



# 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:** Mittwoch, den 17.09.2025,  
18:00 - 20:00 Uhr

**Ort:** Das fünfte Rad e.V.,  
Schillerpromenade 2-4, 12459 Berlin

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



# Du bist Experte für dein eigenes Leben.

Alle Kurse finden im Das fünfte Rad e.V.,  
Schillerpromenade 2-4, 12459 Berlin statt.

[www.das-fuenfte-rad-ev.de](http://www.das-fuenfte-rad-ev.de)

## Unsere Kurstermine

### 1. Termin:

**Ressourcen - Stressoren - Empowerment**

Mittwoch, 01.10.2025 | 18:00 – 20:00 Uhr

### 2. Termin:

**Resilienz - Selbstmitgefühl - Akzeptanz - Veränderung**

Mittwoch, 15.10.2025 | 18:00 – 20:00 Uhr

### 3. Termin:

**Selbstfürsorge - Bedürfnisse - Emotionen - Selbstwert**

Mittwoch, 19.11.2025 | 18:00 – 20:00 Uhr

### 4. Termin:

**Beziehungen - Kommunikation - Grenzen**

Mittwoch, 26.11.2025 | 18:00 – 20:00 Uhr

### 5. Termin:

**Sinnfindung - Sinnstiftung**

Mittwoch, 03.12.2025 | 18:00 – 20:00 Uhr

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



RECOVERY  
COLLEGE  
BERLIN



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

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