

# Wenn Dir die Seele brennt...

Resilienz als Kompetenz der Zukunft – für mehr Gelassenheit im Alltag

**BUND.** Täglich lesen wir, dass psychische Erkrankungen dramatisch ansteigen und es aktuell eine Unterversorgung im Bereich der ambulanten Therapieangebote gibt. Die Weltgesundheitsorganisation WHO erwartet, dass bis zum Jahr 2020 Depressionen und Burnout nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen weltweit die zweithäufigste Krankheit sein werden. Wie können wir uns davor schützen, auch langfristig zu erkranken?

Antworten gibt die Resilienzforschung. Der Begriff Resilienz stammt aus der Werkstoffkunde und beschreibt die Fähigkeit eines Stoffes, nach einer Verformung durch Druck- oder Zugwirkung wieder in die ursprüngliche Form zurückzukehren. Übertragen auf uns Menschen wird unter Resilienz die Stärke verstanden, widrige Lebensbedingungen ohne anhaltende seelische, körperliche oder soziale Beeinträchtigungen zu meistern.

### Resilienz basiert auf sieben Säulen

Die Heiligenfeld-Kliniken in Bad Kissingen ([www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)) haben sich auf die Behandlung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen spezialisiert.

Über die eigene Akademie werden regelmäßig Fortbildungen für Ärzte und Therapeuten durchgeführt.

Der viertägige Fachkongress 2014 stellte die aktuellen Forschungsergebnisse vor: Persönliche Widerstandskraft (Resilienz) basiert auf den sieben Säulen Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Verlassen der Opferrolle, Übernahme der Verantwortung für sich selbst und die eigene Gesundheit, Netzwerkorientierung sowie auf der Zukunftsplanung der konkreten nächsten Schritte.

### Persönliche Grundhaltung ist entscheidend

Resilienz kann von jedem Menschen gezielt entwickelt werden. Die persönliche Grundhaltung gegenüber dem Leben hat einen entscheidenden Einfluss darauf, ob Stress krank macht oder durch geeignete Strategien angemessen bewältigt werden kann. Gruppenangebote zu Selbstführung und Selbststeuerung versetzen die Patienten der Heiligenfeld-Klinik in die Lage, nach ihrer Rückkehr in den Alltag einen besseren Umgang mit ihren Alltagsbelastungen zu finden.

Die Heiligenfeld-Kliniken haben eine nachgewiesene hohe Erfolgsquote mit ihrem

integrierten Behandlungskonzept, insbesondere auch aufgrund ihres bundesweit flächendeckenden Netzes an regionalen Selbsthilfe-

wie therapeutengeleritete Nachsorgegruppen.

Im Rahmen einer stationären Reha-Maßnahme werden bei den Patienten oft Veränderungsprozesse angestoßen, die für das Umfeld zuhause und am Arbeitsplatz oft nicht ohne Weiteres nachvollziehbar sind. Heiligenfeld-Patienten werden deshalb bei ihrer Rückkehr in ihren Alltag nicht allein gelassen, sondern erhalten bei ihrer Entlassung die qualifizierte Anlaufstelle in ihrer Region genannt. Hier kann bei Bedarf eine Vor-Ort-Begleitung zur Stabilisierung und Wiedereingliederung in den Alltag erfolgen.

Regelmäßige Fortbildungen in Bad Kissingen informieren die Sorgegruppen über aktuelle Entwicklungen im Therapiekonzept, so dass dieses auch in der Nachsorge weiter angewendet wird. Die Heiligenfeld-Nachsorgegruppen sind dabei auch offen für Menschen, die noch auf einen Behandlungsplatz warten oder Unterstützung zur Bewältigung akuter Krisen aufgrund von schwerwiegenden Erkrankungen (wie zum Beispiel Krebs) oder Trauerfällen benötigen.

Der Austausch in einer Gruppe mit Menschen, die ähnliche Probleme haben, wird oft als besonders stärkend empfunden, da alle vor vergleichbaren Herausforderungen stehen.

Man ist mit seinen Sorgen nicht mehr allein, muss sich nicht groß erklären, sondern erar-

beitet gemeinsam Lösungsstrategien und gibt sich so gegenseitig Unterstützung und oft hilfreiche Impulse auf dem Weg der Genesung.

Seit September 2014 gibt es eine solche Gruppe auch in Freiburg, in der Praxisgemeinschaft Flutstraße 1. Die Heilpraktikerin Birte Riel und der Dipl.-Sozialpädagoge Jürgen Dubau haben sich aufgrund ihrer langjährigen therapeutischen Erfahrungen für die Leitung der gemeinsamen Heiligenfeld-Regionalgruppe der Landkreise Stade und Cuxhaven qualifiziert. Die entsprechenden Treffen finden jeweils einmal pro Monat Samstags von 11-16 Uhr statt.

### Stärkung der Selbstwahrnehmung

Das Resilienztraining beinhaltet Stärkung der Selbstwahrnehmung, Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit, den Umgang mit Krisenzeichen sowie das Erlernen hilfreicher Alltagsrituale.

Nähere Informationen hierzu erhalten Sie telefonisch bei Birte Riel (0 47 79) 2 16 66 99 oder Jürgen Dubau (0 47 79) 204 sowie im Internet unter [www.praxis-fuer-burnout-praevention.de/angebote/nachsorgegruppen.html](http://www.praxis-fuer-burnout-praevention.de/angebote/nachsorgegruppen.html).

Birte Riel



## BLICKPUNKT

### Markt „Rund um die Kirche“

**WANNA.** Der traditionelle Wannauer Weihnachtsmarkt „Rund um die Kirche“ öffnet am **Sonabend, 29. November**, wieder seine Pforten. Der Markt beginnt um 13.30 Uhr mit einer Andacht von Pastor Martin Lenzer in der St.-Georg-Kirche. Der musikalische Teil wird vom Posaunenchor und der Lobpreisgruppe Wanna gestaltet. Anschließend werden in und rund um die Kirche wieder verschiedene Leckereien angeboten. Zu diesem Weihnachtsmarkt soll auch wieder eine Tombola durchgeführt werden, deren Erlös für die Aktion von „Brot für die Welt“ bestimmt ist. Für die Ausstattung der Tombola bittet der Festausschuss noch um Spenden. Musikalisch wird der Markt von der Lobpreisgruppe, dem Posaunenchor und dem Schulchor der Professor Hermann Rauhe Schule gestaltet. Wer Interesse an einem Verkaufsstand hat, mitarbeiten oder mit einer Spende zur Verlosung beitragen möchte, kann sich bei Werner von Ahnen, Telefon (0 47 57) 12 77, melden. fs

## „Geselligkeit steht ganz oben“

Irene Karsten ist vielfache Meisterin im Pfeiferauchen

**HEMMOOR.** Wenn die gebürtige Hemmoorerin Irene Karsten ihrem Hobby nachgeht qualmt es mächtig: die 77-jährige Rentnerin ist seit 1986 Mitglied im Rauch- und Unterstützungsclub Warstade e.V. und vertritt ihren Klub sehr erfolgreich auf Meisterschaften.

„Ich bin im Jahr 2000 durch den Ausfall einer Vereinskollegin in die Mannschaft gerutscht und wurde mit ihr gleich Deutscher Meister in der Mannschaftswertung. Diesen Titel halten wir nun schon seit 15 Jahren“, erzählt die Rentnerin, die 14 Mal an diesem Gewinn beteiligt war.

Seit ihrem Debüt sammelt Irene Karsten Titel am laufenden Band: viermal Norddeutscher Meister, viermal Deutscher Meister und als bisherige Krönung der dritte Platz bei den Weltmeisterschaften 2014 in Köln. Der Hemmoorer Meisterraucherin gelang damit als erster deutscher Frau bei Weltmeisterschaften der Sprung aufs Treppchen.

„Im Vordergrund steht bei uns allerdings die Geselligkeit.“ Die vier Frauen und zwei Männer, die bei den Meisterschaften in Köln für den Rauch und Unterstüt-



Irene Karsten sammelt für den Rauch- und Unterstützungsclub Meistertitel am laufenden Band. Foto: Mätzig

zungsclub Warstade an den Start gingen, sind kurioserweise privat alle Nichtraucher.

In der Disziplin Pfeifelangsamrauchen stehen den Teilnehmern für den Wettkampf drei Gramm Tabak und zwei Streichhölzer zur Verfügung. Wenn die Pfeife ausgeht, ist der Wettkampf beendet. „Jeder hat seine eigene Methode, die Pfeife in Gang zu halten. Ich stopfe lose und ziehe oft. Für mich

ist das richtige Arbeit“, schmunzelt Irene Karsten, die ihre absolute Bestzeit im Jahr 2005 bei der Deutschen Meisterschaft in Bremen mit 90 Minuten erzielte. Der Weltrekord liegt bei drei Stunden und 33 Minuten und wurde 2008 von einem Italiener aufgestellt.

Ihren dritten Platz bei der WM errauchte sich die Hemmoorerin mit der Zeit von einer Stunde, 5 Minuten und zehn Sekunden. sm

## Preisskat und Fuchsfangen

**WANNA.** Der Schützenverein Süderleda und die Gaststätte Katt laden am **Freitag, 28. November**, zum Preisskat und Fuchsfangen ins Gasthaus Katt Ihlienworth, Osterstraße 1 ein. Beginn ist

um 19.30 Uhr. Die Gewinner können sich wieder über Fleischpreise freuen. Der Schützenverein Süderleda würde sich über recht viele Kartenspieler freuen. Voranzeige: Am **Freitag, 19. De-**

**zember**, um 19.30 Uhr veranstaltete der Schützenverein Süderleda einen großen Geflügelpreisakt und Fuchsfangen. Ausgespielt werden frische Flugenten, Puten, Gänse und Hähne. ku

### Nordeuropas Metropolen mit AIDamar



1 Woche: 7.3. - 14.3.2015 + 14.3. - 21.3.2015

Erleben Sie eine abwechslungsreiche Reise zu einigen der faszinierendsten Metropolen Europas. Romantik pur erwartet Sie in der Stadt der Liebe: Paris. Die große Hafenstadt Southampton ist ein idealer Ausgangspunkt, um Englands Süden mit all seinen Sehenswürdigkeiten oder die Weltstadt London zu entdecken.



Und in Belgien werden Sie bei Schokolade und anderen Leckereien zum Genießer während Amsterdam Sie mit verträumten Gassen, bezaubernden Giebelhäusern und dem neuen Anne-Frank-Museum empfängt.

### Leistungen:

7 Nächte auf AIDamar ab/an Hamburg, Vollpension, Tischgetränke (Softdrinks, Bier, Wein, Wasser) zu den Hauptmahlzeiten in den Buffet-Restaurants, Trinkgelder, Nutzung vieler AIDA Body & Soul Spa und Sport Angebote, Entertainment der Spitzenklasse, Qualifizierte Kinderbetreuung im Kids Club (ab 3 Jahre), Deutsch sprechende Bordreiseleitung.

### Best-Preise\*:

Innenkabine: nur € 449,-  
Meerblickkab.: nur € 579,-  
Balkonkabine.: nur € 649,-

Doppelkabine zur Alleinbelegung:  
Innenkabine: € 749,-  
Meerblickkabine: € 979,-  
Balkonkabine: € 1.099,-

3./4. Person in der Kabine:  
Kinder (2-15 Jahre): GRATIS  
Jugendliche (16-24 Jahre): € 75,-  
Erwachsene: € 100,-

An-/Abreise mit der Bahn: ab € 80,-

\*AIDA VARIO Preis p.P. bei 2er Belegung, limitiertes Kontingent. Mindestteilnehmerzahl: 16 Personen. limitiertes Kontingent. Veranstalter: AIDA Cruises - German Branch of Costa Crociere S.p.A., Am Strande 3 d, 18055 Rostock.  
Anmeldeschluss: 17.11.2014

### Jetzt gleich anrufen!

**Atouro**  
Atouro GmbH, Martin-Luther-Straße 69,  
71636 Ludwigsburg

Telefon:  
0800-2 63 42 66  
(gebührenfrei)



## HOTELGUTSCHEINE von den Kurzreiseprofis

Städtetour Maritim Hotel Halle an der Saale

PREISHAMMER Urlaub im Stadtzentrum: 3T/2N EZ: 98 €

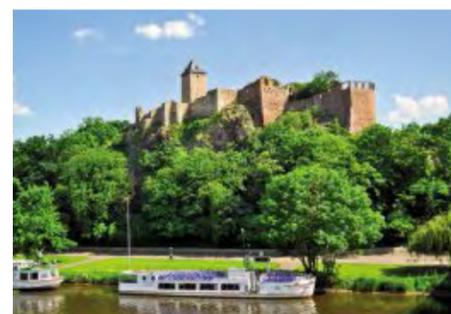


Die wunderschön restaurierte Innenstadt Halles ist bequem zu Fuß zu erreichen.

Das Maritim Hotel bietet exzellenten Service und eine hervorragende Küche mit einem Frühstücksbuffet, dass keine Wünsche offen lässt. Mit diesem Gutschein ist das Haus ganzjährig nach Verfügbarkeit buchbar. Der Gutschein gilt nur für Einzelzimmerbelegung.

### Leistungen:

- 2 Übernachtungen im Einzelzimmer
- 2x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- freie Nutzung des Wellnessbereiches mit Schwimmbad, Sauna, Dampfbad, Gym.
- Gutschein gültig bis Ende 2015 auf Anfrage und Verfügbarkeit



p. P. im Einzelzimmer

Hammerpreis: 98 €

NWD Reisedienste GmbH Hasenstr. 16 • 49716 Meppen  
Bestellungen unter: [info@nwd-reisedienste.de](mailto:info@nwd-reisedienste.de) oder 059 31 / 883 61 -11

