

## Kursangebot 1-2023

### 10 Schritte zur seelischen Gesundheit

#### Beschreibung:

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! Die Themen gliedern sich in diese 10 Schritte:

Bleib aktiv  
Halte Kontakt  
Entspann dich  
Beteilige dich  
Sei kreativ  
Entdecke Neues  
Sprich darüber  
Hol dir Hilfe  
Glaub an dich  
Steh zu dir

**Moderator:** Florian Schumacher

**Kursdauer:** 6 Sitzungen à 90 Minuten, 17.00 Uhr - 18.30 Uhr

**Termine:** 16.1.23, 23.1.23, 30.1.23, 6.2.23, 13.2.23, 20.2.23

**Anmeldung:** [florian.schumacher@weitblicker.org](mailto:florian.schumacher@weitblicker.org)

### Autobiographisches Schreiben

#### Beschreibung:

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 will diesen Ansatz den Kursteilnehmer\*innen näher bringen.

#### Ablauf:

Brief an mich // Meine Krise stellt sich vor // Heldengeschichte

**Moderatorin:** Eva Lietz

**Zeit:** 11.02.23 14.00 Uhr - 17.00 Uhr und  
12.02.23 10.00 - 16.00 Uhr

**Anmeldung:** [eva.lietz@weitblicker.org](mailto:eva.lietz@weitblicker.org)

# Die Bedeutung von Hoffnung für den Recovery Prozess

## **Beschreibung:**

In diesem Kurs lernen wir die Bedeutung von Hoffnung für den Recovery Prozess kennen. Hoffnung ist für den Recovery Prozess sehr wichtig. Umso wichtiger ist es sie 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
- Teilen von Recovery Geschichten
- Warum ist Hoffnung so wichtig für den Recovery Prozess
- Der eigenen Krise einen Sinn geben!
- Austausch von gemeinsamen Erfahrungen
- Was bedeutet Hoffnung für uns?
- Kann man ein hoffnungsvolles Leben führen trotz Erkrankung?

**Moderatoren:** Norbert Arndt und Florian Schumacher

**Kursdauer:** 3 Treffen à 90 Minuten

**Termine:** 27.2.23, 6.3.23, 10.3.23 17.00 Uhr - 18.30 Uhr

**Anmeldung:** [florian.schumacher@weitblicker.org](mailto:florian.schumacher@weitblicker.org)

## **Spiritualität und Vertrauen**

### **Beschreibung:**

Im Moment jagt eine Krise die andere. Und viele von uns haben das Gefühl, das wird erst mal so bleiben. Aus dieser Situation entstand die Idee für das Seminar. Was gibt uns Halt, wenn gewohnte Sicherheiten wegbrechen? Gibt es einen Sinn in all dem Chaos? Wie kann man mit der Angst vor der Zukunft umgehen? An Hand von Geschichten, Bildern und Gedichten kommen wir in den Austausch und eine persönliche Begegnung wird erleichtert. Aus Erfahrung wissen wir, wie gut es tun kann über diese Fragen zu reden. Wir werden dabei vorsichtig miteinander umgehen. Das Seminar ist für alle offen, egal ob mit oder ohne Diagnose.

**Moderatoren:** Reinhard Hötten und Norbert Arndt

**Termine:** 16.01.23, 23.01.23., 30.01.23 von 18:30 - 20:00 Uhr

**Anmeldung:** [reinhard@kaff-os.de](mailto:reinhard@kaff-os.de)

Alle Kurse finden am K.A.F.F. statt: <https://kaff-os.de>

Am Speicher 3a 49090 Osnabrück

Anmeldung bitte direkt bei den Moderator\*innen.

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