



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: Donnerstag, den 18.09.2025,
17:00 - 19:00 Uhr

Ort: Gesundheitsamt Pankow Grunowstraße 8-11, 13187 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 Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin (2. OG) statt.

www.stz-pankow.de

Unsere Kurstermine

1. Termin:

Ressourcen - Stressoren - Empowerment

Donnerstag, 02.10.2025 | 18:30 – 20:30 Uhr

2. Termin:

Resilienz - Selbstmitgefühl - Akzeptanz - Veränderung

Donnerstag, 16.10.2025 | 18:30 – 20:30 Uhr

3. Termin:

Selbstfürsorge - Bedürfnisse - Emotionen - Selbstwert

Donnerstag, 06.11.2025 | 18:30 – 20:30 Uhr

4. Termin:

Beziehungen - Kommunikation - Grenzen

Donnerstag, 13.11.2025 | 18:30 – 20:30 Uhr

5. Termin:

Sinnfindung - Sinnstiftung

Donnerstag, 27.11.2025 | 18:30 – 20:30 Uhr

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



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

www.exPEERienced.de