

Was ist ein Recovery College Kurs?

Ein Kurs am Recovery College basiert auf dem Recovery-Konzept, das die Überzeugung trägt, dass ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben auch mit psychischen Krisenerfahrungen möglich ist. Im Zentrum stehen die Stärkung Ihrer Ressourcen und das Empowerment als Expert:in in eigener Sache.

Weitere Kurs-Informationen:

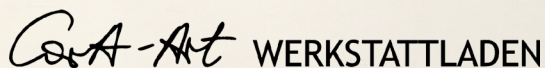
<https://experienced.de/projekte/recovery-college-berlin>



SEKIS Fortbildungs-
Broschüre 2026
(Seite 71-76)

Kurs-Anmeldung:

rcb-anmeldung@experienced.de



Kurse VON und FÜR Menschen mit Krisen-Erfahrungen

Das **Recovery College Berlin** (RCB) ist ein Projekt von exPEERienced e.V. und bietet ein inklusives Bildungsangebot zur Stärkung der psychischen Gesundheit und Förderung von Genesung (Recovery) – offen für Menschen mit und ohne eigene Krisenerfahrung.



Unsere Vision

Die Vision des Recovery Colleges ist es, Hoffnung zu stärken und die Gesundheitskompetenz zu verbessern. Wir möchten die Teilnehmer:innen dabei unterstützen, ihre eigenen Ressourcen und Bewältigungsstrategien zu entdecken und zu nutzen.

Unsere Ziele

Stärkung von Hoffnung:

Vermittlung der Überzeugung, dass ein erfülltes Leben auch mit psychischen Herausforderungen möglich ist.

Verbesserung der Gesundheitskompetenzen und Selbstbefähigung:

Teilnehmende sollen lernen, ihre psychische Gesundheit aktiv zu beeinflussen.

Förderung der Autonomie:

Unterstützung bei eigenverantwortlichen Entscheidungen und der selbstbestimmten Lebensgestaltung.

Begleitung auf dem individuellen Genesungsweg:

Wir bieten Orientierung und Unterstützung, ohne therapeutischen Druck auszuüben.

Kennenlernen und Nutzen der eigenen Ressourcen und Bewältigungsstrategien:

Wir helfen dabei, persönliche Stärken zu erkennen und neue Wege im Umgang mit Herausforderungen zu finden.

Besonderheiten des Kurskonzepts

Tandem-Leitung:

Die Module werden von zwei Dozent:innen im Tandem geleitet. Mindestens eine Lehrkraft bringt dabei eigene Genesungs- und Krisenerfahrungen mit (als sogenannte Peers oder Genesungsbegleiter:innen).



Diese erfahrenen Dozent:innen wissen selbst aus eigener Erfahrung, wie wichtig Resilienz und Selbstfürsorge sind.

Co-Produktion:

Alle Kurse werden gemeinsam von Genesungsbegleiter:innen – Menschen, die eigene Erfahrungen mit psychischen Krisen gemacht haben – und professionellen Dozent:innen entwickelt und meist auch zusammen angeleitet. Zu den professionellen Dozent:innen zählen unter anderem Fachärzt:innen für Psychiatrie, Psycholog:innen, Lehrer:innen, Künstler:innen, Lehrbeauftragte für Soziale Arbeit, Psychotherapeut:innen, Ergotherapeut:innen sowie Fachkräfte aus der Pflege. Dieser Ansatz ermöglicht einen wertschätzenden Austausch auf Augenhöhe und vermittelt Wissen aus erster Hand.

Inhaltlicher Fokus

Die Kurse vermitteln anschauliche und praxisnahe Inhalte in einer wertschätzenden, ressourcenorientierten Atmosphäre. Sie können sich auf drei zentrale Säulen freuen.

Wissen:

Verstehen Sie, wie das Konzept der Genesung (Recovery) funktioniert.

Austausch:

Vernetzen Sie sich mit anderen und stärken Sie sich gegenseitig.

Praxis:

Erhalten Sie Übungen und Tools, die Sie direkt in Ihrem Alltag anwenden können.

Damit wirkt das Recovery College der Stigmatisierung entgegen und fördert eine sich wandelnde Haltung im Umgang mit psychischer Gesundheit.