

# UNSERE Regeln

Damit sich alle Menschen in den Kursen offen äußern können und die Zusammenarbeit funktioniert haben wir uns Regeln gegeben:

- Was in den Kursen von Teilnehmenden gesagt wird, bleibt im Raum. Es wird nichts nach außen getragen.
- Wir achten aufeinander, hören uns zu und lassen uns ausreden.
- Wir interessieren uns für das Thema des Kurses und füreinander.
- Ein respektvoller und wertschätzender Umgang miteinander ist sehr wichtig. Wer sich mehrfach abwertend oder verletzend über andere äußert, muss den Kurs verlassen.
- Damit sich eine vertrauensvolle Atmosphäre entwickeln kann, sind alle Kurse nach Beginn für weitere Teilnehmende geschlossen.
- Absprachen treffen wir gemeinsam. Wir halten uns auch dran.
- Es ist jederzeit möglich den Kurs zu verlassen. Dies kann z. B. sein, wenn sich die Erwartungen an den Kurs nicht erfüllen oder man sich nicht in der Lage fühlt, regelmäßig teilzunehmen. Das ist völlig in Ordnung. Es ist dann für alle besser, ehrlich zu sein und sich zu verabschieden.



**Weitgehend barrierefrei**  
Sprecht uns bei Bedarf gerne an.

**Busanbindung**  
Die nächsten Haltestellen sind Elbestrasse (1 min zu Fuß, Ringlinien 10 oder 20) oder Haster Mühle (10min zu Fuß, Linien M1 oder 18)

**Kosten**  
Alle Kurse sind auf Spendenbasis.

**Anmeldung und weitere Infos**  
<https://weitblicker.org/osnabrueck/projects/recovery>  
oder  
<https://kaff-os.de/recovery-college/>



**Besser  
durch  
Krisen  
kommen.**



# UNSERE VISION

Wir wollen mit dem Recovery-College Wissen und Fähigkeiten vermitteln, die helfen können besser durch schwierige Lebensphasen zu kommen. Wir glauben, dass die Erfahrungen von Menschen, die selbst Krisen erlebt und durchlebt haben auch für andere hilfreich sein können. Für die Kursleitenden hat das Thema ihres Kurses eine besondere Bedeutung in der Bewältigung ihrer persönlichen Krise.

Das Recovery-College ist kein Ersatz für professionelle Hilfe.



## Ziele der Kurse sind Selbstermächtigung durch Bildung

- Kompetenzen im Umgang mit Krisen entwickeln
- Hoffnung und Glauben an die eigenen Fähigkeiten stärken
- an sich wachsen in der Begegnung mit anderen Menschen



## DAS SIND WIR

Das Recovery-College besteht aus den Kursleitenden und einer Projektgruppe, die das Angebot organisiert. Es arbeiten bei uns sehr unterschiedliche Menschen mit: Ausgebildete Genesungsbegleiter, Studierende und Menschen aus unterschiedlichen Berufen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Das Recovery-College ist unabhängig von Trägern oder Kliniken.



## Unser Leitbild

Eine ehrliche Begegnung hilft, auch wenn es einem gerade nicht so gut geht.

Jeder Mensch hat einen Kern in sich, der ihm den Weg weist.

Es tut gut, voneinander zu lernen.

Jeder Mensch ist Experte in eigener Sache.

Jede Erfahrung kann hilfreich für jemand anderen sein - wir lernen alle voneinander.

Ob eine Erfahrung hilfreich ist, entscheidet jede:r für sich selbst.

Die Vielfalt von Wirklichkeiten, Realitäten und Wahrnehmungen ist bereichernd.