



universität
uulm

vhulm

bezirkskliniken
schwaben 
Bezirkskrankenhaus Günzburg

Recovery College Ulm/Günzburg erfolgreich gestartet und im Radio

Pressemitteilung

09. Oktober 2024

In einer Zeit, in der viele Menschen auch in unserer Region nach Unterstützung zur Bewältigung von Herausforderungen und Krisensituationen suchen und Therapieplätze knapp sind, werden niederschwellige Angebote zur Verbesserung der psychischen Gesundheit immer gefragter.

Die Ulmer Volkshochschule und die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie II der Universität Ulm in Günzburg haben vor einem Jahr eine Idee nach Ulm gebracht, welche sich bereits an einigen anderen Orten bewährt hat: Das Recovery College. Das Recovery College Ulm/Günzburg ergänzt das Bildungsangebot im Bereich der Gesundheitsförderung und richtet sich an Menschen mit und ohne psychische Krisenerfahrung, ihre Familie und Freund*innen, professionelle Behandler*innen (z. B. Psychiater*innen, Psychotherapeut*innen, Sozialarbeiter*innen, Krankenpfleger*innen, Seelsorger*innen) und andere Interessierte. Es werden Kurse und Vorträge angeboten, die sich u. a. mit Themen der psychischen Gesundheit, Krisenkompetenz und der Wiedergewinnung und Erhaltung von Lebensqualität befassen. Das Besondere ist: Alle Workshops werden im Tandem-Team von Menschen mit eigener Erfahrung von psychischen Krisen und professionellen Expert*innen gemeinsam entwickelt und gestaltet. Die Wissensvermittlung basiert auf einem offenen, respektvollen und ungezwungenen Austausch. Alle Teilnehmer*innen sind dazu eingeladen, ihr eigenes Erfahrungswissen einzubringen und somit die Kurse mitzugestalten.

Nach erfolgreichem Start geht das Recovery College Ulm/Günzburg in diesem Herbst in die dritte Runde. Hier das komplette Programm:

	Kurs	Dozent*innen	Datum
1	Recovery College – was versteht man darunter?	Prof. Bernd Puschner Maria Wagner	09.10.2024
2	„Hilf mir selbst zu tun“ – wie kann Recovery und Empowerment gelingen	Claudia Schulz Iris Zimmermann	23.10.2024
3	Peerbegleitung: Erfahrungen aus der Praxis	Maria Wagner, Ramona Hiltensperger, Silke Zschemisch	06.11.2024
4	Depression als „Lösung“ für erlernte Hilflosigkeit und wie gehe ich mit diesen Prägungen um?	Zita Frey-Roth, Irmi Kreis	20.11.2024
5	Kreative Hilfen - Lebensbaum	Manfred Lohner, Ramona Hiltensperger	04.12.2024
6	„Mein persönlicher Krisenplan“ und Netzwerke	Manfred Lohner, Bernd Puschner	18.12.2024
7	Unterstützungsangebote für Geflüchtete und Asylsuchende mit psychischen Belastungen	Thomas Klein, Alaa Elfawal	22.01.2025
8	„Du verstehst mich ja doch nicht!“ Depression – eine Herausforderung für Betroffene und Angehörige	Anja Leo, Iris Zimmermann	05.02.2025
9	Jugendalter: Herausforderungen, Krisen, Hilfen zur Bewältigung	Dr. Sabine Müller, N.N.	19.02.2025

Die Kurse finden jeweils von 19:30 – 21:00 statt. Weitere Informationen zum Recovery College Ulm/Günzburg finden Sie hier: <https://www.vh-uhl.de/aktuelles/recovery-college>

“Was ist das Recovery College genau und für wen ist es gedacht?” Diese und weitere Fragen beantworteten Claudia Schulz, Carina Metzler und Bernd Puschner vom Recovery College Ulm/Günzburg am 2. Oktober 2024 bei Radio free FM. Die einstündige Sendung kann jederzeit nachgehört werden: <https://www.freefm.de/mediathek>.



Foto: Michael Troost, radio free FM

Kontakt

Daniel Kanzleiter
Fachbereichsleiter Politik-Gesellschaft-Umwelt
Ulmer Volkshochschule
Kornhausplatz 5
89073 Ulm

Prof. Dr. Bernd Puschner
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie II
Universität Ulm am Bezirkskrankenhaus Günzburg
Lindenallee 2
89312 Günzburg