

Psycho-Soziales Zentrum Geiststr. 37



Wir sind für Sie vor Ort:
Ihr kusa-Team im PSZ Münster Innenstadt.

Wie ist das Kursprogramm zusammengesetzt?

Das Kursprogramm setzt sich zusammen aus:

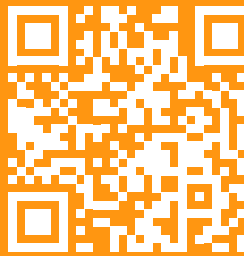
- dem **Basisjahr** mit wöchentlichen, dreistündigen Treffen im 1. Jahr
- dem **Erhaltungsjahr** mit monatlichen Treffen im 2. Jahr.

Kosten:

Der Kurs ist kostenlos. Es gibt ein gemeinsames Essen. Dafür wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben.

Wann? & Wo?

Kursbeginn im November 2025
Psycho-Soziales Zentrum Münster
Geiststr. 37, 48151 Münster



Sie haben Fragen **oder** möchten sich für den Kurs anmelden?

Kontaktieren Sie uns gerne unter folgender Nummer
und hinterlassen Sie Ihre Kontaktdaten -

Wir rufen Sie zeitnah zurück.



0251 399370
kusa@psz-muenster.de



kusa.
kompetent und
selbstbestimmt altern

Aktuelle Infos online:
www.psz-muenster.de/kusa

kusa ist ein Modellprojekt der **LWL-Sozialstiftung**
Die wissenschaftliche Begleitung und Evaluation erfolgt
durch die **katho NRW**, Abteilung Münster, Ansprechpartnerin:
Prof. Dr. Christiane Rohleder, c.rohleder@katho-nrw.de

Kursprogramm
für **älter werdende Menschen** mit
einer psychischen Erkrankung

kusa.
kompetent **und**
selbstbestimmt altern

Warum kusa?

Für viele Menschen, auch Menschen mit chronischen psychischen Erkrankungen, kann das Älterwerden mit neuen Herausforderungen verbunden sein:

- Manchmal kann es herausfordernd sein, die freie Zeit im Alter sinnvoll zu gestalten.
- Manchmal fühlt man sich allein und würde gerne alte Kontakte besser pflegen, neue knüpfen, weiß aber nicht wie und wo.
- Es kann schwerer werden, die Aufgaben des Alltags zu bewältigen.
- Man muss sich aktiver um seine Gesundheit kümmern, aber auch lernen, mit altersbedingten Veränderungen zu leben.
- Es kann sein, dass man mehr Unterstützung braucht, aber nicht weiß, wo man diese bekommen kann.
- Neue digitale Möglichkeiten können im Alter sehr nützlich sein, sind aber nicht immer bekannt.

Trifft das vielleicht auch auf Sie zu?

Das Kursprogramm **kusa** – kompetent und selbstbestimmt altern – soll Sie dabei unterstützen, aktiv und **gemeinsam** mit anderen hilfreiche Kompetenzen für mögliche Herausforderungen des Alter(n)s zu erwerben und zu stärken.

Wie ist das Kursprogramm aufgebaut?

Das Kursprogramm besteht aus sieben Modulen:

1. In der Gruppe ankommen und achtsam mit mir umgehen

2. Alltagsgespräche gestalten

3. Miteinander in Kontakt sein und Freizeitgestaltung

4. Meinen Alltag selbstbestimmt gestalten

5. Kompetent auf meine Gesundheit achten

6. Meinen Sozialraum aktiv nutzen

7. Digitale Medien gezielter einsetzen

Was geschieht in den Kursen?

In jedem Modul werden entlang der Themen der Teilnehmenden Kompetenzen für das Alter(n) gemeinsam erarbeitet, z.B. durch:

- praktische Übungen
- Rollenspiele
- theoretische Inputs
- Möglichkeiten der Selbsterfahrung
- Austausch in der Gruppe

kusa.

kompetent und selbstbestimmt altern

Für wen ist kusa?

Das kusa Angebot wendet sich an Menschen, die

- 55 Jahre oder älter sind
- eine psychische Erkrankung haben (dementielle Erkrankungen sind ausgenommen)
- nicht mehr erwerbstätig sind und kein tagesstrukturierendes Angebot besuchen
- ihre aktuelle Lebenssituation stabilisieren oder verbessern möchten
- Interesse an einem Gruppenangebot haben

