

Angehörige – die Dritten im Bunde(?) Eine gemeinsame Entdeckungsreise / Recovery College Cologne (RCC) - Bildung freut Seele

Kursnummer 26Z131956

Beginn Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 17:00 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.

Was bedeutet eigentlich „die Dritten im Bunde“? Und was passiert, wenn Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen gemeinsam unterwegs sind? Wenn psychische Krisen oder Erkrankungen Teil des Lebens werden, sind Menschen mit eigener Psychiatrieerfahrung, ihre An- bzw. Zugehörigen und Fachkräfte miteinander verbunden. Drei Perspektiven – drei Arten, auf das Geschehen zu schauen – und doch ein gemeinsames Ziel. Wir laden Sie ein, diesen Weg für einen Tag gemeinsam dialogisch zu erkunden. Wir sagen „Angehörige“ und schließen dabei die Zugehörigen mit ein. Zum Beispiel Lebenspartner*innen, Freund*innen, Nachbar*innen, Mitbewohner*innen, Berater*innen oder andere wichtige Bezugspersonen. Entscheidend ist nicht die Bezeichnung, sondern die Verbindung zu einem Menschen mit Psychiatrieerfahrung. Drei Reisende – ein gemeinsamer Weg? Vielleicht bringen die drei Reisenden ganz unterschiedliche Landkarten mit. Was für die eine Person ein sicherer Weg ist, kann für die andere eine Sackgasse sein. Was sich aus einer Perspektive hilfreich anfühlt, kann aus einer anderen heraus belastend sein.

Wir schauen gemeinsam hin:

- Was erleben wir als hilfreich?
- Wo wird es schwierig?
- Welche Grenzen begegnen uns?
- Was trägt uns – was lässt uns ratlos zurück?
- Und was können wir voneinander lernen?

Dabei geht es nicht darum, den einen richtigen Weg zu finden. Wir möchten unterschiedliche Erlebnisse und Sichtweisen ins Gespräch bringen und neugierig darauf sein, was sichtbar wird, wenn wir die Perspektive wechseln. Wir bringen alle unser Erfahrungswissen mit, teilen es und entdecken vielleicht unterwegs etwas, das wir allein so noch nicht gesehen haben. Die Angehörigenperspektive bekommt dabei besonderen Raum: ihre Vielfalt, Herausforderungen, inneren und äußeren Grenzen. Auch die Frage, was Angehörige brauchen, um selbst gut unterwegs bleiben zu können. Selbstfürsorge ist dabei ein wesentlicher Teil des gemeinsamen Weges. Sie bedeutet manchmal, weiterzugehen oder eine Pause einzulegen, einen Umweg zu wagen oder eine Grenze zu markieren. Wir möchten uns auf bekannte und unbekannte Situationen einlassen, miteinander ausprobieren, nachdenken. Es darf tiefgründig und humorvoll werden. Vielleicht steuern wir gemeinsam einen unbekannten Hafen an. Wir wissen nicht genau, was uns dort erwartet. Aber wir können neugierig sein, unterschiedliche Perspektiven an Bord holen und schauen, welche neuen Möglichkeiten sich unterwegs zeigen. Vielleicht nehmen wir am Ende nicht die eine richtige Antwort mit, sondern neue Fragen, überraschende Sichtweisen und das eine oder andere Stück persönliches Handlungsgepäck.

Wir bereiten für alle Teilnehmer*innen persönliche Unterlagen und Materialien vor. Deshalb bitten wir um verbindliche Anmeldung bis zum 2.11.2026

Kursleitungen: Ingrid Böhm-Laubholt und Kirsten Michaela Pawlik

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.

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 Kämpgen-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
07.11.2026	10:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 221

[zur Kursdetail-Seite](#)