

Autobiographisches Schreiben

Lebens- und Genesungswege beinhalten oft einen neuen Blick auf die eigene Geschichte. Mit drei Schreibimpulsen betrachten wir unser Leben aus unterschiedlichen Perspektiven, um Krisen zu verarbeiten und neue Perspektiven zu gewinnen. Du kannst Schmerz loslassen, Blockaden lösen und schwere Themen bearbeiten. Die Moderatorin Eva Lietz hat selbst durch autobiographisches Schreiben Heilung erfahren und möchte diesen Ansatz mit den KursteilnehmerInnen teilen.

Termin:	Fr 17.04. von 15:30-17:00 Uhr
Ort:	K.A.F.F., Am Speicher 3a, 49090 Osnabrück
Moderatorinnen:	Eva Lietz & Kathrin Horstschräer
Anmeldung:	eva.lietz@weitblicker.org

Die Rolle der Hoffnung für den Recovery-Prozess

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Rolle der Hoffnung auf dem persönlichen Genesungsweg. Dabei greifen wir den Begriff Recovery auf: Er beschreibt nicht Heilung im medizinischen Sinne, sondern den ganz persönlichen Weg, trotz Diagnose ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu führen. Diesen Ansatz wollen wir mit euch teilen und schauen, wie jede:r Einzelne neue Hoffnung in den Recovery-/ Genesungsprozess einbringen kann.

Im gemeinsamen Gespräch geht es um:

- Eigene Vorstellungen und Bedeutungen von Hoffnung
- Die Recovery-Perspektive nach Patricia Deegan
- Austausch persönlicher Recovery-Geschichten

Einzeltermine:	Mo 13.04. von 17-18:30 Uhr Mo 20.04. von 17-18:30 Uhr
Ort:	K.A.F.F., Am Speicher 3a, 49090 Osnabrück
ModeratorInnen:	Norbert Arndt & Undine Völckers
Anmeldung:	norbert@kaff-os.de

Kreativ Resilienz stärken

Suchst du nach einem Weg, deine innere Widerstandskraft nachhaltig zu stärken? In unserem Workshop „Kreativ Resilienz stärken“ sprechen wir neben der reinen Kopf-Ebene auch kreative Methoden an, um Stress wirksam zu begegnen. Durch intuitives Malen, Gestalten und Schreiben erhältst du einen direkten Zugang zu deinen verborgenen Ressourcen und findest neue Lösungswege. Dabei geht es nicht um künstlerische Perfektion, sondern um den befreienden Prozess, Gefühle sichtbar zu machen und deine Balance wiederzufinden. Ganz ohne Vorkenntnisse lernst du, wie du durch das eigene Tun deine Akkus auflädst und gelassener durch stürmische Zeiten gehst. Melde dich jetzt an und entdecke, wie viel Kraft in deinen eigenen Händen liegt.

Termin: Fr 24.04. von 15:30 - 17:00 Uhr
Ort: K.A.F.F., Am Speicher 3a, 49090 Osnabrück
Moderatorinnen: Eva Lietz & Kathrin Horstschräer
Anmeldung: eva.lietz@weitblicker.org

Keine Angst vor Kunst

In unserer Gesellschaft ist Kunst oft mit Leistung und Wirkung nach außen verknüpft. Kunst soll z.B. technisches Können zeigen, provozieren, große Botschaften enthalten, oder schlicht berühmt und teuer sein. Deshalb lassen viele Menschen von vornherein die Finger davon. Dabei kann Kunst als Tätigkeit eine Ressource für jeden Menschen sein, von persönlichem Ausdruck bis hin zu seelischer Stabilisierung. Deshalb machen wir zusammen Übungen aus der Kunsttherapie und begleiten danach freies Arbeiten. Die benötigten Materialien werden wir mitbringen, aber wer zusätzlich noch eigenes Papier oder eigene Stifte mitbringen möchte, kann das sehr gerne tun.

Einzeltermine: Di 28.04. von 15:30-18:00 Uhr
Mo 4.05. von 16:00-18:30 Uhr
Mo. 11.05. von 16:00-18:30 Uhr
Ort: K.A.F.F., Am Speicher 3a, 49090 Osnabrück
Moderatorinnen: Mariella Klöppel-Blanke & Undine Völckers
Anmeldung: rc-osnabrueck@mailbox.org

Alle Kurse sind auf freiwilliger Spendenbasis.