

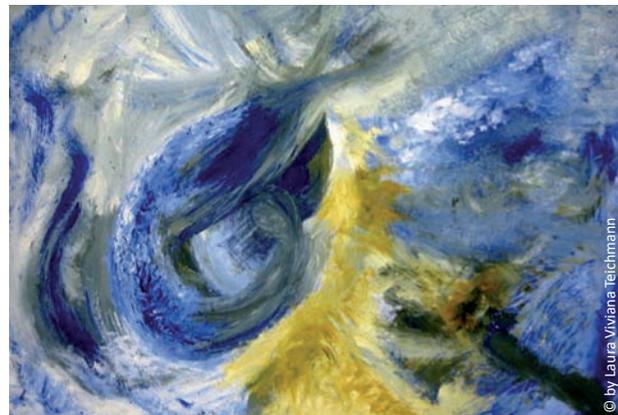
„Meine Philosophie: Authentizität“  
**online** Lyrik-Lesung und Kunstprojekt  
von Laura Viviana Teichmann

Laura Viviana Teichmann trägt in dieser Online-Lesung Gedichte und Texte aus ihrer Sammlung vor. Die Werke sind größtenteils in den Jahren 2010 bis 2015 entstanden, in denen sie eine schwere Krise durchlebte. Ihre Krisenerfahrung und Auseinandersetzung mit sich selbst fließen bis heute auf verschiedene Arten in ihr künstlerisches Schaffen ein. Durch Malerei, Fotografie und Aktionskunst stellt Frau Teichmann den Begriff „Authentizität“ in den Mittelpunkt.  
Laura Teichmanns beruflicher Weg führte über verschiedene Qualifikationen im Gesundheits- und Sozialwesen sowie in der Demenzbetreuung und Schwerstbehindertenpflege. Sie wirkte unter anderem viele Jahre in einer Karlsruher Künstlergemeinschaft für seelisch kranke Menschen mit und setzte auch hier Kunstprojekte gemeinsam um.

**Mittwoch, 05.06.** von 17:30 bis 19:00 Uhr

Mitwirkende:

- Laura Viviana Teichmann



Die Veranstaltung ist kostenfrei.  
Keine Anmeldung erforderlich.

Traumasensibles Yoga  
Workshop mit Johanna Klapfer

Der Yogaworkshop wurde für Menschen konzipiert, die eine besondere psychische Sensibilität haben. Er beinhaltet verschiedene Körperübungen, sowie Atem- und Meditationstechniken, die auf sanfte Weise und zielgruppengerecht angeleitet werden. Es ist keine Vorerfahrung nötig.

Die Gruppengröße ist beschränkt auf 5 bis 10 Personen. Bringen Sie sich bitte, wenn vorhanden, eine Yogamatte, eine Decke oder ein großes Handtuch und bequeme Kleidung mit.



1. Termin: **Dienstag, 04.06.**
  2. Termin: **Dienstag, 11.06.**
  3. Termin: **Dienstag, 18.06.**
  4. Termin: **Dienstag, 25.06.**
  5. Termin: **Dienstag, 02.07.**
- jeweils von 18:00 bis 19:00 Uhr.

Café im Treffpunkt St. Michael  
Carl-Kistner-Straße 49, 79115 Freiburg

Mitwirkende:

- Johanna Klapfer, Yoga-Therapeutin
- Mirjam Kalkert

Die Gesamtkosten von 25 € müssen beim 1. Termin gezahlt werden.  
Anmeldung bis zum 29.05.

Regionales Vernetzungstreffen des Projektes  
IPAGs in Zusammenarbeit mit Recoverycollege  
Südbaden und Selbsthilfe mit Köpfchen e.V.

IPAGs ist die Abkürzung für „Interessenvertretung Psychiatrieerfahrener und Angehöriger im Gemeindepsychiatrischen Verbund (GPV) stärken“, was auch gut das Hauptanliegen des Projektes ausdrückt.

Wir laden Interessenvertreter:innen der Psychiatrieerfahrenen und der Angehörigen sowie daran Interessierte zum Vernetzungstreffen des Regierungsbezirks herzlich ein.

Mehr zur IPAGs erfahren Sie auf der Website des Projektes [www.ipags.de](http://www.ipags.de).

**Samstag, 22.06.** von 13:00 bis 17:00 Uhr

Quartierraum Gutleutmatten Haslach  
Magdalena-Gerber-Straße 11, 79115 Freiburg

Mitwirkende:

- Sarah Schiffler, Projektleiterin IPAGs
- Dr. Christa Widmayer-Berthold, Projektmitarbeiterin, ehemals Psychiatriekoordinatorin im Landkreis Esslingen
- Rainer Höflacher

Anmeldung bis zum 18.06. bei Sarah Schiffer,  
[schiffler@ipags.de](mailto:schiffler@ipags.de) oder 01520 3141417  
Fahrtkosten können erstattet werden.

Wir sind:

- Rainer Höflacher, Mitarbeiter des Recoverycollege Südbaden und EX-IN Südbaden, Vorstand bei Selbsthilfe mit Köpfchen e.V.
- Mirjam Kalkert, EX-IN Genesungsbegleiterin, Mediengestalterin und ehrenamtliche Mitarbeiterin
- Stefan Schäuble, Dipl. Sozialpädagoge, Mitarbeiter bei Ambulant Betreutes Wohnen, Recoverycollege Südbaden sowie EX-IN Südbaden
- Laura Teichmann, Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen, Künstlerin, ehrenamtliche Mitarbeiterin

Wir freuen uns auf Sie.

Sofern nicht anders angegeben erfolgen alle Anmeldungen über unsere E-Mail-Adresse [kontakt@rc-suedbaden.org](mailto:kontakt@rc-suedbaden.org)

Ausführliche Informationen zu unseren Veranstaltungen sowie Wegbeschreibungen oder den Zoom-Zuganglink zu unseren **online** Terminen finden Sie beim jeweiligen Termin unter [www.rc-suedbaden.org](http://www.rc-suedbaden.org)



Recoverycollege Südbaden  
c/o Sozialpsychiatrischer Dienst Freiburg  
Holzmarkt 8  
79098 Freiburg  
Telefon 0761 36894 - 545 (nur AB)  
[kontakt@rc-suedbaden.org](mailto:kontakt@rc-suedbaden.org)  
[www.rc-suedbaden.org](http://www.rc-suedbaden.org)



Recoverycollege  
Südbaden  
Programm 2024  
1. Halbjahr



## Infoveranstaltung „Trialog - wie geht das?“ und anschließend **online** Borderline-Trialog

Ein Trialog ist die gleichberechtigte Begegnung von Psychiatrieerfahrenen, deren Angehörigen und Psychiatrie-Fachpersonen auf Augenhöhe, die vom persönlichen Austausch und gegenseitigem Lernen bis hin zu gemeinsamen Aktivitäten reicht. Eine moderne Psychiatrie ist eine trialogische Psychiatrie.

Unser Anliegen ist es, Ihnen in einem ersten Infoteil vorzustellen, was der Trialog im Detail eigentlich ist und wie er gelebt werden kann. Im zweiten Teil haben Sie dann die Gelegenheit an einem Online Borderline-Trialog teilzunehmen.

### **Dienstag, 12.03.**

16:45 bis 17:30 Uhr „Trialog - wie geht das?“

18:00 bis 20:00 Uhr Borderline-Trialog

#### Mitwirkende:

- Enikö Schradi, M. A. Klinische Sozialarbeiterin und Mitarbeiterin an der HS Landshut, Forschung zum Thema Trialog, Team Borderline-Trialog Landshut (BTL)
- Anja Link, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Borderline-Trialog Kontakt- und Informationsstelle Nürnberg
- Katja, Borderline-Erfahrene, Leiterin SHG Borderline und Team Borderline-Trialog Landshut

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung bis 05.03. auf [www.borderline-landshut.de](http://www.borderline-landshut.de) oder über diesen QR-Code:



Sie erhalten rechtzeitig vor der Veranstaltung die Zugangsdaten per Mail, die Sie bitte nicht weitergeben.

## „Was bringt meine Seele zum Klingen?“ Ein Austausch zu Spiritualität

Spiritualität. Erleben, fühlen, denken, handeln.

- Wie erleben Sie Spiritualität? Was gibt Ihnen Kraft?
- Glauben Sie an Gott oder eine andere transzendente Kraft?
- Wie beeinflusst Ihr Glaube Ihre Art zu Leben und Ihr Handeln?

Der Schwerpunkt des zweistündigen Workshops liegt im Gespräch über Ihre und unsere Erfahrungen, Gemeinsamkeiten, Unterschiede. Wir möchten Spiritualität als Ressource sehen, aber auch Grenzen dürfen thematisiert werden.

**Dienstag, 13.03.** von 17:30 bis 19:30 Uhr

Quartierraum Gutleutmatten Haslach  
Magdalena-Gerber-Straße 11, 79115 Freiburg

#### Mitwirkende:

- Manuel Rogers, Klinikseelsorger am ZfP Emmendingen
- Stephanie Faller, EX-IN Genesungsbegleiterin
- Rainer Höflacher

Kosten 5 € (wenn möglich)

Anmeldung bis 06.03.24



## Recoverykurs „Genesung, Wiedererstarben“ für Menschen mit Psychiatrieerfahrung

Das Recovery-Konzept wurde von Psychiatrieerfahrenen selbst entwickelt und geht davon aus, dass jeder Mensch das Potential zur Genesung hat bzw. lernen kann, gut mit den vorhandenen psychischen Problemen zu leben.

Hoffnung und Sinn spielen dabei eine zentrale Rolle genauso wie das (Wieder-) Entdecken von alten und neuen Zielen.

Wir sind maximal 10 Personen und werden gemeinsam Genesungsschritte entwerfen, die zur Gesundheit beitragen können.

1. Termin: **Dienstag, 09.04.**

„Recovery im Gespräch“

2. Termin: **Dienstag, 16.04.**

„Stabil-bleiben“

3. Termin: **Dienstag, 23.04.**

„Umgang mit Zielen und Träumen“

jeweils von 16:30 bis 19:00 Uhr.

Sozialpsychiatrischer Dienst Freiburg  
Holzmarkt 8, 79098 Freiburg

#### Mitwirkende:

- Stefan Schäuble
- Rainer Höflacher

Der Kurs ist kostenfrei.

Anmeldung bis 02.04.24

## Fachveranstaltung „Ernährung & Psyche“ **online**

Das Thema „Ernährung und Psyche“ geht alle etwas an. Allerdings messen manche Menschen gesunder Ernährung wenig Bedeutung zu und andere wiederum beschäftigen sich sehr intensiv damit.

Auch der gesellschaftliche Umgang mit Ernährung wirkt sich auf die Einstellung des Einzelnen zum Essen aus.

Wir wollen vor allem den Zusammenhang von Psyche und Ernährung beleuchten, das heißt inwieweit fördert oder hindert die psychische Befindlichkeit das gesunde Essverhalten? Über diese und ähnliche Fragen möchten wir uns mit Ihnen austauschen.



**Mittwoch, 24.04.** von 17:30 bis 19:30 Uhr

#### Mitwirkende:

- Dr. biol. hum. Annabel Müller-Stierlin, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, M. Sc. in Medical Biometry wissenschaftliche Mitarbeiterin
- Stephanie Faller, EX-IN Genesungsbegleiterin
- Rainer Höflacher

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung bis 17.04.24

## „Psychose als Abenteuer - Warum uns Psychosen auch etwas geben können“ **online** Lesung mit Anja Wagner

Anja Wagner wird aus ihrem Manuskript lesen, das ihre abenteuerlichen Erfahrungen beschreibt, die sie in ihren akuten Krankheitsphasen gemacht hat.

In einer Psychose erleben viele Betroffene auch spannende Geschichten, die leider wenig Gehör finden. Anja Wagner ist der Meinung, dass jeder Mensch, der eine Psychose durchlebt, auch sehr mutig ist. Sie vertritt die Auffassung, dass Anteile der psychotischen Erlebnisse positiv in Erinnerung bleiben dürfen.

Sie selbst (geboren 1979) erkrankte im Alter von 27 Jahren an einer schizoaffektiven Störung. Sie gibt uns tiefe Einblicke in ihr psychisches Erleben und ermöglicht damit ein besseres Verständnis von Psychosen.

**Dienstag, 28.05.** von 17:30 bis 18:30 Uhr

#### Mitwirkende:

- Anja Wagner, im Vorstand bei Selbsthilfe mit Köpfchen e.V., Vertretung der Psychiatrieerfahrenen im Gemeindepsychiatrischen Verbund Freiburg

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Keine Anmeldung erforderlich.



Gibt es eigene Angebote oder Hobbys, die Sie gerne mit uns teilen wollen? Haben Sie Fragen, Kritik oder Anregungen?

Schreiben Sie uns an [kontakt@rc-suedbaden.org](mailto:kontakt@rc-suedbaden.org) oder hinterlassen Sie eine Nachricht unter 0761 36894 - 545.