



# RECOVERY COLLEGE BERLIN

Erfahrungswissen als Ressource für  
deine psychische Gesundheit

## Was ist ein Recovery College?

Ein Recovery College ist ein Bildungsangebot, das dir hilft,  
deine psychische Gesundheit aktiv zu stärken.

Unsere Kurse konzentrieren sich auf die **Genesung (Recovery)** und darauf,  
wie du dein Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen kannst.

In einer unterstützenden Atmosphäre lernst du, wie du deine  
persönlichen Ressourcen aktivierst und Herausforderungen besser  
bewältigst. Im Mittelpunkt stehen der moderierte Austausch,  
die Vermittlung von Wissen und praktische Übungen,  
die du direkt in deinem Alltag anwenden kannst. Wir lernen voneinander,  
um gemeinsam neue Wege und Strategien zu finden.

Da unsere einzelnen Kurse aufeinander aufbauen, kannst du dein  
Wissen und deine Fähigkeiten kontinuierlich weiterentwickeln.

## Das Grundprinzip?

**Wir sind überzeugt – Recovery ist möglich!** Menschen können  
psychische Krisen überwinden und genesen.

## Wer kann teilnehmen?

Unsere Kurse sind für alle, die ihre psychische Gesundheit stärken  
und mehr Lebensqualität gewinnen möchten.



## Informations- und Auftaktveranstaltung

**Zeit:** Dienstag, den 16.09.2025,  
18:30 - 20:30 Uhr

**Ort:** Rathaus Lichtenberg, Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin

**Wichtiger Hinweis:** Die Anmeldung zum Kurs ist nur  
persönlich bei der Auftaktveranstaltung möglich.

**Kosten:** 10 €



# Du bist Experte für dein eigenes Leben.

Alle Kurse finden im Rathaus Lichtenberg,  
Möllendorffstraße 6, 10367 Berlin statt.

[www.berlin.de/ba-lichtenberg](http://www.berlin.de/ba-lichtenberg)

## Unsere Kurstermine

### 1. Termin:

**Ressourcen - Stressoren - Empowerment**

Dienstag, 30.09.2025 | 18:00 – 20:00 Uhr

### 2. Termin:

**Resilienz - Selbstmitgefühl - Akzeptanz - Veränderung**

Dienstag, 07.10.2025 | 18:00 – 20:00 Uhr

### 3. Termin:

**Selbstfürsorge - Bedürfnisse - Emotionen - Selbstwert**

Dienstag, 14.10.2025 | 18:00 – 20:00 Uhr

### 4. Termin:

**Beziehungen - Kommunikation - Grenzen**

Dienstag, 04.11.2025 | 18:00 – 20:00 Uhr

### 5. Termin:

**Sinnfindung - Sinnstiftung**

Dienstag, 11.11.2025 | 18:00 – 20:00 Uhr

**Investiere in dich selbst. Es ist Zeit, aufzutanken.  
Wir freuen uns auf dich!**



Dieser Kurs  
wird unterstützt  
durch den  
Bezirk  
Lichtenberg



RECOVERY  
COLLEGE  
BERLIN

expeERienced  
erfahren mit  
seelischen Krisen e.V.

Das „Recovery College Berlin“ ist ein Projekt von  
exPEERienced – erfahren mit seelischen Krisen e. V.

[www.exPEERienced.de](http://www.exPEERienced.de)