

Masken, die wir täglich tragen / Recovery College Cologne (RCC) - Bildung freut Seele

Kursnummer 26Z131954

Beginn Samstag, 17.10.2026, 11:00 - 14:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.32

Dozent Recovery College Cologne (Kölner Verein für Rehabilitation)

Kursentgelt 0,00 €

Das Recovery College Cologne (RCC) ist ein Ort für Bildung, Begegnung und persönliche Entwicklung. Hier gestalten Menschen mit und ohne eigene Krisenerfahrung gemeinsam Kurse rund um psychische Gesundheit, Recovery, Selbstbestimmung und Alltagskompetenz. Nach dem Motto: Bildung freut Seele.

Die Bildungsangebote in Koproduktion sind ein zentrales Element des Recovery College. Sie werden gemeinsam von Menschen mit eigener Krisenerfahrung (Peers) und Fachkräften entwickelt und durchgeführt. So verbinden wir Erfahrungswissen und Fachwissen auf gleichwertige Weise, denn beide Perspektiven sind wertvoll.

Ein spielerisch-kreativer Workshop über Rollen, Wahrnehmung und die vielen Seiten unseres Ichs. Worum geht es wirklich? Welche interaktiven Elemente gibt es? Wir alle bewegen uns täglich in unterschiedlichen Rollen. Je nach Situation zeigen wir verschiedene Seiten von uns: vielleicht die starke, verantwortungsvolle, angepasste, humorvolle, zurückhaltende oder besonders souveräne Seite. Manche dieser Rollen wählen wir sehr bewusst. Andere haben sich im Laufe unseres Lebens entwickelt und begleiten uns inzwischen ganz selbstverständlich durch den Alltag.

In diesem niedrig-schweligen und interaktiven Workshop laden wir die Teilnehmenden dazu ein, den eigenen Rollen und „Masken“ mit eigener Neugier zu begegnen. Durch spielerische Übungen, Bewegung, Körperwahrnehmung und Begegnungen in der Gruppe wird erfahrbar, wie unterschiedlich wir uns in verschiedenen Situationen erleben und ausdrücken. Kleine Impulse und Gespräche in Kleingruppen schaffen einen geschützten Rahmen, um eigene Beobachtungen zu vertiefen und neue Perspektiven zu entdecken. Dabei geht es um Wahrnehmung und Selbsterfahrung. Jede Person entscheidet selbst, welche Gedanken und Erfahrungen sie teilen und wie tief sie sich mit einem Thema beschäftigen möchte. Im kreativen Teil des Workshops wählen die Teilnehmenden einen Aspekt ihrer persönlichen Entdeckungsreise aus und geben diesem einen sichtbaren Ausdruck. Aus Gips entsteht eine eigene Maske, die anschließend mit Farben, Materialien, Worten, Symbolen oder anderen Gestaltungselementen individuell weiterentwickelt wird. Die fertige Maske nehmen die Teilnehmenden mit nach Hause. So kann sie auch über den Workshop hinaus an eine persönliche Erkenntnis, eine entdeckte Seite oder einen neuen Blick auf die eigenen Rollen erinnern.

Der Workshop bietet Raum für Neugier, kreatives Experimentieren und neue Perspektiven auf das eigene Erleben. Er ist als Selbsterfahrungs-Angebot konzipiert und ersetzt keine therapeutische oder individuelle Coaching/Begleitung.

Kursleitungen: Julia Ruth Gawlitta und Kirsten Karen Petersen

Wenn Sie Interesse an einem Kurs oder einer Veranstaltung des Recovery College Cologne haben, können Sie sich direkt über das Buchungssystem der Kölner VHS anmelden. Falls Sie sich lieber auf einem anderen Weg anmelden möchten (per E-Mail, per Post oder persönlich), finden Sie [hier](https://www.koelner-vhs.de/service/anmeldemoeglichkeiten) alle Informationen zu den verschiedenen Anmeldemöglichkeiten: <https://www.koelner-vhs.de/service/anmeldemoeglichkeiten>

Gefördert durch die Aktion Mensch und die Kämpfen-Stiftung etabliert der Kölner Verein für Rehabilitation e. V. in Kooperation mit der Kölner VHS und starken Partnern wie der Eckhard Busch Stiftung sowie Mitarbeitenden der Uniklinik Köln ein innovatives Bildungsangebot in Köln.

Hier finden Sie die Internet-Seite des RCC: <https://www.recovery-college-cologne.de/>

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.10.2026	11:00 - 14:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 221

[zur Kursdetail-Seite](#)