

## Kursangebot Herbst 2023

### Scribbeln - intuitives Malen

In einer Gruppe von bis zu 6 Personen malt man intuitiv zu Musik und kommt dabei in den Austausch. Mit einem dunklen Stift „bekrikkelt“ man frei drauflos ein DIN A4 Blatt und hält dann inne. Wer Lust hat vertieft sich dann die „Krikkelei“, ergänzt sie und guckt, was dabei entsteht. Manchmal entdeckt man dabei Spannendes. Zeiten der Stille im Miteinander gehören dazu und werden positiv erlebt. Wer möchte, kann über die sichtbar werdenden "Kunstwerke" ins Gespräch kommen und es entsteht ein Raum, in dem man sich - vielleicht neu? - kennen lernen kann. Scribbeln ist eine schöne Art, um schlechter oder niedergedrückter Stimmung etwas entgegen zu setzen. Es hat eine beruhigende Wirkung.

**Leitung:** Andreas Müller, Reinhard Hötten

**Termine:** 30.09., 21.10., 11.11.2023  
15.30 Uhr - 17.30 Uhr

**Anmeldung:** andreas@tiefton.com

### 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.

**Ablauf:**

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

**Leitung:** Eva Lietz

**Termine:** 10.10., 17.10., 24.10.2023  
15:30 bis 17:00 Uhr

**Anmeldung:** eva.lietz@weitblicker.org

# 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 Zahra

**Termine:** 23.10., 30.10., 6.11.2023  
18:00 bis 19:30 Uhr

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

## 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:** 02.10., 9.10., 16.10.  
18:00 bis 19:30 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 Kursleitungen.

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