Recovery College Bielefeld

Weil psychische Gesundheit lernbar ist

Inhalt

- Bedeutung des Begriffes Recovery
- Vielfältigkeit von Recovery
- Recovery College als Lern*ort*
- Entstehung Recovery College in Bielefeld
- Häufige Fragen
- Perspektive des Recovery College Bielefeld

Recovery bedeutet….

- „…nicht etwas heile machen, was kaputt gegangen ist. Sondern dem Leben in oder nach einer Krise bzw. in herausfordernden Situationen eine neue Richtung geben.“



Was bedeutet Recovery

- Das englische Wort „Recovery“ bedeutet Genesung oder Erholung
- Vor allem im Zusammenhang mit psychischen Krisen genutzt
- Beschreibt den Weg zur Genesung, stellt klar das es in der Regel nicht „das Ziel“ gibt

  → Recovery als Lebenshaltung

Recovery und die Vielfältigkeit von Recovery

- Recovery ist ein hochindividueller Prozess, der mit Höhen und Tiefen verbunden ist.
- Ziel ist die Selbstbefähigung, sodass die Krankheit weniger Macht über einen hat.
- Stetiges Lernen aus Krisen mit dem Ziel ebenjene zu vermeiden, oder abzumildern.
- Individuelle Ressourcen

Kernbegriffe von Recovery

- Selbstbestimmung
- Empowerment
- Hoffnung
- Ganzheitlichkeit
- Individualität
- Gemeinschaft
- Inklusion
- Resilienz
- Akzeptanz

Recovery College

- Ein Recovery College ist ein Bildungsangebot rund um Themen der seelischen Gesundheit
- Angebote entstehen in Koproduktion: Menschen mit eigener Erfahrung und Fachpersonen gestalten sie gemeinsam.
- Das Erfahrungswissen hat dabei **mindestens** den gleichen Stellenwert wie *fachliche* Kenntnisse.
- Es gilt der inklusive Grundsatz; Entscheidungen werden nicht über die Betroffenen, sondern **mit** den Betroffenen gefällt.
- Es wird auf Augenhöhe agiert

Was bisher geschah…

- Bildung der Interessengemeinschaft Recovery College Bielefeld
- Über den Teilhabefond der Stadt Bielefeld konnte 2024 das „Mental Health Café“ eröffnet werden
- Dies wird von der Interessensgemeinschaft als „Keimzelle“ des Recovery Colleges bezeichnet
- Aktion Mensch fördert das Recovery College bis April 2026
- Aus der Interessengemeinschaft entwickelte sich eine „Regiegruppe“, die weiteren Schritte gemeinsam plant und abstimmt (Gestaltung des Logos, Kursplanung etc.)

Recovery College Bielefeld

- Das Recovery College hat keinen festen Ort, stattdessen werden für die Kurse verschiedene Räumlichkeiten dezentral genutzt
- In der Interessengemeinschaft engagieren sich Menschen mit eigener psychischer Krisenerfahrung und Fachleute gemeinsam
    - 2x im Monat Treffen als gesamte „Regiegruppe“
    - Mehrere Unterarbeitsgruppen
- Das Recovery College Bielefeld ist ein Projekt der Interessengemeinschaft Recovery College, initiiert vom Gemeindepsychiatrischen Verbund Bielefeld e.V. (GPV)

Eröffnungsfeier am 01. Juli 2025







Fragen und Antworten….

Wer kann an den Kursen teilnehmen?

Alle Menschen – unabhängig davon, ob sie psychisch belastet sind, Angehörige, Fachkräfte oder einfach interessiert sind. Es gibt keine Zugangsvoraussetzungen.

Fragen und Antworten….

Welche Kurse werden angeboten?

Die Kurse drehen sich rund um mentale Gesundheit, Selbstfürsorge, persönliche Entwicklung und den Umgang mit psychischen Krisen.

Wer leitet die Kurse?

Die Kurse werden in der Regel von einem Tandem aus Expert:innen aus Erfahrung (z. B. Menschen mit eigener Krisenerfahrung) und Expert:innen aus Theorie und Praxis (z. B. Fachkräfte) geleitet.

Fragen und Antworten….

Wie können sich Interessierte anmelden?

Die Anmeldung findet über die Webseite www.rc-bi.de statt. Dort kann man auch das aktuelle Kursprogramm einsehen.

Wie viel kostet die Teilnahme?

Aktuell bieten wir die Kurse des Recovery-Colleges kostenlos an.

Fragen und Antworten….

Was unterscheidet ein Recovery College von therapeutischen Maßnahmen?

Ein Recovery College ist kein Therapieangebot, sondern ein Bildungsformat. Der Fokus liegt auf Selbstbestimmung, Wissenserwerb und persönlicher Entwicklung – nicht auf Diagnostik oder Behandlung.

Eine Teilnahme an Kursen ersetzt keine Therapie, kann jedoch unterstützend und präventiv wirken.

Mitmachen

Neugierig geworden, oder Interesse mitzuwirken?

Alle 14 Tage trifft sich die Regiegruppe im Rathaus, Interessierte sind immer eingeladen.

Ideen und Anregungen für neue Kurse werden auch in der Regiergruppe besprochen.

Im Sinne des Recovery-Gedanken kann dies sogar eine Ressource darstellen.