenig Wohllaut und Gesang und eine ganze Seele.“

Wie können wir Musik während oder nach psychischen Krisen nutzen? Wir möchten Wege suchen, um mit Musik und Gesang psychische Krisen besser zu bewältigen.

Wir freuen uns auf die Begegnungen beim gemeinsamen Singen und Musizieren und auf den Erfahrungsaustausch, welche Wirkung Singen für die Seele haben kann.

## Wie Erwartungen und Erfahrungen uns prägen

Trainerinnen: Antonia Kovacevic und Katharina Lüttke  
Ort: Seminarraum EG, Schloßstr. 76  
29.01. und 05.02. 2025 mittwochs 16:00 - 18:30 Uhr

Erfahrungen sind eng verknüpft mit den Erwartungen in unserem Leben. Zum einen werden Erwartungen durch die Erfahrungen, die gemacht wurden, geprägt, zum anderen beeinflussen Erwartungen aber auch zukünftige Erfahrungen.

Wir möchten versuchen, durch diesen Ansatz teilweise zu verstehen, wie unsere Haltungen entstanden sind. In zwei Einheiten wird dieses Thema spannend präsentiert, wobei auch viel Raum zur Diskussion und Mitarbeit sein wird. Wenn wir uns gemeinsam damit auseinandersetzen, kann es uns gelingen, unser Bild zu malen.

## Mit dem Stigma psychischer Erkrankung umgehen lernen



Ort: Offene Herberge, Kneippweg 8  
21.09. | 28.09.2024 10:00 - 13:00 Uhr  
05.10. | 26.10.2024 10:00 - 12:00 Uhr

In einem peer-geleiteten Programm stellen sich Teilnehmer\*innen der Frage nach der Offenlegung der eigenen seelischen Erschütterung. Dabei werden die Vor- und Nachteile einer möglichen Offenlegung besprochen. Möchte ich meine psychische Belastung offenlegen? Wie und wem gegenüber? Wozu und in welcher Situation? Begleitend zur Durchführung der Kurse werden diese in einem Forschungsprojekt der Universität Ulm auf ihren Nutzen (auch zum Selbststigma) und ihre praktische Umsetzung hin untersucht.

*Näheres und weitere Workshop Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage.*

*Anmeldung und Info's unter: alan.schink@uni-ulm.de*

## KISS - Selbsthilfetag 2024

Ort: Bürgerzentrum West, Bebelstraße 22  
09.11.2024 Stand um: 11:00 - 16:00

Wir sind am 9. November mit einem Stand vertreten - ebenso zwei unserer Träger: die Offene Herberge e.V. und die IPE-Stuttgart. Weiterhin werden wir dort in einer Veranstaltung auch die Offene Herberge und das Recovery College vorstellen.

*Nähere Info's folgen auf unserer Homepage.*

## Recovery College Stuttgart Café mit Vortragsreihe "Clubabend" der IPE-Stuttgart und der Offenen Herberge

Ort: Recovery College, Seminarraum EG, Schlossstr. 76, 70176 Stuttgart  
Jeden 3. Montag im Monat treffen wir uns schon ab 16:00  
Uhr zum gemeinsamen Austausch.  
Ab 18:00 Uhr findet dann ein Vortrag mit anschließender  
Diskussion rund um Themen zu psychischer Gesundheit  
statt.

*Bitte informieren Sie sich zeitnah auf unserer Homepage  
über das aktuelle Thema und eventuelle Änderungen. Eine  
Anmeldung ist nicht erforderlich.*



## Digital Awareness Den Alltag durch das Smartphone erleichtern

Die digitale Welt bietet viele Möglichkeiten, um soziale  
und berufliche Teilhabe zu ermöglichen und Ihnen den  
Alltag ein wenig zu erleichtern. Dieser Workshop soll  
Barrieren abbauen, offene Fragen klären und individuel-  
le Fähigkeiten fördern. Dieses Angebot hat das Ziel ge-  
meinsam zu erarbeiten, wie digitale Teilhabe im Alltag  
gelingen kann und wie Sie diese umsetzen können.  
Ein Angebot in Kooperation mit dem Rudolf-Sophien Stift  
Stuttgart.

*Nähere Info's folgen auf unserer Website. Bei Fragen  
wenden Sie sich gerne auch an:  
saskia.goebbel@rrss.de*

## Politische Ängste und Sorgen in unserer Zeit

**Genesungswege von Menschen in seelischer Not be-  
nötigen Zuversicht, Gemeinsinn und Demokratie**

Vortrag von Michael Blume  
Antisemitismus-Beauftragter des Landes Baden-Württemberg

und anschließendes Podiumsgespräch

Termin: 10.12. 2024 von 18 – 20 Uhr

Ort: Evangelische Gesellschaft Stuttgart, Büchsenstr. 34,  
großer Saal, Raum 035

Veranstalter: Recovery College Stuttgart

## Austausch- und Vernetzungstreffen GPV

30.11.2024, Samstag Zeit: 13:00 - 17:00 Uhr  
Bischof-Moser-Haus, Wagnerstr. 45, 70182 Stuttgart

Die Mitarbeit im GPV stellt Interessenvetreter:innen von  
Psychiatrieerfahrenen und Angehörigen oft vor große  
Herausforderungen. Wir möchten Sie in dieser an-  
spruchsvollen Aufgabe unterstützen und Ihnen die Mög-  
lichkeit bieten, sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen. Es  
erwarten Sie spannende Inputs, ein Raum für eigene  
Fragen und Erfahrungsberichte und vor allem Zeit, um  
mit anderen Interessenvetreter:innen und interessier-  
ten Personen in den Austausch zu kommen.

*Anmeldung bis 28.11.2024 per Mail an: [schiffler@ipags.de](mailto:schiffler@ipags.de)  
oder telefonisch unter 0152 -04 14 69 59*

*"Man kann das Leben nur rückwärts verstehen,  
aber leben muss man es vorwärts."  
(Sören Kierkegaard (dän. Philosoph)*