

Kursangebot Herbst 2024

Autobiographisches Schreiben

Lebenswege und Genesungswege haben oft auch damit zu tun, einen neuen Blick auf die eigene Geschichte zu werfen.

Zu drei unterschiedlichen Schreibimpulsen beleuchten wir unser Leben aus drei unterschiedlichen Perspektiven. So kann das Verarbeiten von Krisensituationen gelingen und der Blick kann sich auf etwas Neues richten. So kannst du dir Schmerz von der Seele schreiben, Blockaden lösen, Vergangenes besser verstehen und schwere Themen bearbeiten.

Die Moderatorin hat selbst ihre Erschütterungen durch autobiographisches Schreiben bearbeitet und möchte diesen Ansatz den Kursteilnehmer*innen näher bringen.

Leitung: Eva Lietz

Termine: Dienstags, 01.10., 08.10., 15.10.2024
15:30 bis 17:00 Uhr

Anmeldung: eva.lietz@weitblicker.org

Spiritualität und Vertrauen

Im Moment jagt eine Krise die andere. Viele von uns haben das Gefühl, dem ohnmächtig gegenüber zu stehen. Aus dieser Situation entstand die Idee für dieses Angebot. Was gibt uns Halt, wenn gewohnte Sicherheiten wegbrechen? Woran können wir uns orientieren? Wie kann man mit der Angst vor der Zukunft umgehen? Wir lassen uns von Bildern, Gedichten und Texten anregen um miteinander in den Austausch zu kommen. Aus Erfahrung wissen wir, wie gut es tun kann ehrlich Erfahrungen auszutauschen und einen aktiven Umgang mit der Situation zu finden, in dem auch der persönliche Glaube eine Rolle spielt. Wir werden dabei vorsichtig miteinander umgehen und aufeinander achten. Der Kurs hat keine religiöse Ausrichtung.

Leitung: Reinhard Hötten und Norbert Arndt

Termine: Montags 21.10., 28.10., 04.11.2024
18:00 bis 19:30 Uhr

Anmeldung: reinhard@kaff-os.de

Die Bedeutung von Hoffnung für den Recovery Prozess

In diesem Kurs lernen wir die Bedeutung von Hoffnung für den Recovery-Prozess kennen. Hoffnung ist für den Genesungsprozess sehr wichtig. Umso wichtiger ist es, die Hoffnung nicht zu verlieren. Wir lernen, wie man trotz einer Diagnose ein hoffnungsvolles Leben führen kann. Diesen Ansatz wollen wir mit euch gemeinsam teilen und schauen wie jede:r Einzelne neue Hoffnung in den Recovery-/Genesungsprozess einbringen kann. Denn Recovery/Genesung ist immer möglich.

Mit diesen Themen wollen wir uns gemeinsam mit euch beschäftigen:

- Vorstellungsrunde
- Etwas zum Hintergrund von Recovery
- Teilen von Recovery Geschichten
- Warum ist Hoffnung so wichtig?
- Der eigenen Krise einen Sinn geben!
- Austausch von gemeinsamen Erfahrungen
- Was bedeutet Hoffnung für uns?
- Kann man ein hoffnungsvolles Leben führen trotz Erkrankung?

Leitung: Norbert Arndt und Undine Völckers

Termine: Montags, 23.09., 30.09., 07.10.2024
16:30 bis 18:00 Uhr

Anmeldung: norbert@kaff-os.de

10 Schritte zur psychischen Gesundheit

In diesem Kurs setzen wir uns damit auseinander, was man persönlich für das psychische Wohlbefinden tun kann. Welche Ressourcen und Fähigkeiten besitzen wir? Wo können wir uns noch weiterentwickeln? Mit den 10 Schritten zur seelischen Gesundheit finden wir heraus, was wir aktiv auf unseren Genesungsweg für unser psychisches Wohlbefinden tun können.

Leitung: Eva Lietz

Termine: Dienstag, 24.9.2024
15.30 Uhr - 17.00 Uhr

Anmeldung: eva.lietz@weitblicker.org

Alle Kurse finden am K.A.F.F. statt:

Am Speicher 3a 49090 Osnabrück <https://kaff-os.de>

Anmeldung bitte direkt bei den Kursleitungen.

mehr Infos: Instagram: [recoverycollege_osnabrueck](https://www.instagram.com/recoverycollege_osnabrueck)

<https://weitblicker.org/osnabrueck/projects/recovery/>

