

THEMA: ***Seelische
Gesundheit***



Was der Seele gut tut!
Wege aus der Krise

KISSZEIT-THEMENHEFT

SELBSTHILFEGRUPPEN - EXPERTENTIPPS - INFOS

SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE RHEIN SIEG-KREIS IM PARITÄTISCHEN

3

Editorial In eigener Sache

4

Was ist Seelische Gesundheit

- Was ist Seelische Gesundheit
- Wertschätzung als Gesundheitsfaktor

5

Warum sind wir seelisch krank?

- Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle
- Burnout erkennen – aber wie?
- Burnout: Wer ist gefährdet?

7

Was hält uns seelisch gesund?

- Übungen, die Ruhe bringen
- Lass deine Seele leuchten
- Vitamine und Nährstoffe
- Kein Medikament kann ein Lächeln ersetzen
- Zehn Dinge, die glücklich machen
- Acht Regeln für ein genussvolles und selbstfürsorgliches Leben
- Glücksgefühle aus der Küche
- Die Düfte der Blumen
- Welche Musik ist die richtige?

13

Was macht uns wieder seelisch gesund?

- „Einfach Raus“ Zeit
- Magic Cleaning – Entrümpelung des Lebens
- Tipps für weniger Stress im Alltag
- Zehn Tipps, die das Leben leichter machen
- Krisenhelfer
- Notfall-Tipps zum Stressabbau
- Methoden, um seelisch gesund zu bleiben, bzw. zu werden
- Burnout ist eine Kompetenz
- Gesunde Gewohnheiten
- Zehn-Tages-Stress-Programm
- Wie kann Veränderung gelingen?
- Literaturnhinweise – Raus aus dem Seelentief
- Behandlungswegweiser
- Was der Seele gut tut

26

Selbsthilfe für seelische Gesundheit?

- Gesundheitskompetenz
- Berichte aus den Selbsthilfegruppen

30

Ratgeber

- Ansprechpartner
- Notfall-Nummern
- Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige

Impressum

kisszeit erscheint unregelmäßig.
Es ist eine kostenlose Informations-
Broschüre zum Thema „Selbsthilfe im
Rhein-Sieg-Kreis“

Für finanzielles Entgegenkommen und
Unterstützung dankt der Herausgeber
der **pronova BKK**
Emdener Str. 70, 50735 Köln

Druck und Verarbeitung:
Siebengebirgsdruck, Bad Honnef

Layout und Satz
Marco Kleinfeld, www.v838.de

Herausgeber
Selbsthilfegruppe Depression
in Zusammenarbeit mit der
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Rhein-Sieg-Kreis im Paritätischen
v.i.S.d.P. Marita Besler,

Landgrafenstr. 1, 53842 Troisdorf
Tel.: 0 22 41 - 94 99 99
Fax: 0 22 41 - 40 92 20

SMS-Hotline: 0160 – 49 46 888

selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-rhein-sieg.de
www.selbsthilfenetz.de

(mit Auszügen aus den Zeitschriften:
„Herzstück“, „happinez“ und
„Psychologie heute“, die „Apotheken
Umschau“, „Gesund und munter“, „Bio“
Psychologie heute compact, GEO-
Wissen, Ganzheitlich gesund, Gehirn &
Geist, Natur und Heilen, Spiegel
Ratgeber Gesundheit, Focus, Brigitte
Woman)

Titelbild: Gitta

Auflage: 3000 Exemplare

Wert: 3,- €

Nach wie vor finanziert sich die SHK
aus Mitteln des Landes NRW, der
Krankenkassen, des Paritätischen
und der Kommune. Die Mittel sind
generell knapp und wir kämpfen für
eine Unterstützung der Selbsthilfe,
Tag täglich.

Wenn Sie uns unterstützen möchten,
freuen wir uns über Ihre Spende!

Spendenkonto

Stichwort: Spende SHK

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE37 3702 0500 0007 3057 00

BIC: BFSWDE33XXX

Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

eine gute seelische Gesundheit und eine stabile Gemütslage sind unabdingbare Basis, um die Anforderungen des Alltags bewältigen zu können. Das Gefühl, ihnen nicht mehr gewachsen zu sein, ist in einer leistungsorientierten Gesellschaft oft gepaart mit Versagensängsten, Scham und dem Verlust des Selbstwertgefühls. Betroffene brauchen dringend Hilfe, Zuspruch und Begleitung.

Aus diesem Grunde wird weltweit am 10. Oktober der Tag der Seelischen Gesundheit ausgerufen. 1992 wurde er von der World Federation for Mental Health (WFMH) mit Unterstützung der WHO ins Leben gerufen, unter dem Motto: Keine Gesundheit ohne Seelische Gesundheit

2015 beteiligten sich deutschlandweit rund 50 Städte und Regionen an der „Aktionswoche Seelische Gesundheit“ und haben mit rund 800 Veranstaltungen die Öffentlichkeit über psychische Erkrankungen, deren Behandlungsmöglichkeiten

sowie die psychosoziale Versorgung vor Ort aufgeklärt. Auch in diesem Jahr werden rund um den Aktionstag **„Seelische Gesundheit“** am 10.10. wieder zahlreiche Veranstaltungen bundesweit stattfinden.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis ruft zum „Jahr der seelischen Gesundheit“! Mittels Information und Aufklärung wollen wir Vorurteilen und Stigmatisierungen entgegen wirken. So werden wir im laufenden Jahr viele Menschen im Rhein-Sieg-Kreis auf dieses Thema aufmerksam machen, indem wir mit unserer Wanderausstellung „Selbsthilfe.Gruppen. Leben.“ in die Rathäuser gehen und die Vielfalt der Selbsthilfe und ihre Möglichkeiten, seelische Gesundheit zu bewahren bzw. zu erlangen, darstellen. Diese Ausgabe der „kisszeit – Was der Seele gut tut“ wird uns dabei unterstützen.

Marita Besler

In der Europäischen Erklärung von Helsinki 2005 einigten sich die Gesundheitsminister der europäischen Mitgliedsstaaten mit der Weltgesundheitsorganisation WHO auf folgende Prioritäten zur Verbesserung der Seelischen Gesundheit:

- Das Bewusstsein von der Bedeutung Seelischen Wohlbefindens zu fördern.
- Gemeinsam gegen Stigmatisierung, Diskriminierung und Ungleichheit vorzugehen.
- Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen, sowie deren Angehörige zu stärken und zu unterstützen.
- Umfassende, integrierte und effiziente Versorgungssysteme einzurichten, die die Seelische Gesundheit fördern, sowie die Prävention, Behandlung, Rehabilitation, Pflege und Genesung umfassen.
- Den Bedarf an kompetenten Fachkräften in allen erforderlichen Bereichen zu decken.
- Die Erfahrung und das Wissen der Betroffenen und Betreuenden als Basis für die Planung und Entwicklung von psychosozialen Diensten anzuerkennen.



Die Wanderausstellung „Selbsthilfe. Gruppen. Leben.“

In eigener Sache

Da die Zahl von Menschen, die psychisch erkranken, stetig wächst – auch hier im Rhein-Sieg-Kreis – widmen wir diese Ausgabe dem Thema: „Seelische Gesundheit.“ In ihr finden sie eine Zusammenstellung von Ideen, Anregungen, Tipps, die das Leben leichter machen! Unsere Kollegin Heike Trapphoff erstellte diese Sammlung und Anne Wiemer, ehrenamtliche Mitarbeiterin in der Selbsthilfe-Kontaktstelle und Mutter eines behinderten Kindes, fasste ihre Erfahrungen und Recherchen für diese Ausgabe zusammen. Darüber hinaus schreiben Selbsthilfegruppenmitglieder über ihre Erfahrungen in der Gruppe und was sie bewirkt.

Ein großes Dankeschön, das sich an alle richtet, die zum Gelingen dieser Ausgabe beigetragen haben: unseren Geldgebern: den Krankenkassen und im Besonderen der pronova BKK und der AOK Rheinland/Hamburg, dem Rhein-Sieg-Kreis, dem Paritätischen und dem Land NRW – und vor allem unseren ehrenamtlichen Unterstützern und allen Selbsthilfegruppen!

Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle wünscht allen Leserinnen und Lesern eine interessante, lesenswerte und hilfreiche Lektüre!



Was ist **seelische gesundheits**?

von Heike Trapphoff

Seelische Gesundheit entspringt der Harmonie vieler Faktoren. Störungen in der Balance können zu ernsthaften psychischen und körperlichen Erkrankungen führen. Deshalb betont die Weltgesundheitsorganisation (WHO) „Keine Gesundheit ohne Psychische Gesundheit!“ Sie ist Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung von Kindern und ein erfülltes Leben im Erwachsenenalter. In unserer schnelllebigen und anforderungsreichen Zeit ist ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung, von Anforderungen und Freiräumen, von Arbeit und Freizeit eine wichtige Voraussetzung für psychisches Wohlbefinden und Gesundheit.

Wertschätzung als Gesundheitsfaktor

www.ergo-online.de, 2012



Mehr zum Thema: <http://www.gesundheit.de/medizin/psychologie/gesunde-seele/seelische-gesundheit-was-bedeutet-das>

**„wer die einsicht besitzt, ist auch massvoll:
wer massvoll ist, ist auch gleichmütig:
wer gleichmütig ist, lässt sich nicht aus der ruhe bringen:
wer sich nicht aus der ruhe bringen lässt, ist ohne kummer:
wer ohne kummer ist, ist glücklich:
also ist der einsichtige glücklich,
und die einsicht reicht aus für ein glückliches leben!“**

seneca

Warum sind wir seelisch krank?



Foto: Jerzy Sawluk

es ist wichtig, dass wir uns bewusst werden, wie viel von unserem eigenen glück mit dem glück anderer zu tun hat. es gibt kein individuelles glück, das von dem anderer ganz unabhängig wäre.

Tenzin Gyatso, 14. Dalai Lama

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle

Durch unsere Gedanken können wir einen Auslöser vergrößern (katastrophisieren) oder verklären (bagatellisieren), wir können uns Ereignisse schönreden oder schlecht machen. Unsere Gedanken können realistisch oder unrealistisch sein. Mittels unserer Gedanken können wir uns sehr begrenzen (bei großen Ängsten) oder zu sehr über unsere Grenzen gehen (was zum Burnout führt).

Gefühle lediglich zu fühlen, bringt noch keine Heilung. Der Sinn von Gefühlen ist vielmehr, auf Bedürfnisse (allgemeine Lebenskräfte, Grundlebensmotive) aufmerksam zu machen. Gefühle motivieren uns, etwas zur Befriedigung unserer Bedürfnisse zu tun.

Gefühle kann man durch gezieltes bedürfnisorientiertes Handeln verändern. Z.B. Gehe ich auf mein Sicherheitsbedürfnis ein – durch Informationen und Hilfe von vertrauten Personen – verändert sich meine Angst – nicht durch Vermeidung der angstauslösenden Situationen.

Eine Veränderung der Körperhaltung hat eine Veränderung im Hirn zur Folge, und zwar eine Veränderung im Fühlen, Denken und Verhalten.

Insbesondere körperorientierte Verfahren, wie Feldenkreis oder Qi Gong, bieten hier zu tiefgreifende, nachhaltige Veränderungshilfen und Unterstützung an.

Wenn z.B. jemand, der depressiv ist und fünf Minuten mit aufgerichteter Körper-

haltung, erhobenem Kopf, geweitetem Brustkorb, ausgebreiteten Armen, ruhiger, tiefer Atmung und fester Stimme laut seine tiefe depressive Überzeugung äußert „Ich bin nichts wert. Ich kann nichts. Ich habe keine Kraft.“, wird schwerlich in seiner depressiven Stimmung verharren können. Die äußere Haltung bestimmt die innere Haltung!

Aus: „Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator“ von Gerlinde Ruth Fritsch

Gefühle:	Bedürfnis:
Hunger	körperliches Wohlbefinden
Erschöpfung, Stress	Geborgenheit Erholung, Ruhe
Scham, Schuld	Zugehörigkeit
Angst, Fremdheit	Sicherheit
Traurigkeit/Wut/Blockiertheit	Verständnis
Verwirrung	Orientierung

Warum sind wir **seelisch krank**?

Burnout erkennen – aber wie?

Emotionen:

Angstzustände, Depressionen
innere Leere, Unruhe
fehlende Motivation
Verlust sozialer Kontakte

Körper:

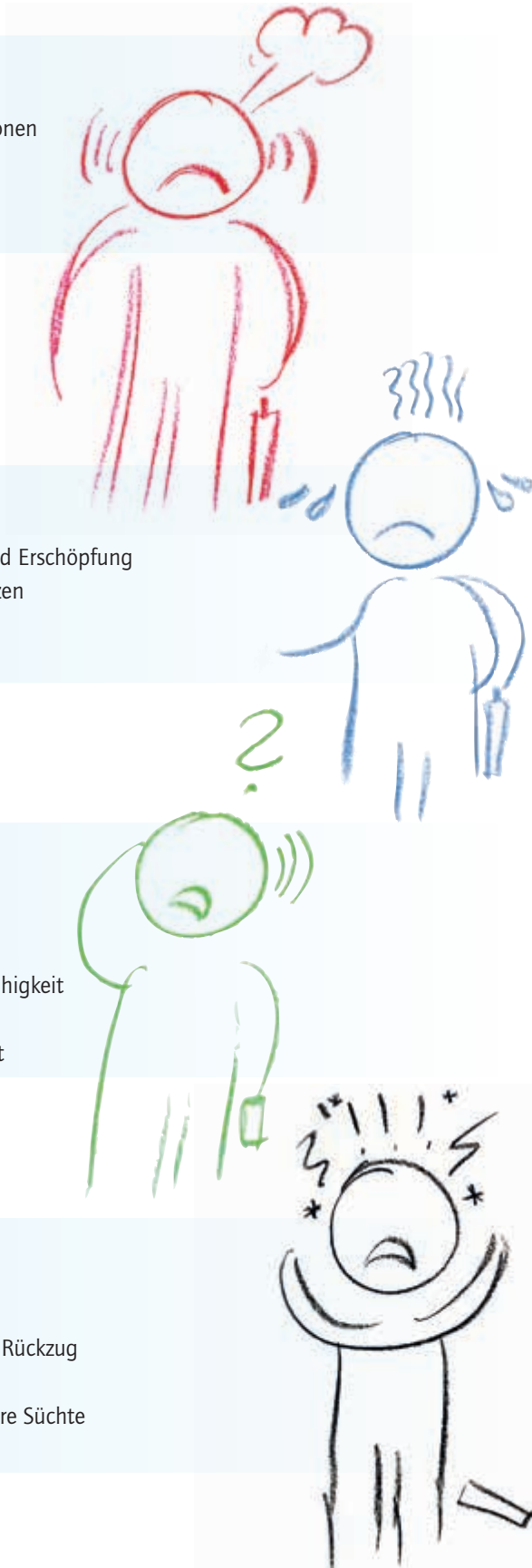
anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung
Kopf- und Rückenschmerzen
Antriebslosigkeit
Schlafstörungen

Geist:

geringe Belastbarkeit
Konzentrationsstörungen
nachlassende Leistungsfähigkeit
Kreativitätsverlust
Entscheidungsunfähigkeit

Verhalten:

Aggressivität,
erst Hyperaktivität, dann Rückzug
Gleichgültigkeit,
Alkohol, Tabak oder andere Süchte
häufige Fehlleistungen.



Burnout: Wer ist gefährdet?

Typische Alarmsignale

Was spricht Sie an:

- ★ Sei perfekt!
(Perfektionismus)
- ★ Habe alles im Griff!
(Kontrollzwang)
- ★ Sei für alles zuständig!
(Überverantwortlichkeit)
- ★ Sei immer lieb!
(Harmoniedrang)
- ★ Sei immer der Beste!
(Bewunderungssucht)
- ★ Sei immer unabhängig!
(Autonomiedrang)

Burnout Betroffene finden sich in einem sogenannten „psychischen Stresszirkel“ wieder. Die typischen „Antreiber“ sind in uns, auf Leistung und Erfolg getrimmt und gesellschaftlich anerkannt. Der prominenteste betroffene Popstar Robbie Williams sagte dazu: „Wenn du ganz oben bist, ist die lauteste Stimme, die du hörst: Du bist schlecht!“ und das ist deine eigene Stimme. Einmal erkannt, gibt es viele Wege und Helfer daraus.

Aus: „BIO“ 1/2017

HRV-Messung

Die Barmer GEK bietet mit der HRV-Messung – Test zur autonomen Funktionsdiagnostik – einen anerkannten Stresstest an. Neben dem BMI, der körperlichen Fitness und dem Rauchverhalten wird beim Test gemessen, wie lange der Körper nach einer Stresssituation für die Regeneration braucht. Der Zustand der Regulations- und Regenerationsfähigkeit eines Menschen gibt Aufschluss darüber, wie stressresistent jemand ist.

Was hält uns seelisch gesund?



Übungen, die Ruhe bringen:

1.

Unterstützte Position des Kindes

Hilft bei Schlafstörungen, beruhigt und entspannt, löst Spannungen im Rücken, massiert die Bauchorgane



2.

Knie zur Brust

Reguliert die Verdauung, dehnt den unteren Rücken, beruhigt und zentriert



3.

Unterstützte Wirbelsäulendrehung

Massiert die Bauchorgane, löst Spannungen in der Wirbelsäule, beruhigt die Nerven



Fotos Martin Trapphoff

Glücksliste für trübe Tage

Laut juchzen – einfach so

Bunte Blätter

Sich selbst einen Fehler verzeihen können

Spinnen beim Spinnen zusehen

Popcorn in der Pfanne machen und an den „Plopps“ erfreuen

Auf sein Herz hören

Sich verfahren und doch noch ankommen

Mousse au Chocolate

Ein Geschenk liebevoll verpacken

Hübscher Fensterschmuck

Sich selbst einen Liebesbrief schreiben

Unter der Bettdecke mit Taschenlampe lesen

Schöne Steine sammeln

Farbige Kleidung tragen, gerade jetzt

Herbstwind

Einen Kraftort finden

Eine Flaschenpost auf die Reise schicken

Magischer Morgennebel

(Autor unbekannt)

Was hält uns **seelisch gesund?**

Lass deine Seele leuchten

Tricks für mehr Alltagsstrahlkraft

★ **Streicheleinheiten**

Eine Gesichtsmassage mit einem Bürstchen lässt die Haut aufleben und fördert die Durchblutung

★ **Kleine Abreibung**

Auch ein Gesichtspeeling klärt die Haut und lässt sie rosig strahlen

★ **Dampf machen**

Dampfbäder öffnen die Poren und reinigen gründlich

★ **Neue Glanzlichter**

Grüner-Tee verleiht dem trockenen Haar Glanz. 200 ml abgekühlter Tee ins frisch gewaschene Haar geben, nicht auswaschen.

★ **Lust auf Farbe**

Farbe wirkt Wunder. Ziehen wir uns an grauen Tag extra farbenfroh an oder

aus Spaß mal ein besonderes Teil: ein orientalischer Gürtel, eine farbenfrohe Krawatte, oder eine Patchwork-Tasche und schon entwickelt sich das nächste nette Gespräch

★ **Trauen wir uns sichtbar zu werden.**

Stehen sie aufrecht und lächeln. Haltung bewahren und den Blickkontakt suchen

★ **Immer mit der Ruhe**

Menschen die sich langsam und ruhig bewegen, schätzen wir als souverän ein.

Langsam und deutlich sprechen – dann kommt man beim Gegenüber besser an und wirkt kompetenter.

★ **Die eigene Begeisterung**

offen zeigen, das reißt mit und ist anziehend.

„Es ist völlig natürlich, sich an sich selbst zu freuen. Wenn Sie es zulassen, durchströmt Sie vitalisierende Energie, die sich sichtbar positiv in Ihrer Ausstrahlung spiegelt.“

Von Reingard Gschaider
www.carisma-training.de

Eremitentag

den Tag heute

habe ich für mich reserviert

nichts wartet auf mich und

niemand

außer

mir

alle Termine sind abgesagt

und ich freue mich

auf meinen Besuch

bei mir

ganz behutsam

gehe ich um

mit mir

(Autor unbekannt)



Foto: Heike Trapphoff

Was hält uns seelisch gesund?

Vitamine und Nährstoffe:

Mit der richtigen Ernährung einen Burnout vorbeugen.

B-Vitamine

Sind wichtige Radikalfänger, regulieren den Stoffwechsel, stärken die Nerven und wirken sich positiv auf Konzentration und Stimmung aus.

Kartoffeln, Erdnüsse, Feldsalat, Linsen, Fisch ...

Vitamin C

Ist an der Umwandlung der Aminosäure Tryptophan in eine Vorstufe des stimmungsaufhellenden Botenstoffs Serotonin beteiligt.

Sanddorn, Zitrusfrüchte, Paprika, Grünkohl ...

Vitamin E

Verhindert Schäden an den Zellmembranen und damit neurologische und sensorische Störungen.

Mandeln, Sonnenblumenöl, Rotkohl, Schwarzwurzeln ...

Selen

Verhindert Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen.

Paranüsse, Knoblauch, Zwiebeln, Linsen ...

Kalium

Ist ein lebenswichtiges Mineral und verhindert Ängstlichkeit, Appetitlosigkeit und Unruhe.

Avocados, Bananen, Spinat, Champignons ...

Magnesium

Ist als Mineralstoff an vielen Stoffwechseln beteiligt und verhindert damit Stressanfälligkeit, Müdigkeit, leichte Erregbarkeit und Schlafstörungen.

Walnüsse, Amaranth, Sojabohnen, Quinoa ...

Zink

Ist ein unverzichtbares Spurenelement und beim Aufbau von Serotonin beteiligt.

Käse, Weizenkleie, Austern ...

Eisen

Ist Bestandteil des roten Blutfarbstoffes und beugt so Konzentrationsschwäche, Nervosität und Schwindel vor.

Eigelb, Petersilie, Kidney-Bohnen, Sesam ...

Quelle: EAT SMARTER 1/2017



Foto: Jan Vošek

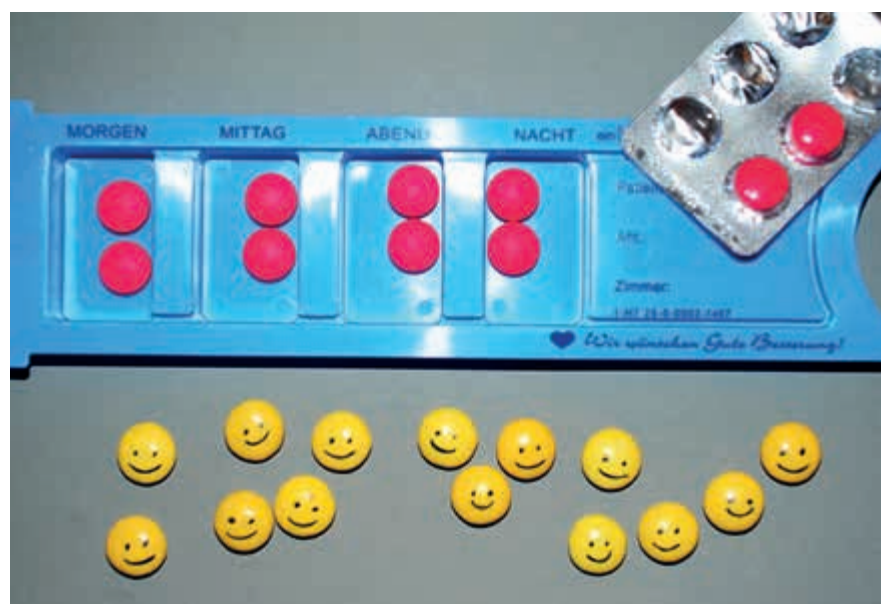
Kein Medikament kann ein Lächeln ersetzen.

Jedes Wesen, das oft lächelt, entdeckt auf diese Weise, dass das Leben ihm genau wie ein Spiegel antwortet.

Ein spontanes und ehrliches Lächeln ist eine unbeschreibliche und bezaubernde Botschaft in einer universellen Sprache, die jeder versteht.

Niemand braucht ein Lächeln mehr als derjenige, der zur Zeit anderen keines schenken kann.

(aus www.Traditionelles-yoga.de)



Was hält uns **seelisch gesund?**

Zehn Dinge, die glücklich machen

1. Natur

Gehen sie raus in die Natur, irgendwohin wo wenig Menschen und wenig Autos sind. Genießen sie die Natur in vollen Zügen, freuen sie sich über Tiere, die sie sehen und die Schönheit der Pflanzen. Solche Momente können sehr entspannend sein, weil es keine Ablenkung gibt und man sich ganz von den, wenn auch kleinen, aber faszinierenden Wundern der Natur verzaubern lässt.

2. Soziale Kontakte

Der Mensch ist einfach kein Einzelgänger. Er braucht soziale Kontakte, um glücklich und zufrieden zu sein. Der Austausch mit anderen, sei es über Arbeit, die Familie, die Freizeit, Sorgen oder einfach über das letzte Buch, das man gelesen hat, ist von großer Bedeutung. Finden sie etwas, was sie interessiert und bekommen sie darüber Kontakte zu Menschen die gleiche Interessen haben. Hundebesitzer lernen schnell andere Hundebesitzer kennen, zum Thema Krankheit, Lebensbewältigung und Freizeit lernt man Leute in einer Selbsthilfegruppe kennen, politisch interessierte Andere in einer Partei. In der Bücherei, bei der VHS, im Sportverein, beim Ehrenamt oder in der Flüchtlingshilfe, überall trifft man auf Menschen, die auch an sozialen Kontakten interessiert sind.

3. Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist wichtig für den Körper und für die Psyche. Ungesunde Nahrung hat oft mit Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, einem allgemeinen Unwohlsein und Ähnlichem zu tun. Das heißt nicht, ab sofort keine Pizza mehr. Es ist schon gut, mal einen ganzen gesunden Tag einzulegen, oder eine Zwischenmalzeit Schokolade durch Datteln oder getrocknete Aprikosen zu ersetzen. Ein bewusster Umgang oder Nichtumgang mit Zucker, weißen Mehlspeisen, Zigaretten oder Alkohol wirkt oft Wunder.

4. Bewegung

Bewegung ist das A und O, wenn es darum geht zufrieden und glücklich zu sein, denn dabei werden Endorphine ausgeschüttet und der gesamte Organismus kommt in Schwung. Es muss kein Hochleistungssport sein. Regelmäßig Spaziergehen, Treppen steigen, Fahrrad fahren, Gymnastik oder Ähnliches kann die Zufriedenheit schon verbessern. Regelmäßig Sport mit einem Freund oder Freundin macht noch mehr Spaß und man sucht nicht so schnell Ausreden, um auf dem Sofa zu bleiben.

5. Neues ausprobieren

„Und täglich grüßt das Murmeltier“. Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen, frühstücken, zur Arbeit gehen, nachmittags nach Hause, Essen fernsehen ins Bett und nächsten Tag das gleiche Spiel von vorne. Routine ist wichtig und hat viele Vorteile. Damit sie trotzdem Zufrieden und glücklich sind, sollten sie regelmäßig etwas Neues ausprobieren. Beispielsweise mal einen anderen Weg zur Arbeit nehmen, ein neues Rezept ausprobieren oder einen „Dankeschönbrief“ an einen Freund schreiben.

6. Meditation

Ein paar Minuten am Tag reichen schon aus, um ihr Wohlbefinden zu verbessern. Sie werden entspannter, lernen ihren Körper besser kennen und werden einfach glücklicher und zufriedener. Jeden Tag zehn Minuten an einem ruhigen Ort einfach auf das Ein- und Ausatmen konzentrieren, es ist egal, ob sie liegen, sitzen, die Augen auf oder zu haben, wichtig ist nur, dass sie völlig ungestört sind. Es macht auch nichts, wenn sie am Anfang immer wieder in Gedanken verfallen, das bessert sich nach einiger Zeit. Sie sollten nur wirklich jeden Tag meditieren und wenn es gut klappt, die Zeit verlängern.

7. Auszeiten

Sich zwischendurch hinsetzen, seinen Tag, Woche, Wünsche oder Pläne durchgehen, sollte immer möglich sein. Wichtig ist auch, dass sie sich regelmäßig Zeit nehmen für sich, und nur das machen, wozu sie gerade

Lust haben. Dafür können sie sich auch eine Liste anfertigen mit Dingen, die sie gerne tun und dann einmal die Woche einen Tag aussuchen, an dem sie etwas davon machen. Achten Sie darauf, dass keine stressigen Dinge auf der Liste stehen, denn es geht um Entspannung und Erholung.

8. Liebe

Liebe soll die stärkste Kraft der Menschen sein und in der Tat spielt sie eine wichtige Rolle, wenn es darum geht glücklich zu sein. Dabei ist aber nicht nur die Liebe zu anderen gemeint, sondern vor allem die Selbstliebe. Viel zu oft mäkeln wir an uns rum, weil wir dieses nicht gemacht oder geschafft haben oder sind unzufrieden mit uns, weil wir nicht gut genug waren. Genau so gut können wir uns aber auch loben: „das habe ich gemacht“, „ich sehe gut genug aus“. Kleine Worte mit einer sehr großen Wirkung.

9. Sich mal was gönnen

Ständig wird auf etwas verzichtet, weil es zu teuer, ungesund, unnütz oder sonst irgendwas ist. „Alles was schön ist, ist unmoralisch, ungesetzlich oder fettbildend“. Und macht man es doch, dann folgen im Nu die Selbstvorwürfe. Aber zwischendurch muss man sich auch mal was gönnen. Machen sie es bewusst, auch als Belohnung. Wenn ich diese Woche dreimal zum Sport war, kaufe ich mir ein paar Schuhe, wenn ich diesen Monat eine Arbeit erfolgreich beendet habe, gönne ich mir einen Sofa-Tag. Wenn man sich was gönnt, hellt das die Stimmung auf.

10. Himmel

Viel zu selten widmen wir uns den Dingen, die direkt vor unserer Nase liegen und stets erreichbar sind. Dabei kann ein Blick nach oben in kürzester Zeit die Stimmung anheben. Vor allem wenn der Himmel blau ist und die Sonne scheint, auch der Sternenhimmel kann einem ein gutes Gefühl vermitteln. Wenn sie schnelle Aufheiterung brauchen, werfen sie einen Blick aus dem Fenster ins Blaue, wobei auch ein Wolkenspiel sehr faszinierend sein kann.

(aus dem Heft: „Ganzheitlich gesund“
von Annika Grunert)

Was hält uns seelisch gesund?

Acht Regeln für ein genussvolles und selbstfürsorgliches Leben

Genuss braucht Zeit

Die Entwicklung positiver Gefühle braucht Zeit, unter Zeitdruck ist das nicht möglich.

Genuss muss erlaubt sein

Sich etwas Gutes tun sollte nicht mit Hemmungen oder einem schlechten Gewissen einher gehen. Erlauben sie sich Müßiggang oder pure Lebensfreude?

Genuss geht nicht nebenbei

Beim Genuss sollte man sich darauf konzentrieren können, nicht ablenken lassen, das Genießen darf nicht zu kurz kommen. Es braucht Achtsamkeit.

Wissen was tut gut

Jeder genießt etwas anderes, jeder hat andere Vorstellungen vom Genuss. Darum auch mal Neues ausprobieren und instinktiv wissen sie, was ihnen gut tut.

Weniger ist mehr

Lieber wenige kurze intensive Augenblicke, als ständig Achterbahn. Qualität geht vor Quantität.

Ohne Erfahrung kein Genuss

Beim Genießen kommt es auf die Wahrnehmung der feinen Nuancen an. Lassen sie sich auf die Erfahrungen ein und differenzieren mit der Zeit: z.B. Ruhe, Stille, Blätter rauschen, Wind haucht, Vögel zwitschern, Gräser schwingen...

Genuss ist alltäglich

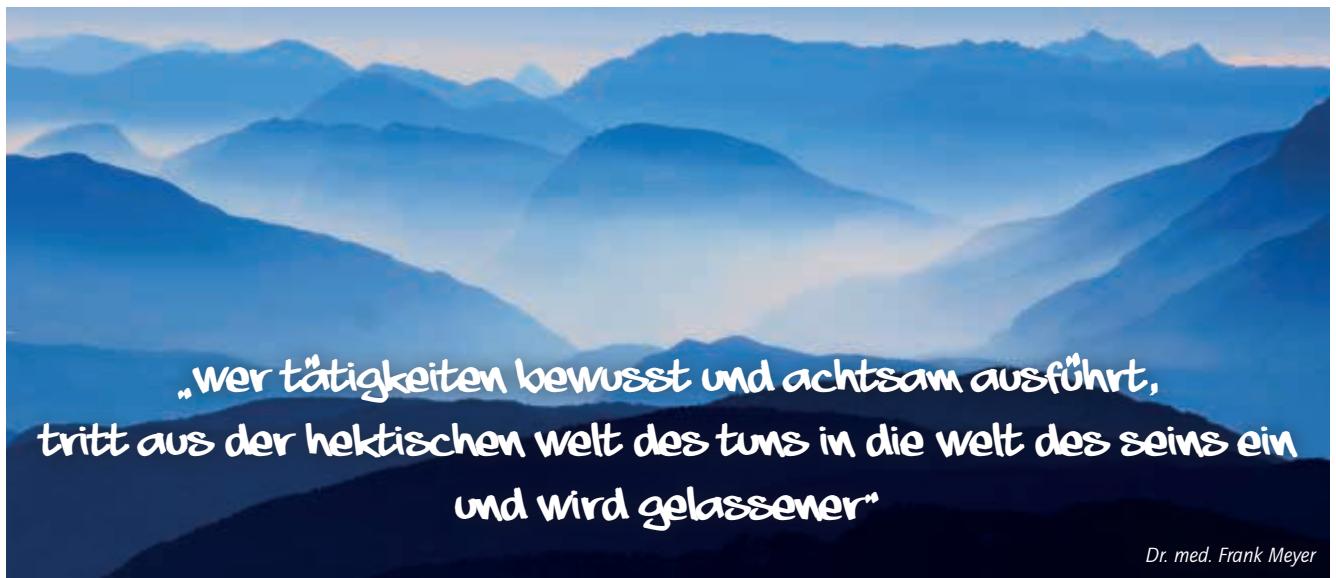
Sie sind es wert, jeden Tag zu genießen.

Planen schafft Vorfreude

Neben den alltäglichen Genussmomenten kann man auch welche vorplanen und sich darauf freuen.

Durch das Genusstraining ist es möglich, sich wieder auf die positiven Dinge im Leben zu konzentrieren. Mit dieser Selbstfürsorge werden persönliche Bedürfnisse erkannt und freigelegt. Dieser achtsame Umgang mit sich selbst fördert das seelische Wohlergehen und beugt einem Burnout vor.

(Aus: „Mein psychologischer Ratgeber“ von M.G.Fillinger)



Glücksgefühle aus der Küche

Kakao Pulver mit einem Kakaoanteil über 70% enthält die Wirkstoffe Dopamin, Serotonin und Theobromin, die stimmungsaufhellende Eigenschaften besitzen.

Oregano hat eine ausgleichende Wirkung auf das zentrale Nervensystem. Man fühlt sich wohl und zufrieden.

Muskatnuss löst in geringen Mengen Glücksgefühle aus. Hildegard von Bingen hat diesen Umstand für ihre Heilplätzchen genutzt.

Gewürznelke, ihr ätherisches Öl wirkt anregend.

Vanille, das Mark der Schote und echtes Pulver enthalten Serotonin-stimulierende Substanzen, die Glücksgefühle erzeugen und bei depressiven Zuständen stimmungsaufhellend wirken können.

Was hält uns **seelisch gesund?**

„Suche in den Düften der Blumen und in der Natur nach Frieden im Geist und nach Lebensfreude“

(Wang Wel)

Die unwiderstehliche starke Kraft der Düfte, die sich auf die Psyche auswirkt, wurde seit der frühesten Zeit erkannt. Aromatisierte Kräuter wurden verbrannt um „Geister zu vertreiben“, also auch um zu heilen. Der Einfluss der Düfte wirkt in gleicher Weise auf Gedächtnis und Gefühl. Manchmal erinnert ein Duft an halb vergessene Kindheitserinnerungen, mancher Duft lindert die Angst oder fördert die Konzentration. Wird ein Duft eingeatmet, wirkt er auf die Epithel oder Riechzellen und gelangt so in das limbische System. Der Hypocampus „analysiert“ den Duft hinsichtlich irgendwelcher Erinnerungen und leitet entsprechend zum Hypothalamus weiter, der reguliert und zum entsprechenden Teil des Gehirns weitersendet.

Art der Beschwerde	Ätherisches Öl	Psychische Wirkung
Gefühlskälte	Jasmin, Patchouli	sinnlich anregend
Angst mit Depressionen	Bergamotte, Weihrauch	regulierend
Depressionen	Rose, Muskatellersalbei	stimmungshebend
Geistige Erschöpfung	Pfefferminze, Rosmarin	gedächtnisstärkend
Angst, Stress, Schlaflosigkeit	Lavendel, Majoran, Kamille	beruhigend
Lethargie, Immunschwäche	Kardamon, Wacholder	stärkend, kräftigend



Welche Musik ist die richtige?

Deutsche Hochdruckliga in Natur und Heilen 12/2014



Das Hören und Erleben von Musik kann unterschiedliche Wirkung auf den Menschen haben. Viele greifen instinktiv zur Musik, wenn es ihnen gut geht. Doch sie kann auch therapeutisch eingesetzt werden, wenn es einem nicht so gut geht. Bevorzugt werden sollte Instrumentalmusik, denn Gesang kann erfahrungsgemäß mehr Stress erzeugen. Pop und Rockmusik wirken anregend und stimmungsaufhellend, lateinamerikanische Rhythmen steigern die Lebensfreude, Techno und Heavy Metal steigern den Blutdruck und die Herzfrequenz, klassische und geistige Musik haben einen günstigen Effekt bei Ängsten, Depressionen und Herz-Kreislauferkrankungen und manche Menschen reagieren auf Meditationsmusik mit Entspannung.

Hier einige Beispiele:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

- Georg Friedrich Händel (Wassermusik)
- Tomaso Albinoni (Adagio g-Moll für Orgel und Streicher)

Depressionen, Konzentrationsmangel:

- Joseph Haydn (Sinfonie Nr. 94)
- Antonio Vivaldi (Konzerte für Streicher und Mandoline)
- Domenico Scalatti (Sonaten)
- Ludwig van Beethoven (Klavierkonzert Nr.4 G-Dur- op. 58)

Entspannung, Stärkung des Nervensystems:

- Ludwig van Beethoven (Mondscheinsonate – op.27, Nr.2)
- Camille Saint-Saens (Symphonie Nr.3 c-Moll – op.78)
- Maurice Ravel (Klaviertrio a-Moll)
- Claude Debussy (La Mer)

Was macht uns wieder seelisch gesund?

„Einfach Raus“ Zeit

Mikro-Auszeiten, die sich jeder leisten kann

1. „Eine Minute Meditation“, ein achtsamer Augenblick der Stille, an der Bushaltestelle, in der Mittagspause oder auf dem Sofa.

2. Genießen Sie den Moment als unwiederbringliche Kostbarkeit: Wie?

- Am Tisch sitzend aus dem Fenster schauend, den Sonnenuntergang genießen
- Das Abendessen als Picknick auf einer Parkbank zelebrieren usw.

3. Natur als Kraftquelle

Gehen, einmal am Tag, für 30 Minuten ins Grüne, in den Park, in den Garten, an den Fluss, in den Wald.

4. Eine Lichtdusche pro Tag ist Pflicht. Tageslicht erhöht die Konzentration von Serotonin und steigert das Wohlbefinden. Fünf Minuten sind leicht zu haben.

5. Finden Sie einen Lieblingsplatz in der Natur. Nutzen Sie das Alleinsein um die Wertefragen zu stellen: Was ist für mich wichtig? Was ist meine besondere Begabung? Was verschafft mir Zufriedenheit und Lebensfreude? Dann wird der Platz ein Ort für Inspiration und eine Kraftquelle.

von Beate Hoffmann für „ma vie“

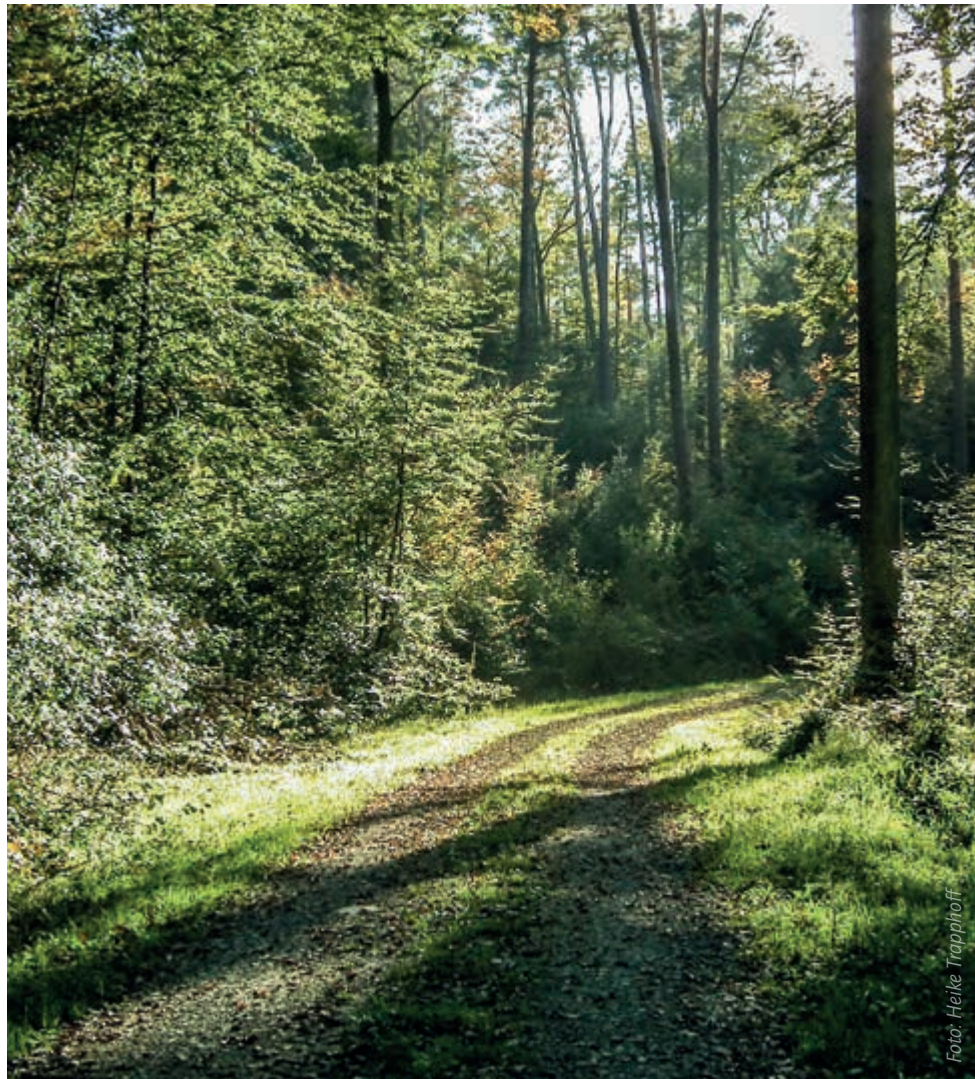


Foto: Heike Trapphoff

Magic Cleaning – Entrümpelung des Lebens

1. In die Zukunft blicken

Wie soll mein Leben in zwei Jahren aussehen?

2. Wertemuster erkennen

Was ist mir wirklich wichtig: Familie und Freunde, Geld, Anerkennung oder Selbstverwirklichung? Setzen Sie Prioritäten!

3. Maßnahmen-Plan festlegen

Machen Sie einen Plan. Die Zukunftsvision und das Wertemuster dienen als Leitfaden. Was ist wichtig und muss verstärkt werden, was unwichtig und kann weg?

4. Zeitpunkt verabreden

Wer sich von angehäuften Ballast trennt, der entrümpelt gleichzeitig die Seele. Machen Sie Termine, schreiben Sie sie in Ihren Kalender, vielleicht verabreden Sie sich mit einer Freundin oder einem Freund zum Entrümpeln.

5. Behalten wird nur, was glücklich macht

Es hilft, sich nicht nur von materiellem, sondern auch von emotionalem Ballast zu trennen. Zuerst Kleidung, dann Bücher, Papierkram, Kleinkram und

zuletzt Erinnerungsstücke. Freunde, die keine mehr sind, bekommen einen Abschiedsbrief.

6. Neuanschaffungen reflektieren

Weniger ist oft mehr. Bis der Rest einen festen Platz und eine feste Zeit hat.

Zeit für das, was glücklich macht.

Quelle: www.EAT-SMATER.de

Was macht uns wieder seelisch gesund?

Alles im Fluss

Betrachten Sie im Sitzen einen Punkt vor sich auf dem Boden. Stellen Sie sich währenddessen ein fließendes Gewässer vor, auf dem kleine Papierboote dahin gleiten. Gehen Sie im Geiste jedem Grübel-Gedanken einen Namen, ein Stichwort und setzen Sie ihn in ein Papierboot. Lassen Sie die Papierboote langsam davonziehen, eines nach dem anderen.

Aus: „Die Wellen des Leben reiten“ von Linda Lehrhaupt



Foto: kmp/pixelio.de

Tipps für weniger Stress im Alltag:

Work-Life-Balance

Bringen Sie berufliche Verpflichtungen und private Interessen in ein ausgewogenes Verhältnis. Hobbies müssen noch „schaffbar“ sein.

Digital Detox

Ob Smartphone, Laptop oder Tablet – dank moderner Technik müssen oder sind wir jederzeit erreichbar. Abschalten. Schon ein Handy-freier Tag pro Woche entlastet enorm.

Rückzug erlaubt

Auch wenn das Umfeld viel von Ihnen verlangt, Pausen sind wichtig. Hören Sie ihre Lieblingsmusik oder lesen Sie ein Buch auf dem Sofa. Der Fernseher ist dann tabu.

Bewusst essen

Entscheidend ist nicht nur, was wir essen, sondern auch wie wir essen. Nehmen Sie sich „Zeit“ für das Mahl – Mahlzeit und nicht nur schnelle Snacks im Vorbeigehen.

Quelle: www.EAT-SMATER.de

Zehn Tipps, die das Leben leichter machen

Prioritäten setzen

Wichtiges zuerst, den unwichtigen Dingen bewusst weniger Zeit widmen.

Den Tag planen

10 Minuten am Vorabend genügen – nicht mehr als 60 % verplanen.

Locker bleiben

Nicht alles muss immer perfekt erledigt werden – vor allem nicht der Haushalt.

Unangenehmes zuerst

Aufschieben kann den Tag vermiesen.

Entspannung gönnen

Auch diese „Verpflichtung“ gehört in die Tagesplanung.

Delegieren

Auch der Partner oder die Kinder können Pflichten übernehmen und manche Dienstleistung kann eingekauft werden.

Nein sagen

Nicht jede Bitte, die an einen herangetragen wird, muss auch erfüllt werden.

Das Wochenende stressfrei gestalten

Alltag entschlacken

Nicht jeder Termin ist unverzichtbar.

Für Notfälle vorsorgen

Ein funktionierendes Netzwerk an Helfern gibt Sicherheit.

Was macht uns wieder seelisch gesund?

Krisenhelfer

Von der Kunst des Loslassens

Entspannung durch Anspannung - beim Yin-Yoga nutzen wir die Kraft der Gegensätze. Das Ergebnis: Wir fühlen uns nach kurzer Zeit wie befreit, können Stress und Hektik loslassen, bei uns ankommen.

Berührungen

Neue Forschungen zeigen: Berührungen sind so wichtig wie die Luft zum Atmen. Und zu viel Kuscheln: Das gibt es nicht. Kuscheltherapie: Streicheln und gestreichelt werden erzeugen meist gleichermaßen Wohlgefühle. Bei den 12 Schritte-Gruppen gibt es extra ein Kuschelmeeting.

Im Rhythmus des Lebens schwingen

Warum ist es so erholsam, am Meeresstrand zu sitzen und den Wellen zuzusehen? Warum ist es so beflügelnd, wenn man beim Tanzen nicht mehr jeden Schritt überlegen muss, wenn es anfängt, dass die Musik einen trägt. Es ist der Rhythmus. Wird der Rhythmus zu unregelmäßig wird er Chaos, ist er zu gleichmäßig, ist er Takt. Rhythmus ist der Wechsel von Ruhe und Bewegung. Rhythmus gibt Kraft. Der eigene Rhythmus beim Wandern schwingt, die Schritte harmonisieren mit Atmung und Puls. Heute fehlt oft der geordnete Tagesrhythmus oder Wochenrhythmus, mit z.B. am siebten Tag sollst du ruhen. Unsere heutige Lebensweise ist Chaos, für die Herzen bedeutet es Chaos und sie geraten unter Druck. Der Blutdruck steigt. Stressvermeidung durch rhythmisch strukturierte Tagesabläufe und Stressabbau durch Bewegung und einpendeln des Lebens zwischen Takt und Chaos.

Lebens-Sinn

„Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie“ (Friedrich Nietzsche). Was hat das alles für einen Sinn, wenn ich mich nicht nützlich fühle? Wir wollen verstehen, was wir tun und den Zusammenhang kennen, in dem wir und unsere Handlungen stehen. Wir wollen wissen, wozu etwas gut ist und wo etwas hinführt, ob es z. B. gut ist, an diesem Arbeitsplatz und in dieser Beziehung zu bleiben. Wenn das Gefühl fehlt, dass es gut ist, was wir tun oder

erleben, taucht wie von selbst die Sinnfrage auf. Sinn hat die Funktion eines Richtungsweisers. Sinnfragen sind Orientierungsfragen. Stimmt die Richtung? Soll ich so weitermachen? Mit solchen Fragen ist für viele ein gewisser Druck verbunden, weil viele Menschen immer weniger bereit sind, den starren religiösen Vorgaben zu folgen. Das bedeutet, dass sie die Sinnfrage immer wieder neu beantworten müssen, im Großen aber auch im Kleinen, in jeder neuen Situation. Was kann ich? Was mag ich? Wofür habe ich die Kräfte? Was passt zu mir? Was ist auch richtig? So kann ich erkennen, was ich nun tun soll, freiwillig, authentisch, verbunden mit meinen Werten. Solchermaßen kann ich mich darauf einlassen, was der Tag von mir erwartet, was an diesem Tag durch mich entstehen, wo ich heute fruchtbar werden kann. Ich möchte erleben, dass ich für etwas gut bin, und ich möchte sehen, was ich bewirken kann. Dann erlebe ich auch eine Sinnantwort.

(aus „Wozu das Ganze“ von Prof. Alfred Längle)

Resilienz:

Widerstandsfähigkeit, die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Literaturhinweis:

„Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst“, Matthew Johnstone 2015, Matthew und Ainsley Johnstone, die vor ein paar Jahren das tolle Buch über Depressionen: „Mit dem schwarzen Hund leben“ geschrieben haben, erklären nun mit hinter sinnigen Bildern wie die Kraft den Menschen hilft, Krisen zu überwinden und wie man diese Resilienz entwickeln und fördern kann. Sie tun es so gekonnt und präzise, dass man gleich viel liebevoller mit sich selbst umgeht.



Was macht uns wieder seelisch gesund?

Notfall-Tipps zum Stressabbau, aus den Seelennöten, aus dem Kummer

Mach dich locker

Bei Stress beißen wir die Zähne zusammen, die Miene versteinert, die Kiefermuskeln verspannen – Kopf- und Nackenschmerzen sind die Folge. Was hilft: kleine Kaubewegungen machen, ausgiebig gähnen, Kiefer vor und zurück schieben und leicht mit den Fingerkuppen massieren, dann öffnet sich das Gesicht wieder.

Lass es raus

Du hast dich geärgert, bist frustriert oder einfach mies drauf. Negative Gefühle und Gedanken werden zum Stausee, in dem du zu ertrinken drohst. Also nicht sammeln, sondern rauslassen. Wenn sie alleine sind: schimpfen, schreien, auf den Tisch hauen, treten. Sonst hilft um den Block laufen, Musik hören, Treppen rauf und runter, „auspowern“ bis die Stresshormone abgebaut sind.

Eine Minute Pause

Meditation ist laut Gehirnforscher der schnellste Weg das Gehirn auf Gelassenheit zu programmieren. 60 Sekunden nur für mich. Wecker stellen, Augen schließen und mit der Aufmerksamkeit vom Kopf bis zu den Füßen wandern und zurück. Wichtig ist dabei die Beobachterposition. Beim Abschweifen sagen wir dreimal „denken, denken, denken“, meldet sich ein Gefühl: „fühlen, fühlen, fühlen“ und konzentrieren uns wieder auf die Atmung. Unbedingt nach 60 Sekunden beenden, das signalisiert unserem Unterbewusstsein: Entspannung geht blitzschnell.

Steig einfach aus

Wir sitzen in einer anstrengenden Besprechung, ein Essenstermin ist zu laut und zu unruhig und keine Chance zu entkommen. Es gibt eine Möglichkeit wieder gelassen zu werden, wenn man kurz ansteigt. So funktioniert es: Nach dem Einatmen die Luft anhalten, sobald der Impuls zum Ausatmen kommt noch etwas warten. Das bringt den Verstand auf einer tieferen Ebene zur Ruhe. Dann ausatmen, fünf mal wiederholen.

Balance üben

Bei Nervosität ist es sehr hilfreich: Auf einem Bein stehen, erst eine Minute auf dem rechten, dann eine Minute auf dem Linken. Wer mag kann das jeweilige Bein auch ausstrecken und heben. Die Übung hat eine beruhigende Wirkung, da das Gehirn damit beschäftigt ist, das Gleichgewicht zu halten. Auf diese Weise sind die Gefühlszentren abgelenkt.

Druck abbauen

Zehn Minuten um den Häuserblock gehen, also Bewegung hilft nicht nur Überkompensation ab zu bauen, mobilisiert auch die Ausschüttung von Glückshormonen, die wiederum stressbedingte Schmerzen ausschalten, und wir kommen zur Ruhe.

Geh-Meditation

Auf dem Weg zu einem wichtigen Termin können wir uns auf Entspannung programmieren, indem wir uns auf unsere Schritte konzentrieren. Schweifen wir ab, denken wir: rechts, links, rechts, links... Das holt uns in die Gegenwart zurück und verhindert, dass wir uns in sinnlosen Ängsten, Sorgen und Horrorszenarien verlieren.

Bestandsaufnahme

Frage dich, welches Problem du im Moment hast. Nicht morgen, nicht in der Vergangenheit, nicht in zehn Minuten. Was genau ist in diesem Augenblick nicht in Ordnung? Denn im Geiste die Probleme der Vergangenheit und der Zukunft noch mit auf den Augenblick zu packen, bringt nichts, dramatisiert nur und macht es nicht lösbarer. Das ist bestimmt nicht einfach, aber es macht jedes Problem überschaubar.

Gespräch mit einer vertrauten Person

Gerade in Situationen, in denen man sich nicht im Gleichgewicht befindet, kann es hilfreich sein, sich einer vertrauten Person anzuvertrauen. Im Gespräch sieht man die

Probleme durch die Augen eines anderen und hieraus ergeben sich oft Lösungsvorschläge, die einem alleine verborgen geblieben wären.

Kraftort aufsuchen

Was sie einen „Kraftort“ nennen, kann für die einen eine sichere, vertraute Umgebung, wie z.B. die eigenen vier Wände oder das Elternhaus sein. Für andere kann ein Urlaub oder ein Ausflug ans Meer bei Seelenschmerz Wunder wirken. Hilfreich ist, wenn man sich die Parkbank oder einen besonderen Ort zum Kraftort ausbaut, das heißt, ihn nur mit positiven Gefühlen verbindet, dann hilft er auch in der Not.

Selbsthilfegruppe, Coaching oder Therapie besuchen und beginnen

Seelische Probleme können darauf hinweisen, dass wichtige Veränderungen im Leben anstehen. Eine große Unterstützung bei derartigen Veränderungsprozessen können Selbsthilfegruppen*, ein spezielles Coaching, Seminare oder auch eine psychologische Beratung sein. Ziel ist es bei der Selbsterfahrung Begleitung zu haben, seelische Schmerzen zu lindern und Probleme zu lösen.

**Hinweis auf Selbsthilfegruppe EA – Seite 28*

Notfallnummer anrufen*

In schwierigen Lebenskrisen können die erlebten Belastungen zu akuten seelischen Beschwerden führen. Doch ist es gerade in Krisensituationen wichtig, Halt und Orientierung zu erfahren. Erste Hilfe in psychischen Ausnahmesituationen erhält man von Beratern durch den Anruf einer Notfallnummer. Hier wird man von Fachleuten aufgefangen und wenn nötig weitervermittelt.

**siehe Seite 30, Ratgeber*

(in Anlehnung an: „die Psyche.de – Mein psychologischer Ratgeber“ von M.G. Fillinger und „Der spirituelle Notfallkoffer“ von Katharina Cheming und Christa Spannbauer)

Was macht uns wieder seelisch gesund?

Methoden, um seelisch gesund zu bleiben, bzw. zu werden

Achtsamkeit

Der Begriff Achtsamkeit ist die Übersetzung des englischen Wortes *mindfulness* und darf nicht mit unserem umgangssprachlichen Verständnis von Achtsamkeit im Sinne von „vorsichtig“, „konzentriert“ oder auch „respektvoll“ verwechselt werden.

In Achtsamkeitstrainings lernen die Teilnehmenden, bei dem zu verweilen, was sie in dem Moment jetzt gerade wahrnehmen, auch wenn es ein unangenehmes Gefühl oder Langeweile sein mag. Sie wenden sich also genau dem zu, was in einer beschleunigten und reizüberfluteten Gesellschaft meist vermieden wird: dem Jetzt.

Sie lernen Tätigkeiten, wie Treppensteigen oder Essen, achtsam, also bewusst auszuführen, ohne dabei zu telefonieren oder den morgigen Tag zu planen. Aber auch Gedanken oder Gefühle sollen sie wahrnehmen, ohne sie sofort mit Fernsehkonsum oder Internetshopping zu unterdrücken.

Das Ziel der Übungen ist, sich den eigenen Empfindungen annehmend und offen zuzuwenden, ohne sie zu bewerten oder sofort verändern zu müssen. Achtsamkeit kann so unter anderem zu mehr innerer Gelassenheit und Gleichmut führen. Die Identifikation mit Gedanken nimmt im Idealfall ab, unangenehme Gefühle lassen sich leichter ertragen, und die Körperwahrnehmung verbessert sich.

Das Geheimnis der Gelassenheit

Warum wollen wir nur immer so viel? Noch ein Ergebnis, noch eine Aufgabe? Mehr Gelassenheit täte uns gut und besser noch: der Zugang zu mehr Gelassenheit liegt in unserem Denken – und darin, wie wir unser Erleben bewerten. Wer sind unsere eigenen „Störenfriede“? Der „innere Kritiker“ lässt kein gutes Haar an uns und ist immer pessimistisch. Der „innere Antreiber“ verlangt von uns Perfektion und gönnt uns keine Ruhe. Er motiviert uns auch.

Das „innere Kind“ ist verletzlich und traut sich nicht, sprüht aber auch vor

Lebensfreude und Kreativität.

Das „fürsorgliche Selbst“ ist erwachsen, tröstet und ermutigt.

Das „sachbezogene Selbst“ bewahrt einen kühlen Kopf und kann mit Kritik umgehen. Es ist distanziert genug und realistisch.

Generell gilt: Wir können selbst entscheiden, welcher Stimme wir Gehör schenken und welcher nicht. Jeder hat seine Berechtigung, aber keiner hat immer Recht. Diese Vorstellung hilft, auch in schwierigen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben.

Meditation

Meditation hilft. Meditation ist gut. Meditierende betreiben Hochleistungsarbeit mit dem Gehirn.

Neurowissenschaftler haben mit bildgebenden Verfahren nachgewiesen, dass

sich manche Hirnregionen mit bestimmten Meditationsübungen wie ein Muskel trainieren lassen. So ergaben Studien an meditierenden buddhistischen Mönchen, dass sie hochfrequente Gammawellen hatten, wie sie beim Lösen komplizierter Mathematikaufgaben entstehen. Weiterhin ergaben die Studien, dass in jenen Regionen des Gehirns, die Emotionen, Selbstwahrnehmung und Empathie steuern, die Nervenzellkörper dichter gepackt sind.

Die Wissenschaftler fanden auch einen hohen Wert des Neurotransmitters GABA. Dieser Botenstoff sorgt für Ausgeglichenheit und ist bei Depressiven besonders niedrig. Das heißt: regelmäßig Meditierenden fällt es leichter ihre Gefühle zu beherrschen – etwa positive Emotionen zu kultivieren, statt sich von negativen überwältigen zu lassen.



Was macht uns wieder seelisch gesund?

Zeit für Muße

Müßig sein hat nichts mit Leerlauf oder Langeweile zu tun. Es ist vielmehr eine Zeit des Innehaltens und der eigenen Ruhe, aus der neue Gedanken und Perspektiven entstehen können. Muße dient nicht einer subtilen Erfolgsmaximierung. In der Muße ist man mit seinem Tun oder Nichtstun ganz bei sich, ohne bis zu einem Termin ein Problem lösen oder eine Aufgabe erledigen zu wollen. Sich Zeit für Muße zu nehmen erfordert Mut, man muss sich von der Angst lösen etwas zu verpassen oder als Egoist zu gelten. Muße verschafft uns Abstand und einen Perspektivwechsel.

Lachen

Lächeln macht glücklich. Denn Mimik und Gefühle beeinflussen sich gegenseitig. Die Mundwinkel nach oben ziehen kann also die Stimmung heben – allerdings nur, wenn man es freiwillig tut. Dauerlächeln auf Befehl stresst! Das kennen Flugbegleiter.

Kleiner Exkurs: Lachyoga

Lachyoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte in uns mobilisiert. Körperliche und seelische Gesundheit wird genauso gefördert wie mentale Energien. Durch das Lachen finden wir leichteren Zugang zu Kreativität, Intuition und unbewussten Potenzialen. Humor, Kontaktfreude und gegenseitige Akzeptanz werden entwickelt und verstärkt.

Indem die Gefühlsebene aktiviert wird, entsteht ein liebevollerer Umgang mit sich selbst und auch mit unseren Mitmenschen. Die Abwehrkräfte des Körpers werden gestärkt und die Lebensfreude wird erhöht. Jeder kann die einfachen Übungen erlernen. Lachen hat keine schädlichen Nebenwirkungen!

Umdeuten

„Ich bin nicht aufgeregt – ich bin begeistert“ Das Umdeuten von Gefühlen kann helfen, Prüfungsängste in den Griff zu bekommen.

Situationen kennt jeder genug. Wer nun krampfhaft versucht, die Ruhe zu bewahren, beschäftigt sich im schlimmsten Fall nur noch mehr mit dem, was schiefgehen könnte. Die Wissenschaftlerin Alison Brooks schlägt vor, die eigene Anspannung anzunehmen und in einen Zustand

positiver Erregung umzudeuten. Testpersonen mussten vor einer zu haltenden Rede von ihren schweißnassen Händen und dem klopfendem Herzen sagen: „Ich bin begeistert“. Diese Probanden wirkten ruhiger, kompetenter und sprachen länger. Brooks erklärt: „Wie wir über unsere Gefühle sprechen, beeinflusst stark, wie wir uns tatsächlich fühlen.“ „Begeistert“ ist eine positive Erregung und wirkt besonders gut.

Leben in Balance

Links baumelt das Vergnügen – rechts die Arbeit. Welcher Richtung sollen wir nachgeben? Am besten finden wir unser eigenes Gleichgewicht. Balance entsteht, wenn wir bei den Dingen, die wir tun, für genug Ausgleich sorgen, also z.B. nach der Arbeit ausgiebig entspannen. Dann fühlen wir uns innerlich in Harmonie und sind voller Lebenskraft.

Das richtige Maß finden

Das Leben könnte so einfach sein, wären da nicht so viele Dinge, die tagtäglich auf uns einprasseln: Angebote und Forderungen, Einladungen und Pflichten, Zusagen oder Absagen, mehr Engagement im Job oder doch mehr Power für das Privatle-

ben, einen interessanten Kurs buchen oder doch mehr Zeit für die Familie? Schnell verlieren wir uns und bekommen gar nicht mehr mit, was uns Energie raubt und was uns Energie gibt. Warum fällt es uns so schwer das richtige Maß zu finden? Dahinter steckt oft die verborgene Angst, nicht mehr geliebt zu werden, wenn wir nicht ständig überall alles geben. Also innehalten und sich selbst einmal ehrlich befragen: Was will ich eigentlich? Was ist mir wichtig? Wir wissen es, wenn wir uns nur den Raum und die Zeit nehmen würden auf unsere innere Stimme zu hören. Die vier Bereiche „Leistung“, „Kontakt“, „Körper“ und „Zeit für mich“ sollten immer im richtigen Maß zueinander stehen.

Freiwilligenarbeit

Gut 30 % aller Deutschen über 14 engagieren sich in einem Ehrenamt. Zwei Motive nennen die Helfer vor allem: Es sei wichtig, sich für das Gemeinwohl einzusetzen – und man könne so mit gleichgesinnten Menschen Gutes tun, Sinn stiften und mit sich ins Reine kommen. Mit anderen Worten: Warum sollte man nicht nebenbei auch eigenen Nutzen daraus ziehen dürfen, dass man seine Zeit für andere und anderes opfert? Der Nutzen



Foto: Yuki Mao

Was macht uns wieder seelisch gesund?

beginnt ja schon damit, dass es schlicht Spaß macht, sich zu engagieren.

Geld macht doch glücklich

Es kommt allerdings darauf an, wie man es einsetzt. Im Raum steht die Frage, ob ein höheres Einkommen die Menschen glücklicher macht: Nur begrenzt. Es gilt: Wenn grundlegende Bedürfnisse gestillt sind, führt mehr Geld nicht zu mehr Glück. Es gibt Ausnahmen: Wer zu Lebzeiten spendet, macht auch sich selbst ein Geschenk. Eine weitere erfolgversprechende Strategie, aus Geld Lebenssinn zu schöpfen, ist es, anderen davon zu schenken – und besser noch: Es anschließend gemeinsam mit ihnen ausgeben. Beispielsweise am zufriedensten sind die, die andere zum Kaffee einladen und selbst Zeit mit ihm beim Kaffeetrinken verbringen.

Schreiben sie sich den Stress von der Seele

Es kostet nicht mehr als ein wenig Zeit: Schreiben räumt den Geist auf und ist heilsam – körperlich und seelisch. Die Zusammenarbeit der logischen linken mit der intuitiven rechten Gehirnhälfte beim Schreiben fördert die Kreativität. Schrei-

ben entlastet die Seele, weil sich Sorgen nicht mehr im Kopf, sondern auf den Seiten sammeln. Wenn wir Schreiben zu einem täglichen Ritual machen, schärfen wir mit der Zeit unsere Sinne, wir werden sensibler auch für kleine Eindrücke. Jeder Eindruck braucht auch einen Ausdruck. Wir werden freier, offener und lernen auch noch dabei.

Ein Tagebuch als „Meckerkasten“ nutzen: unbedingt. Trauer, Angst und Druck erschwert das Durchatmen. Stehen wir in Kontakt mit unseren Gefühlen und fassen diese in Worte, befreien wir so auch unsere Atemwege.

Schreiben kann ein Ersatz für Aussprechen sein. Neben allen anderen psychischen Folgen belastender Ereignisse leiden viele Betroffene häufig darunter, sich durch Schweigen zu isolieren – aus Angst vor den Reaktionen anderer, vor Unverständnis, Ablehnung, Verurteilung. Schreibend können sie sich an ein gedachtes Gegenüber wenden, das zuhört wie ein Therapeut, kommentarlos und ohne Urteil, um den Autor eigene Schlüsse ziehen zu lassen, selbst Sinn im Erlebten zu finden. Es geht um Selbsterkenntnis, Selbstvergewisserung, Selbster-

klärung, aus der in manchen Fällen auch Selbstverklärung wird. Wer über sich selbst schreibt, gewinnt Deutungshoheit, kann zeigen, wer er ist – sich selbst und anderen, von denen er sich möglicherweise verkannt, falsch eingeschätzt fühlt, vielleicht ein Leben lang.

Bei einer Biografie geht es nicht um Rekonstruktion, sondern es ist die Chance einer „Neubewertung“ von Situationen. Manche sagen im Nachhinein: „Warum musste ich erst krank werden, um so viel Toleranz, Hilfe und Verständnis zu erleben“

Burnout ist eine Kompetenz

Interview: Birgit Schönberger

„NEIN ist das beste orale Burnout-Verhütungsmittel“

Auszug aus einem Interview mit Gunther Schmidt, Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Leiter des Milton-Erikson-Institut Heidelberg, nach seiner persönlichen Burnoutprophylaxe: „Ich habe oft Dreizehnstundentage und nicht immer eine Fünftagewoche. Aber es kommt nicht auf die Quantität an. Für mich ist entscheidend, dass ich meine Arbeit als sinnvoll erlebe. Ich kann unmöglich allen und allem gerecht werden.

Deshalb führe ich oft innere Dialoge und praktiziere eine Metazufriedenheit, d.h., ich bin ganz zufrieden damit, dass ich nicht ganz zufrieden bin, denn ich kann machen was ich will, irgendwem werde ich immer nicht gerecht, selbst wenn mein Tag 70 Stunden hätte. Ich tue nach bestem Wissen und Gewissen, was mir möglich ist, erkenne meine Endlichkeit an und sage: „Mehr geht jetzt nicht“. Wenn mein Organismus sagt: „Jetzt reicht es, sonst kriegst du z.B. Kopfschmerzen.“ Dann sage ich okay. Dann muss ich damit leben, dass ich etwas nicht schaffe, was es wert gewesen wäre.

Mein Kriterium für relative Zufriedenheit ist nicht Erfolg, sondern die Frage, ob das, was ich tue, sinnvoll ist. Selbst wenn etwas nicht klappt, würdige ich mich dafür, dass ich es überhaupt versucht habe, und tröste mich. Meistens gelingt mir das, manchmal drehe ich aber auch eine Ehrenrunde im Hader.“



Was macht uns wieder seelisch gesund?



Foto: Kati

Gesunde Gewohnheiten

aus: „Wunder wirken Wunder“ von Eckart von Hirschhausen (2014)

Wenn sie der Typ sind, den das motiviert: Besorgen Sie sich einen Schrittzähler, viele Smartphones bieten dafür auch Apps an. 10.000 Schritte am Tag sind das Ziel. Es beginnt mit dem Ersten.

Haben Sie schon mal ein Musikinstrument gespielt? Reaktivieren Sie ihre Fähigkeiten egal auf welchem Niveau. Auch die Stimme ist ein Instrument, singen Sie Karaoke zum Radio, suchen Sie sich einen Chor oder gehen Sie zum „Rudelsingen“ in Ihrer Nähe.

Besuchen Sie heute jemanden, der sich darüber freut.

Niemand hat auf dem Sterbebett gesagt: Ich hätte mehr Zeit im Büro verbringen sollen. Gehen Sie heute ein halbe Stunde früher und verbringen Sie diese Zeit mit jemandem, der Ihnen wirklich wichtig ist.

Bepflanzen Sie ein tristes Stück Erde in Ihrer Umgebung, werfen Sie eine „Guerilla-Gardening-Samen-Bombe“ oder

bestriicken Sie eine Laterne oder ein Absperrgitter, so dass jeder, der daran vorübergeht, kurz lächelt.

Von welchem Ort in Ihrer Nähe kann man in die Ferne schauen? Ein Hügel, eine Brücke, ein Hochhaus mit Terrasse? Den Blick schweifen lassen, tut enorm gut und trainiert die Weitsicht.

Schreiben Sie einen Brief und danken Sie jemandem, der Ihnen einmal sehr geholfen hat.

Entscheiden Sie sich für Erlebnisse, nicht für Dinge. Glücklicher machen uns schöne Ereignisse: Konzerte, Reisen, Kurse. Wir freuen uns vorher, wir haben Freude in dem Moment, und im Rückblick werden die Dinge von alleine immer noch schöner.

Kaufen Sie sich eine Packung Smarties und nehmen Sie davon dreimal täglich eins ein, als Placebo. Sie entscheiden selbst wofür oder wogegen.

Online Gesundheitscoaching

Bei Gesundheitsfragen im Internet nachsehen, ist heute normal. Inzwischen kann das Internet sogar beim Verändern von Verhalten oder Gewohnheiten helfen. Das Angebot der **Techniker-Krankenkasse, der TK-GesundheitsCoach**, ist ein Online-Programm, das auf individuell wählbare Gesundheitsziele zugeschnitten ist. Innerhalb von 8 – 12 Wochen wird man mit Videos, Trainingsplänen und persönlichen Auswertungen, z.B. zur Ernährung, Fitness, Stressbewältigung, versorgt. Zugänglich für Mitglieder und Nichtmitglieder unter: <https://ecoach.tk.de>

Die APP „Auszeit-Meditation“

bietet für 365 Tage u.a. Übungen für gesunden Schlaf, tiefe Entspannung, bessere Konzentrations- und Merkfähigkeit. Infos: Auszeit-Meditation.de



Foto: Lukas Bieri / Marco Kleinfeld

Was macht uns wieder seelisch gesund?

Zehn-Tageprogramm, um bewußt das eigene Stresslevel zu senken

Schaffe ich in 10 Tagen den Grundstein für ein Leben in Gelassenheit und Balance zu legen, indem es gelingt, Belastendes loszulassen und den Stress auf ein Minimum zu reduzieren?

Keine Vergleiche:

Finde dein eigenes Talent. Ein großer Teil unseres Stresses entsteht nicht durch äußere Umstände, sondern dadurch, dass wir ständig mit anderen konkurrieren. Wir wollen besser, klüger, schöner sein. Doch es gibt keinen Grund für diesen Wettstreit. Heute geht es darum, etwas zu finden, was du wirklich gerne tust. Finde etwas, wofür dein Herz brennt. Verzichte auf Vergleiche und mache, was dein Herz mit Freude erfüllt. Begib dich auf die Suche nach deinem speziellen Talent.

Bestandsaufnahme:

Wo stehe ich? Einer der größten Stressfaktoren ist Angst. Dahinter verbergen sich Befürchtungen: „Wenn ich nicht perfekt bin, könnte ich allein bleiben. Wenn ich nicht funktioniere, könnte ich ausgeschlossen werden.“ Wir sagen nicht NEIN, weil wir sonst nicht geliebt werden. Heute schreibst du alle deine Ängste auf einen Zettel, was könnte schlimmstenfalls passieren, wenn du versagst, deine Meinung sagst oder einfach nur tust, was dir am Herzen liegt. Schreib es auf und entwirf einen Plan B, was du dann machen kannst. Der wunderbare Effekt ist, dass du entdeckst, dass die Ängste irrational sind, sie sind die Ängste des kleinen Kindes, das du mal warst. Nimm das kleine Kind und seine Ängste bewusst an und lass mit einem bejahenden Fühlen die Angst und den Stress los.

Akzeptanz:

Alles verändert sich. Ständig. Wir müssen flexibel auf sich ständig verändernde Anforderungen reagieren, müssen improvisieren. Heute schreibe in Stichworten auf, was dich ärgert, beschäftigt, aus der Bahn wirft – oder sprich es aufs Handy. Abends machst du Bestandsaufnahme. Was hat sich rückblickend verändert, was hast du anders eingeschätzt? Was würdest du in Zukunft anders machen? In der Retrospektive wird dir bestimmt bewusst: Fast alles hat die Bedeutung, die du ihm

gibst. Du bist es, der anderen erlaubt, dich schlecht zu behandeln, und du bist der einzige, der das ändern kann.

Innehalten:

Suche die stillen Momente. Häufig geben wir die Kontrolle über unsere Zeit und damit über uns ab. Wir vereinbaren zu viele Termine, nehmen zu viele Aufträge an. Heute nimm dir morgens 15 Minuten Zeit für eine geführte Meditation (findest du z.B. auf youtube). Im Laufe des Tages geht es darum, dass wir uns immer wieder ein paar Augenblicke der Stille gönnen. In Ruhe eine Tasse Tee, eine Blume betrachten, ein kurzer Spaziergang oder unseren Lieblingssong hören. Abends ziehen wir das Fazit, was hat uns wirklich entstresst.

Kontaktpflege:

Das Gesetz der Resonanz. Heute geht es um die Analyse: Wie fühlen sich Begegnungen mit anderen Menschen an? Wo bin ich in meiner Mitte? Gibt es toxische Menschen in meiner Nähe, die Kraft kosten und meine Nerven strapazieren? Ob lästernde Kollegen oder neurotische Verwandte, manche treiben permanent den Adrenalin Spiegel nach oben. Ähnlich verhält es sich mit Menschen, die ständig Forderungen stellen, aber leider schlecht im Geben sind. Die Detox (Entgiften)-Aufgabe des Tages: Emotionalen Abstand gewinnen. Das gelingt, indem wir unsere Grenzen deutlich machen. NEIN ist ein vollständiger Satz!

Struktur:

Wie Ordnung Stress entschärft. Eine der wesentlichen Aufgaben des Gehirns besteht darin, Dinge zu koordinieren. Es liebt klare Strukturen. Heute geht es darum, unser Umfeld zu strukturieren, Ordnung zu schaffen und uns evt. von Dingen trennen, die uns ablenken, unsere Konzentration beeinträchtigen – und stressen.

Check:

Wo mache ich mir das Leben schwer? Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Worauf wir unseren Fokus richten, das bestimmt unsere Realität. Heute spüren wir bei allen wichtigen Dingen, die wir tun, nach, ob sie unseren wahren Bedürfnissen entsprechen – und falls nicht, was wir konkret ändern können. Am Abend erstellen wir

eine Checkliste mit allen „Druckpunkten“, die wir mit unserem Umfeld klären wollen und langfristig ändern können.

Perfektion:

Liebe, was ist, und gib dein Bestes. Perfektionismus, Grübeleien über Probleme, die Verallgemeinerung von Negativem oder die Tatsache, dass wir viel zu viel persönlich nehmen, führen dazu, dass wir uns permanent selbst unter Druck setzen. Heute steht das Bewusstmachen dieser Denkmuster auf dem Plan. Dadurch nehmen wir ihnen die Macht über uns. Wenn wir im Kopf Probleme wälzen, dann möglichst lösungsorientiert, denn dadurch werden sie geordnet, und wir können loslassen. Ungeheuer entspannend wirkt es auch, sich bei neuen ungelösten Situationen an vergangene Erfolge zu erinnern.

Schnelltest:

Wo sitzt der Stress? Es gibt Situationen, in denen wir dünnhäutig sind, in denen unsere Nerven blank liegen. Dann beginnt der Puls zu rasen, die Knie werden weich, die Hände zittern und du atmest schneller. Was kannst du tun? Hier können uns Rituale helfen. Hirnforscher haben entdeckt, dass wiederkehrende Abläufe in solchen Situationen den Stresslevel sofort senken. Heute schreiben wir fünf Dinge auf, die uns in kritischen Situationen sofort beruhigen. Das kann die sprichwörtliche Tasse Tee, ein kurzer Spaziergang, eine Ein-Minuten-Meditation (siehe Notfall – Tipps) sein. Wichtig ist, dass die Rituale erprobt sind.

Erkenne die Muster:

Und schreibe sie um. Wir können negative Gedanken stoppen, indem wir sie sofort notieren. Sobald wir uns heute dabei ertappen, dass wir Dramen konstruieren oder Versagensängste aufbauen, schreiben wir alles auf. Stichworte genügen. Dabei geht es darum, Gedanken aus dem Kopf herauszubekommen, in dem man sie niederschreibt, sie buchstäblich „fixiert“ oder „veräußert“. Wir können uns abends unsere Notizen ansehen und Bilanz ziehen, so lernen wir selbst besser unsere Stressmuster und Trigger kennen. Im nächsten Schritt können wir dann unser Drehbuch verändern und neue, gesündere Verhaltensmuster entwickeln.

Was macht uns wieder seelisch gesund?

Wie kann Veränderung gelingen?

Begegnungen

Stell dir vor: Du hättest nur noch einen Tag zu leben. Dann würdest du nichts anderes machen, als sonst auch, aber die Begegnungen an diesem Tag sind intensiver.

Im Kontakt mit einem anderen Menschen wirst Du – es könnte ja das letzte Mal sein – ihm genauer zuhören, ihn genauer ansehen, ihn intensiver fühlen. Wenn wir diese Übung mehrmals machen, werden unsere Begegnungen – unsere Kontakte – zu anderen Menschen wertvoller sein.

Veränderungen

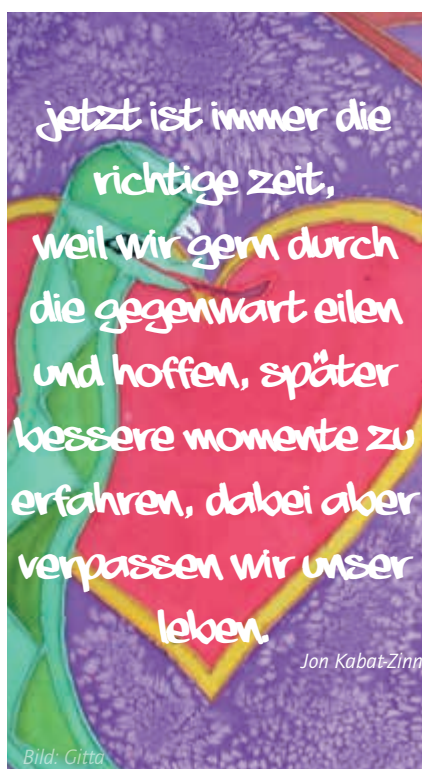
Dann beginne mit kleinen Einheiten, mit kleinen Veränderungen, z.B. zu mehr Bewegung oder zu einem veränderten Essverhalten. So klein, dass es vorstellbar ist, sie ohne Mühe zu schaffen, man muss nur daran denken. Das könnte z.B. das sein: Einen Tag keine Süßigkeiten essen, einen Tag Treppen statt Aufzug nehmen, fünf Kniebeugen beim Zähneputzen machen, Fernseher früher ausschalten und noch in einem Buch lesen.

Folgender kleiner Tipp könnte den Anfang erleichtern:

Werfe jeden Morgen eine Münze – liegt schon neben dem Wecker – bei Kopf ziehst du deine Veränderung durch, bei Zahl hast du frei. Jeden Morgen die Münze werfen und die Veränderungen etablieren sich in dein Leben. Nach sechs Monaten sind sie zur Gewohnheit geworden und du machst Kniebeugen, wenn du die Zahnbüste nur siehst.



Foto: George Becker



jetzt ist immer die richtige Zeit,
weil wir gern durch
die Gegenwart eilen
und hoffen, später
bessere Momente zu
erfahren, dabei aber
verpassen wir unser
Leben.

Jon Kabat-Zinn

Bild: Gitta

Literatur

Raus aus dem Seelentief

Jojo Moyes

„Ein ganz neues Leben“

Herzergreifend und optimistisch: Jojo Moyes ist die perfekte Romantherapeutin!

Susanne Schaadt

„Meditative Zendoodles“

Atmen sie durch und erleben sie entspannende Zeichenmomente im Alltag! In diesem Buch stellt Susanne Schaadt viele neue Muster und vielfältige Zendoodles vor, die mit Papier und Stift ganz einfach nachgezeichnet werden können. So sind im Nu Stress und Anspannung vergessen!

Chiara Gamberale

„Das 10-Minuten-Projekt“

Von ihrer Therapeutin bekommt sie den Rat, täglich 10 Minuten lang etwas Neu-

es auszuprobieren. Aber können bunte Nägel oder Rückwärtslaufen wirklich bei Kummer helfen?

Der Angst begegnen

Drei Bücher kartieren die Gefühlslandschaft Angst – der Evergreen der Emotionen ist vielleicht aktueller und drängender denn je.

„Gesellschaft der Angst“, Heinz Bude, Hamburg 2014

„Die Angst ist eine Kraft. Über die aktive und kreative Bewältigung von Alltagsängsten“

München 2015

„Die eigene Angst verstehen.

Ein Ratgeber“

Gießen 2015

Was macht uns wieder seelisch gesund?

Behandlungswegweiser

Die zehn wichtigsten Fragen und Antworten für Hilfesuchende

1. Wo finde ich Hilfe, wenn ich mit einem psychischen Problem überfordert bin?

Erster Ansprechpartner ist der Hausarzt! Als Vertrauensperson kann er das Problem einordnen und ggfs. zu Spezialisten überweisen.

Zudem gibt es öffentliche Beratungsstellen, z.B. den sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamtes und psychosoziale oder kirchliche Beratungsstellen.

Die Telefonseelsorge hilft weiter, kostenlos, anonym und rund um die Uhr unter 0800 - 111 01 11, 0800 - 111 02 22 oder im Chat unter www.telefonseelsorge.de.

2. Was ist der Unterschied zwischen Psychiater, Psychologe und Psychotherapeut?

Sowohl Ärzte als auch Psychologen können den Beruf des Psychotherapeuten ausüben. Ärzte als „Facharzt für Psychiatrie“ und Psychologen als „Psychologische Psychotherapeuten“. Doch nur Ärzte können zusätzlich zur Psychotherapie auch Medikamente wie Antidepressiva verordnen. Die Krankenkassen übernehmen bislang die Kosten für Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie und Psychoanalyse. Andere Methoden und Therapien beim Heilpraktiker müssen in der Regel selbst bezahlt werden.

3. Wie finde ich einen geeigneten Psychotherapeuten?

Empfehlungen durch den Hausarzt oder Facharzt für Psychiatrie oder Psychotherapie. Ebenso durch die Krankenkassen oder die kassenärztliche Vereinigung. Oder über den Psychotherapie-Informationsdienst: 030 -20 91 66 330 oder www.psychotherapiesuche.de.

Auch die Bundespsychotherapeutenkammer bietet eine Therapeutesuche an: www.bptk.de.

4. Wie schnell bekomme ich einen Termin beim Psychotherapeuten?

Zum 1. April 2017 ist das neue Psychotherapieversorgungsgesetz in Kraft getreten. Zentrales Element ist die Einführung einer „Psychotherapeutischen Sprechstunde“. Diese soll zeitnah einen Zugang der Patientin oder des Patienten zur ambulanten Versorgung ermöglichen.

Sie dient der kurzfristigen Abklärung, wie psychische Beschwerden einzuschätzen sind, ob ein Verdacht auf eine psychische Störung vorliegt und welche weiteren fachspezifischen Hilfen im System der gesetzlichen Krankenversicherung in Anspruch genommen werden sollten.

Diese Sprechstunden sind Erstberatungen. Dann soll jeder vermittelt werden: In die Warteliste des Therapeuten oder eines Kollegen, an Beratungsstellen oder in eine Selbsthilfegruppe.

5. Wann sollte ich mich selbst in eine psychiatrische Klinik einweisen?

Wenn sie ernsthaft befürchten, die Kontrolle zu verlieren und sich selbst oder andere dadurch gefährden könnten! Der Ärztliche Notdienst steht rund um die Uhr, nachts und am Wochenende zur Verfügung. Darüber hinaus können sie sich jederzeit an ein psychiatrisch-psychotherapeutisches Krankenhaus wenden.

6. Was kostet die Behandlung in einer Klinik?

Die Kosten für den Aufenthalt in einer psychiatrischen oder psychosomatischen Klinik in Deutschland trägt für gesetzlich Versicherte die jeweilige Krankenkasse.

7. Welche Rechte habe ich als Patient?

Als Patient haben sie immer ein Mitspracherecht bei der Art der Behandlung! Dazu gehört vor allem die Entscheidung,

ob und welche Medikamente eingenommen werden sollen. Gegen ihren Willen dürfen auch psychisch Kranke nicht mit Medikamenten behandelt werden.

8. Kann ich nach einer Therapie eine Berufsunfähigkeitsversicherung abschließen?

Für Menschen, die in psychotherapeutischer Behandlung waren oder sind, ist es in Deutschland nahezu unmöglich, eine private Berufsunfähigkeitsversicherung abzuschließen. Auch der Eintritt in eine private Krankenversicherung kann abgelehnt werden. Experten raten, mit einem Antrag abzuwarten, da die Gesundheitsbefragungen vieler Versicherungen oft nur fünf, selten 10 Jahre zurückgehen.

9. Wo finde ich im Internet zuverlässige Informationen?

Vorsicht vor unseriösen Informationen im Netz! Viele Medizin- und Gesundheitsseiten werden durch Werbung von Herstellern fragwürdiger medizinischer Produkte finanziert und beschreiben daher nicht unbedingt alle Zusammenhänge objektiv. Zuverlässige Fakten zu psychischen Erkrankungen bietet die Internetseite „www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org“ und andere Online-Angebote vieler Krankenkassen.

10. Muss ich meinen Arbeitgeber über psychische Probleme informieren?

Nein, Arbeitgeber müssen grundsätzlich nicht über die Art einer Krankheit in Kenntnis gesetzt werden! Weder die Krankenkassen geben diese Information an den Arbeitgeber weiter, noch befindet sich ein Hinweis auf der Krankmeldung.

Was macht uns wieder seelisch gesund?

Was der Seele gut tut

Allerlei Ideen, Recherchen und Erfahrungen einer engagierten, betroffenen Mutter. Von Anne Wiemer

Aus den Medien und den eigenen Erfahrungen gibt es so unzählige Ideen zur Verbesserung der „Seelischen Gesundheit“, also alles was Leib und Seele gut tut oder aber vielleicht gut tun könnte:

- Angebote in den Sportvereinen
- Therapeutisches Reiten
- Fahrmöglichkeiten für Blinde und Sehbeeinträchtigte
- Kochen, Musik, Literatur, Spiele, Wandern, Tanzschulen, Museen, Kinos

- Kräuterspaziergänge
- Meditation, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Feldenkrais
- Kirchliche Einrichtungen und Veranstaltungen
- Selbsthilfegruppen
- Aktivitäten der Wohlfahrtsverbände
- usw.

Die Liste ließe sich wahrscheinlich unendlich fortführen. Im Internet finden sich kaum themenbezogene Auflistungen über

bestimmte Aktivitäten, so dass man leider gezwungen ist, sich im Einzelfall konkret zu bemühen und sich einzelne Anbieter herauszupicken.

Auch wenn man selber nicht „Online“ ist, findet sich im Familien-, Freundes- und/oder Bekanntenkreis doch bestimmt jemand, der einem behilflich sein kann.

Frei nach dem Motto eines Unbekannten: **Man muss immer mehr Wünsche und Träume haben, als das die Realität einem kaputt macht!**



Dreamnight im Kölner Zoo

Juni 2014 sind wir schon zum dritten Mal der Einladung des Kölner Zoos zur Dreamnight gefolgt. Schwerkranke und behinderte Kinder mit ihren Familien können hier außerhalb der regulären Öffnungszeiten den Kölner Zoo genießen.

Zusätzliche Fütterungen und Vorführungen der Tiere sowie Informationsstände zum „Anfassen“ runden den Abend ab. So kann man nicht nur Elefanten- und Schlangenhäute berühren, sondern auch lebende Hasen, Meerschweinchen und riesige Uhus streicheln.

In diesem Jahr durften wir sogar bis auf „Rüssellänge“ zu den Elefanten! Wahnsinn, wie groß die Tiere wirklich sind! Wir hatten auf jeden Fall mal wieder einen tollen unbeschwerten Abend.

An der „Dreamnight at the Zoo“ Aktion beteiligen sich weltweit mittlerweile über 250 Tiergärten.

Kölner Zoo - Infoservice
0221 - 567 99 100
info@koelnerzoo.de
www.koelnerzoo.de

Salz Grotte

Einatmen – Ausatmen – Durchatmen
Die heilende Wirkung von Salz ist mittlerweile hinlänglich bekannt. Mit der Salz Grotte in Sankt Augustin muss man jetzt nicht mehr auf den ersehnten Jahresurlaub warten.

Durch Tonnen von Himalaya-Salz und zwei Solequellen wird in der Salz-Grotte ein gesundes Mikroklima mit hoher Salzkonzentration geschaffen. Die positive Wirkung der Sitzungen beziehen sich nicht nur auf Atemwegserkrankungen, Allergien und Hauterkrankungen, sondern auf viele weitere Bereiche. Probieren Sie es aus!

Salz Grotte
Alte Heerstraße 8, 53757 St. Augustin
0 22 41 - 234 38 80
www.Salz-Quelle.de

iFC Grenzenlos

Kölns erster integrativer Fanclub des 1. FC Köln



Der iFC Grenzenlos besteht aus Menschen mit und ohne Behinderungen, die die Liebe zum Fußball und dem 1. FC Köln verbindet. Mit dem iFC Grenzenlos können Rollstuhlfahrer nach vorheriger Anmeldung die Heimspiele des 1. FC Köln besuchen. Darüber hinaus werden alle Spiele als Live-Übertragungen im Saal des städtischen Behindertenzentrums Dr. Dormagen Guffanti ausgestrahlt. Zusätzlich planen wir regelmäßig Fahrten zum Training und veranstalten Fanclubtreffen.

Marlies Jaenicke, 0221 - 974544-114
info@ifc-grenzenlos.de
www.ifc-grenzenlos.de

TORUS im Phantasialand

Simone Steinheuer & Sandra Gonsior, Torus e.V.

Im Rahmen der „Aktion Phantasia“ lädt das Phantasialand in Brühl karitative Verbände und Organisationen der Behindertenhilfe zu bestimmten Terminen zu sich in den Park ein.

Unsere Selbsthilfegruppe TORUS - Eltern mit Kindern mit verkürzter Lebenszeit nutzte dieses Angebot. Alle trafen sich hierzu am Eingang und wir erkundeten gemeinsam den Freizeitpark.

Diese Ausflüge sind immer ganz besondere Erlebnisse für uns. Das Phantasialand bietet eine gute Möglichkeit, sämtliche Altersklassen und die unterschiedlichen Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen. So kommen die Geschwisterkinder auch zum Zuge, da sie in unserem Alltag oft zurückstecken müssen. Zudem ist das Phantasialand weitestgehend barrierefrei und wenn nicht, wird es uns ermöglicht, andere Eingänge zu nutzen. Aufgrund der Behinderungen unserer Kinder sind wir in Mobilität und Spontaneität sehr eingeschränkt, aber an diesen Tagen können wir als komplette Familie den Ausflug genießen.

www.initiative-torus.de
0228 - 97 20 608
oder 02244 - 91 89 194



Was macht uns wieder seelisch gesund?



Brotbacken mit Jörg

Hallo, mein Name ist Jörg, und ich habe ich das schönste Hobby der Welt! Dann nämlich von März bis Oktober, jeweils am Wochenende, bin ich einer der Projektbegleiter für das Backprojekt im Freilichtmuseum Kommern.

Eine Stunde vor dem Eintreffen der Gruppe (Schulklasse, Kindergeburtstag) muss ich den großen Holzofen anheizen, damit er nach ca. 3 Stunden genügend Temperatur zum Abbacken Brote hat. Ist die Gruppe eingetroffen, erfolgt eine Führung über die Hofanlage mit Erzählungen über das Leben vor 350 Jahren und die Veränderungen bis in unsere Zeit.

Dann kommt der spannende Teil, nämlich das Thema Brot. Wenn wir uns über die Zutaten und deren Wirkung auf den Teig unterhalten haben, geht es wacker ans kneten. Da es am Anfang immer erst mal klebt, höre ich häufig ein iiiiihhh oder Hilfe, ich kann das nicht!

Nach 45 Minuten haben wir das fertige Brot in der Hand und oft höre ich dann ein ahhh, wie lecker. Denn viele beißen schon ab, wenn es noch warm ist!

LVR-Freilichtmuseum Kommern
Eickser Straße
53894 Mechernich
02443 - 99 80
www.kommern.lvr.de



Jugendbehindertenhilfe Siegburg Rhein-Sieg e.V.

Vor einigen Jahren waren wir stolze Teilnehmer der Behindertenolympiade in Siegburg. Im Stadion an der Zeitstraße und im Oktopuss-Bad fanden einen ganzen Tag lang vielerlei Wettbewerbe für behinderte Kinder und deren Geschwister statt. Jedes Kind bekam eine Urkunde und sogar eine Medaille. Eine sehr, sehr schöne Veranstaltung der Jugendbehindertenhilfe Siegburg Rhein-Sieg e.V.!

Die JBH ist ein Verein, der sich zum Ziel gesetzt hat, behinderte und nicht behinderte Kinder und Jugendliche zusammenzubringen, damit sie gemeinsam leben, lernen und spielen können. Dies ist für uns auch in diesem Jahr Schwerpunkt und damit wichtigste Aufgabe - immer unter dem Motto: Der Zaun muss weg! Weg mit den unsichtbaren Barrieren zwischen Behinderten und nicht Behinderten! Auf der aktuellen Homepage des Vereins gibt es viele einzelne Projekte und Termine. Informieren Sie sich, was in der Nähe so angeboten wird: www.jbh-siegburg.de

Für Pferdeliebhaber

Wildpferde im Merfelder Bruch, nahe Dülmen

Seit Mitte des 19. Jahrhunderts werden durch die Familie Herzog von Croy im Naturschutzgebiet Merfelder Bruch ca. 400 Wildpferde gehalten. Die Wildpferdebahn kann von März - September an Wochenenden sowie Feiertagen mit und ohne Führungen besucht werden.

Ein besonderes Highlight ist der traditionelle Wildpferdefang am letzten Samstag im Mai.

Tribünenkarten für die Veranstaltung sind nicht ganz billig und trotzdem schnell vergriffen. Aber auch ohne Tribünenkarten (Einlass auf das Gelände 3,-€/Pers.) ist der Tag beeindruckend. Man kann die Herde den ganzen Tag auf einer überschaubaren Weide beobachten und auch den Einlauf in die Arena bestens mit verfolgen.

Herzog von Croy'sche Verwaltung
02594 - 963-0,
www.wildpferde.de



Das Besondere Wandererlebnis

Hilberather Wanderlamas

Die Familie Unger aus Rheinbach ermöglicht Wanderungen mit ihren gutmütigen Lamas. Rund um das „Tor zur Eifel“ kann man durch Höhen, Täler und Wälder die einzigartige Landschaft der Voreifel in aller Stille genießen. Die Lamas übertragen durch ihr ruhiges und distanziertes Wesen eine wundervolle Gelassenheit, die einen die Alltagsorgen vergessen lässt ...

Familie Unger, 02226 - 90 68 40

Mich kann man mieten!

In diesem Jahr spendete die „Aktion Weltkinderhilfe“ dem Förderverein der Heinrich-Hanselmann- und Paul-Moor-Schule



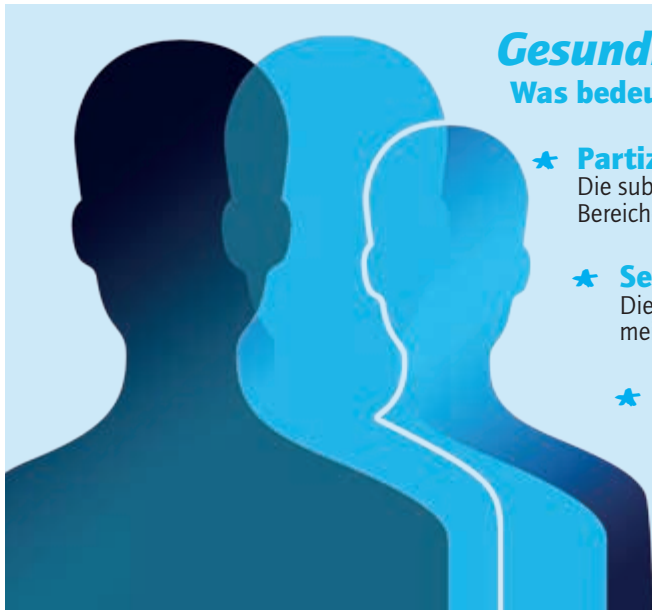
in Sankt Augustin diesen tollen behindertengerechten Mercedes Sprinter. Lehrer und Schüler freuen sich hierüber, insbesondere für zahlreiche Klassenfahrten und Ausflüge.

Auch Privatpersonen und Kleingruppen können diesen entsprechend der satzungsmäßigen Nutzung für gemeinnützige Fahrten mieten. Das Fahrzeug steht allerdings nicht für Umzüge oder Schwertransporte zur Verfügung.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das Sekretariat der Schule!

Heinrich-Hanselmann-Schule
Sekretariat: Frau Sonnenberg
02241- 86 30
info@heinrich-hanselmann-schule.de

Selbsthilfe für seelische Gesundheit



Gesundheitskompetenz: Was bedeutet das für die Selbsthilfe?

- ★ **Partizipation: Entscheidungsteilhabe**
Die subjektive Überzeugung, dass ich bestimmte Situationen oder Bereiche beeinflussen kann
- ★ **Selbstwirksamkeit/Empowerment:**
Die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungen meistern zu können
- ★ **Gesundheitskompetenz:**
Meine Fähigkeit, in allen Bereichen Entscheidungen treffen und umsetzen zu können
- ★ **Selbsthilfegruppen:**
Sie sollen mich befähigen und unterstützen, Entscheidungen treffen zu können und diese dann auch umsetzen zu können

Seelisch gesund trotz Teilleistungsschwächen

von Gabriele Bode, Selbsthilfegruppe HiTs – Hilfe bei Teilleistungsschwächen

Jonas geht in die 3. Klasse. Er möchte am Morgen nicht aufstehen. Er hat Bauchschmerzen und Kopfweg. Er möchte auch nicht frühstücken, am liebsten nicht in die Schule gehen.

Jonas Mutter weiß warum. Heute wird ein Rechentest geschrieben.

Jonas weiß, dass er nicht alle Aufgaben schaffen wird. Dass er zu viele Fehler machen wird. Die Lehrerin wird wieder unter die Arbeit schreiben „Jonas, du musst mehr üben.“ Wie soll Jonas üben? Die Erklärungen der Eltern hat er schon am nächsten Tag vergessen. Diese Zahlen und Zeichen sind einfach unverständlich. Wieso wissen die anderen Schüler, was sie machen sollen? Manchmal lachen sie sogar, wenn er im Unterricht eine falsche Antwort gibt. Zum Glück kann er gut lesen und schreiben und hat auch in den anderen Fächern gute Noten.

Eine Bekannte hat Jonas Mutter empfohlen, einen Fachmann zu Rate zu ziehen. Dieser hat bei Jonas eine Rechenschwäche (Dyskalkulie) diagnostiziert.

Was hat die Geschichte von Jonas mit seelischer Gesundheit zu tun? Er kann doch „nur“ nicht rechnen. Aber wir sehen, dass Jonas seelisch krank ist. Er zeigt psychosomatische Beschwerden, wie Bauchschmerzen

und Kopfweg. Er hat Angst in die Schule zu gehen. Da er ansonsten in der Schule gut zurecht kommt, ist sein Selbstwertgefühl noch intakt. Er ist noch kein Schulverweigerer oder denkt sogar, dass es für die Eltern besser wäre, wenn er tot wäre.

Menschen mit Teilleistungsschwächen befinden sich in einer besonderen Situation. Das, was sie sehen, hören, fühlen, wird vom Gehirn anders verarbeitet. Da man ihnen die Beeinträchtigung nicht sofort anmerkt, wird ihr Verhalten oft falsch gedeutet. Wie bei vielen Menschen mit Teilleistungsschwächen zeigen sich als Folgen bei Jonas körperliche und seelische Symptome.

Der erste Weg führt meist zum Kinder- oder Hausarzt. Er stellt fest, dass der Patient körperlich und organisch gesund ist. Er soll nicht so viel über seine Schwierigkeiten nachdenken, dann werden die Beschwerden schon weggehen. Jonas hat Schwierigkeiten beim Rechnen, welche Teilleistungen bei ihm beeinträchtigt sind, muss der Fachmann (Psychiater, Psychologe oder Lerntherapeut) herausfinden. Oft beginnt für die betroffenen Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen eine Ärzte-Odyssee. Legasthenie, Dyskalkulie und AD(H)S sind zwar heute in der Öffentlichkeit weitgehend bekannt, aber es gibt zu wenige

Fachleute für die Diagnose und Therapie. Wartezeiten von 6 Monaten sind keine Ausnahme.

Die psychischen Folgen von Teilleistungsschwächen dürfen nicht unterschätzt werden. Lernstörungen, Selbstzweifel, Angststörungen, Depressionen, sogar Selbstmordgedanken können die Folge sein, wenn Menschen mit Teilleistungsschwächen mit manchen Anforderungen des täglichen Lebens nicht zu recht kommen.

Wir dürfen auch die Auswirkungen auf Eltern, Geschwister, Verwandte, Freunde und Bekannte nicht vergessen. Sie merken, dass etwas nicht stimmt, können es aber nicht einordnen, wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen. Freundschaften und Bekanntschaften zerbrechen. Geschwister fühlen sich vernachlässigt, da der Bruder oder die Schwester von den Eltern viel mehr Aufmerksamkeit bekommt. Familien reiben sich an den Schwierigkeiten auf. Auch die Eltern werden seelisch krank, da sie an ihren Erziehungskompetenzen zweifeln.

Kontakt:

Gabriele Bode, 02241 – 46 485
gabotro@web.de

Selbsthilfe für seelische Gesundheit

Was bringt eine Burnout-Selbsthilfegruppe bei Stress

von Wilhelm Breßer

Im November 2012 habe ich in Hennef eine Selbsthilfegruppe für Menschen gegründet, die vom Burnout-Syndrom betroffen sind. Meine Motivation bestand damals darin, Menschen auf ihrem Weg unterstützen und ihnen Mut machen zu wollen sowie diese Gruppe als Ressource für mich zu nutzen, damit ich nicht erneut in einen Burnout-Prozess gerate. Meine Motivation für die Gruppe ist heute unverändert.

Burnout ist ein Krankheitsbild, das für mich untrennbar mit negativem Stress verbunden ist, der unser Regulationssystem dauerhaft überfordert. Ausgelöst werden kann der Stress in vielen Umgebungen: Arbeitsplatz, Familie, sonstiges soziales Umfeld. Was uns besonders stresst, hängt von unserer persönlichen Geschichte und unserer Sozialisierung ab, ist also ganz individuell. Ein weiterer, nicht zu unterschätzender Faktor, liegt darin, dass es für unser Wohlbefinden absolut wichtig ist, das zu tun, was unsere Seele in diesem Leben wirklich will. Schenken wir unserer inneren Stimme, die sich in diesem Zusammenhang oft meldet, kein Gehör, äußert sich die Psyche, und auch der Körper reagiert mit Krankheitssymptomen.

Besonders am Arbeitsplatz ist heute Funktionieren das, was in erster Linie gefordert wird. Seelische Bedürfnisse werden meistens in den Hintergrund gestellt. Arbeitsbedingungen verursachen oftmals Stress.

Da wir die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen unter denen wir leben nicht ohne weiteres und vor allem nicht kurzfristig ändern können, sollten wir uns darauf besinnen, dass wir uns selbst ändern können. Wer einmal einen Burnout-Prozess durchlebt hat, weiß, dass die Veränderung der eigenen Muster die einzige Chance ist, aus dem erlebten Teufelskreis herauszukommen. Seine Verhaltensmuster zu verändern ist nicht einfach und erfordert oft professionelle Begleitung. Dennoch kann eine Selbsthilfegruppe nach meiner persönlichen Erfahrung hier wertvolle Unterstützung leisten. Mich hat sie immer wieder daran erinnert, was ich bei mir ändern musste und sie lässt mich stets ein wachsames Auge auf

mich selbst haben, damit ich nicht in alte, schädliche Muster zurückfalle. Die Gruppe hat mir auch dabei geholfen, zu akzeptieren, dass ich, wie jeder Mensch, der einen Burnout-Prozess durchlebt hat, danach nie wieder so leistungsfähig sein werde, wie vor meiner Erkrankung.

Die Erfahrungen, die in einer Burnout-Selbsthilfegruppe gemacht werden können, sind sehr vielfältig.

Stimmen von Mitgliedern der Burnout-Selbsthilfegruppe Hennef

Eine Teilnehmerin berichtet:

Burnout und Stress sind meines Erachtens untrennbar miteinander verbunden: Burnout resultiert aus anhaltenden Stresssituationen, die früher oder später zwangsläufig eine Überforderung auslösen.

Ich glaube, niemand geht in eine krankheits- oder störungsbasierte Selbsthilfegruppe, ohne selbst in einer Notlage oder Krisensituation zu stecken. In dieser Situation zu erfahren, es gibt andere Menschen, denen es ebenso geht, die genau wissen, was ich meine, wenn ich von meiner Situation und meinen Seelennöten erzähle - also dieses Gemeinschaftserlebnis, das macht diese Gruppe aus und das gibt mir so viel. Auch nachdem ich meine Krisensituation überwunden habe, hilft mir der regelmäßige Austausch in dieser Gruppe, von der mir die meisten ja mittlerweile auch vertraut sind, weiter mit den Anforderungen des Lebens klar zu kommen.

Ein Mann der Selbsthilfegruppe berichtet von sich:

In Zeiten der Anspannung und vieler Termine finde ich hier trotzdem die Möglichkeit einer Auszeit vom Alltag und die Möglichkeit mich wieder zu erden. Ich kann mich auf mich besinnen und ich werde wieder an die Wichtigkeit von Selbstachtsamkeit erinnert. Diese Termine sind für mich ein Anker im Alltag und eine große Freude und keine lästige Pflicht.



Wilhelm Breßer

Andrea K., eine Teilnehmerin der Gruppe, berichtet von sich wie folgt:

Mir tut unsere Gruppe einfach gut - egal in welcher Verfassung ich gerade bin. Wenn es mir gut geht, fühle ich mich immer wieder bestätigt, dass es gut ist, regelmäßig etwas für mich zu tun. Ich bekomme immer Anregungen für mich selbst. Es erfreut mich, wenn ich meine (positiven) Erfahrungen weitergeben kann.

Wenn es mir nicht so gut geht, fühle ich mich aufgehoben und fast ohne Worte verstanden. Das finde ich besonders wichtig. Wenn man sich so in seiner Umgebung umschaute, sind viele Menschen an ihren Grenzen, wollen dies aber nicht zugeben, wahrhaben oder ignorieren es einfach. Es gibt aber eben auch viele, die einfach resilienter sind. Dass ich nicht dazu gehöre, musste ich akzeptieren. Auch, dass ich mich nicht damit vergleichen muss. Dass ich für mich sorgen muss/kann, habe ich u.a. auch durch die Gruppe erfahren.

Kontakt

Die Selbsthilfegruppe Hennef ist eine angeleitete Gruppe und trifft sich immer am ersten Mittwoch im Monat um 19 Uhr. Nähere Informationen unter: 02241 - 94 99 99 (Selbsthilfe-Kontaktstelle).

Selbsthilfe für seelische Gesundheit

Selbsthilfegruppen Depression Montagsgruppe & Donnerstagsgruppe

„Der Weg zur Selbsthilfe“ oder „Solidarität unter Gleichgesinnten“!

Die Gruppen „Depression“ treffen sich jeden Montag und Donnerstag um 18.00 Uhr in den Räumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Troisdorf-Oberlar. Die Gruppen werden nicht von Experten geleitet. Die Teilnahme ist kostenlos.

Sie möchten betroffenen Menschen helfen, mit ihrer Situation oder Krankheit besser fertig zu werden. Die einzige Voraussetzung, die man als Gruppenmitglied mitbringen sollte, ist der Wille, sich selbst helfen zu wollen. Jeder kann sich einer Gruppe anschließen. Jedes neue Gruppenmitglied ist herzlich willkommen!

In diesen Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit gleichen Anliegen oder ähnlichen Problemen, um sich untereinander auszutauschen und sich gegenseitig zu helfen. Jeder in der Gruppe ist

gleichberechtigt und bringt sich mit seinen persönlichen Sorgen und Ansichten ein. Bei seelischen oder sozialen Belastungen, bei gesundheitlichen Problemen oder bei Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder in besonderen Lebensphasen kann die Gruppe eine wertvolle Hilfe sein.

Verschwiegenheit ist wichtig für vertrauensvolle Gespräche. Mit Geduld, Offenheit und Einfühlungsvermögen lernen die Mitglieder der Gruppe, sich und anderen zu helfen. Das Motto der Gruppe: Gemeinsam erreichen wir mehr!

In der Regel wird auf freiwilliger Basis eine Telefonliste angelegt, um sich in dringenden Fällen - auch außerhalb der regelmäßigen Treffen - helfen zu können.

Treffen: Mo + Do, jeweils 18 Uhr, Landgrafenstr. 1, 53842 Troisdorf-Oberlar
Kontakt:
über die Selbsthilfe-Kontaktstelle
02241 - 94 99 99.



Selbsthilfegruppe

Depression

„Depression“ vererbt? Harte Kindheit?

Frust, Verletzungen, Niederlagen, Krankheiten, Schuldgefühle, die uns wie ein Alpträum verfolgen?

*Mach dich endlich frei davon!
Du entscheidest über
deine Gefühle!*

Gemeinsam wollen wir in unserer Selbsthilfegruppe „Depression“ daran arbeiten unser Leben wieder positiv und glücklich zu gestalten.



Selbsthilfegruppen für emotionale und seelische Gesundheit - EA

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, in der Menschen, die mit seelischen Problemen kämpfen, vielfach Genesung erfahren haben und erfahren. Wir treffen uns in wöchentlichen Meetings zu Gesprächen, bei denen unser seelisches Erleben und Verarbeiten die zentralen Themen sind. Wir reden uns mit Vornamen an - d.h. wir wahren die Anonymität. Wir diskutieren und argumentieren nicht. Eine(r) spricht jeweils, die anderen hören zu. Dem liegen die Erfahrungen der „Anonymen Alkoholiker“ zugrunde - abgewandelt für Menschen mit seelischen Problemen. Tausende von Menschen haben im Verlauf von über vier Jahrzehnten in den EA-Gruppen Genesung erfahren - deutschlandweit in heute über 200 Gruppen. Es geht um Ängste, Depressionen, Neurosen, Süchte, Zwänge, vielfältige Körpersymptome, oft in Verbindung mit Lebenskrisen.

Das Aussprechen ängstlich gehüteter Geheimnisse und Peinlichkeiten in der Gruppe befreit, klärt, führt zu (selbst-)bewussteren und lebensfreundlicheren Entscheidungen, Neuorientierungen und -bewertungen. Die Gruppe darf als Übungsrahmen genutzt und benutzt werden.

Wichtig ist zu sagen, dass sich in allen sog. Anonymen Gruppen der Heilungsprozess vor einem angenommenen und zunehmend erlebten spirituellen Hintergrund vollzieht. Nicht religiös, nicht ideologisch, sondern in zunehmendem Maße erfahrungs- und überzeugungsbedingt. Wir lernen und üben miteinander - auch mit ungelösten Problemen - uns dem Leben anzuvertrauen.



Kontakt zu den EA's:

Treffen: Sankt Augustin,
Markt 1 - Club, Sa 18.15 Uhr
Kontakt: Edwin, 02241 - 81 335

Treffen:

Bonn, montags
Kontakt: Herbert, 0228 - 62 24 18
Und über Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn,
0228 - 91 45 917
www.ea-selbsthilfe.net

Selbsthilfe für seelische gesundheit

Selbsthilfegruppe Angehörige von psychisch kranken Menschen

Interview mit Stefan Körber (Gruppenleiter)

Die Dinge nicht immer vom Problem aus angehen, das ist die Herangehensweise von Stefan Körber, der seit gut einem Jahr die Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch kranken Menschen in Hennef leitet. Deshalb war – angeleitet von einer Referentin – Lachyoga das Thema bei einem der letzten Treffen. Stefan Körbers Frau leidet seit über 15 Jahren an Depressionen, mal mehr, mal weniger. Dabei sind der Herbst und Winter erfahrungsgemäß die herausfordernden Jahreszeiten, weil die Aktivitäten draußen weniger werden.

Beim Leben mit Betroffenen müssen die Angehörigen lernen, sich selbst zu schützen.

Selbsthilfe-Kontaktstelle:

Sie können und wollen sicherlich nicht immer mitleiden. Wie schaffen Sie es, sich abzugrenzen?

Stefan Körber:

Das ist schwer. Es ist jeden Tag ein kleiner Kampf, aufzupassen, wie weit man geht, aufzupassen, wann man anfängt, selbst

zu therapieren. Das ist schon schwierig, da muss man sehr auf der Hut sein.

Selbsthilfe-Kontaktstelle:

Wie kann eine Selbsthilfegruppe da helfen?

Stefan Körber:

Die Erfahrungen, die man untereinander austauscht, helfen weiter. Je größer die Gruppe ist, desto eher kann man auf Menschen treffen, die in ähnlichen Situationen sind. Wir haben Eltern, wo die Kinder betroffen sind und es wäre gut, wenn wir noch mehr Ehepaare erreichen würden, bei denen ein Partner betroffen ist.

Selbsthilfe-Kontaktstelle:

Welche Pläne hat Ihre Gruppe für die Zukunft?

Stefan Körber:

Unsere Gruppe ist ja eine Angehörigen-gruppe. Wir informieren zwar über die Krankheiten, über Behandlungsmöglichkeiten und Erleichterungen, die Angehörigen sollten aber einen Fokus darauf haben, sich selbst zu schützen. Sie sollten



Stefan Körber

darauf achten, dass sie nicht aus dem Gleichgewicht kommen. Als Angehöriger muss man aufpassen, nicht selbst zu therapieren, nicht zu viel zu übernehmen, das gerät ganz schnell in Vergessenheit.

Kontakt:

Stefan Körber
01578 - 15 25 665
angehoerige-depression-hennef.jimdo.com
selbsthilfenehenef@gmail.com

Treffen:

Jeden 4. Mittwoch i. M., 19:30 Uhr, Hennef

„in einem meer von schmerz ertrinken die einen,
die anderen lernen darin schwimmen“



Foto: Heike Trapphoff

(Kyrilla Spieker)

Selbsthilfe & Angebote an rhein und sieg

Ratgeber – Wir helfen weiter

„Erster Ansprechpartner ist idealer Weise der Hausarzt, wenn man mit einem psychischen Problem überfordert ist“ rät Mathias Berger, Uniklinik Freiburg, Psychiatrie und Psychotherapie.

Sozialpsychiatrische Zentren

Sozialpsychiatrische Zentren (SPZ) in Bonn und Rhein-Sieg sind gemeindenaher Einrichtungen der außersstationären Psychiatrie und bieten psychisch Kranken und Menschen aus deren sozialem Umfeld (z.B. Angehörigen und Freunden), Informationen, Rat und konkrete Hilfe an. Zu den Angeboten zählen Betreutes Wohnen, Ambulant aufsuchender Dienst, Tagesstätten, Kontakt- und Beratungsstellen, Projekte für Familien und Kinder in psychischen Krisen.

SPZ Siegburg

Bahnhofstraße 7, 53721 Siegburg, 02241 - 93 81 91-0
(Einzugsbereich: Hennef, Sankt Augustin, Siegburg)

SPZ Troisdorf

Emil Müller-Straße 6, 53840 Troisdorf, 0 2241- 80 60 13
(für Troisdorf, Lohmar, Niederkassel)

SPZ Eitorf

Spinnerweg 51-54, 53783 Eitorf,
02243 - 84 75 80 (für Bad Honnef, Eitorf, Königswinter,
Much, Neunkirchen-Seelscheid, Ruppichterath, Windeck)



Selbsthilfe. Gruppen. Leben. Eine Wanderausstellung zeigt die Vielfalt der Selbsthilfe im Rhein-Sieg-Kreis

SPZ Meckenheim

Adolf-Kolping-Straße 2, 53340 Meckenheim,
22 25 - 99 97 60 (für Alfter, Bornheim, Meckenheim,
Rheinbach, Swisttal, Wachtberg)

SPZ Bonn I

Bonner Talweg 33, 53113 Bonn, 0228 - 21 49 90

SPZ Bonn II/ Tagesstätte, Bahnhofstr. 8, 53123 Bonn,
0228 - 74 81-152

Kontakt- und Beratungsstelle (CaTz),

Neustraße 16, 53225 Bonn, 0228 - 68 82 60

Notfall-Nummern bei Krisen und in Krisensituationen (anonym & gebührenfrei)

Krisentelefon in psychosozialen

Notfällen 0800 - 111 0 444
www.bonner-verein.de, www.hfpk.de

Elterntelefon

0800 - 111 0 550

Kinder- und Jugendtelefon

„Sorgentelefon“ 0800 - 111 0 333

Telefonseelsorge

0800 - 111 0 111 oder 0800 - 111 0 222
www.telefonseelsorge.de

Telefonberatung für psychosoziale

Notlagen 0228 - 766 8 787
www.evangelische-kliniken-bonn.de

Uniklinik Bonn (Psychiatrie & Psycho-

therapie) 0228 - 287-15-794 (Telefon-
sprechstunde, 14-tägig montags 14-16 Uhr

Zentrum für Beratung und Behandlung

bei erhöhtem Psychoserisiko, Uniklinik
Bonn, 0228 - 287-15-683

Rheinische Landesklinik Bonn

Notfall 0228 - 551-1

Feuerwehr/Rettungsdienst/Notarzt

112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

116 117
Fax: 0800 58 95 210 (für Hör- und
Sprachgeschädigte)

Psychosozialer Arbeitskreis (PSAK)

Bad Honnef/Königswinter
02224 - 7 53 49 oder
02224 - 90 03 12

Familienselbsthilfe: BV der Angehörigen psychisch Kranker (BApK e.V.)

0228 - 63 26 46, www.bapk.de

Tagesklinik Siegburg/Psychiatrische

Klinik, 02241 - 1 73 50

Katholische Familienberatungsstelle

Siegburg, Tel.: 02241 - 5 51 01

HfPK

„Hilfe für psychisch Kranke e.V.“

0228 - 289 14 91

www.hfpk.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Rhein-Sieg-Kreis

02241 - 94 99 99

Michael-Franke-Stiftung

Qualifizierte Beratung für junge
Menschen, 02 28 - 69 69 39
und 0228 - 65 33 44

Frauenzentrum Troisdorf e.V.

02241 - 72 250
www.frauenzentrum-troisdorf.de

Frauenzentrum Bad Honnef

02224 - 10 548
www.frauenzentrum-badhonnef.de

Sie benötigen Hilfe bei der Suche eines
Psychologen/Psychotherapeuten?

ZIP – Zentrale Informationsbörse

Psychotherapie 0241 - 75 09-182

KOSA (Patienteninformationsdienst)

0800 - 62 24 488/kosa@kvno.de

HOTLINE: 0 22 41 - 94 99 99

Selbsthilfe & Angebote

an rhein und sieg

Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige zum Thema „Seelische Gesundheit“

Selbsthilfegruppe „Nur Mut“
für Menschen mit Panikattacken und
Kontaktangst (Soziale Phobie)
Troisdorf: 14-tägig Mo,
Kontakt: Marion, 0157 - 702 718 72

„Nur Mut“ Selbsthilfegruppe für Angst-
und Panikattacken
Much: Kontakt: 0151 - 15 51 05 14

**Selbsthilfegruppe für Angst- und
Panikattacken**
Rheinbach: Kontakt: 02643 - 71 57

**Kreuzbund e.V. - SHG für Alkohol und
Depressionen, Meckenheim**
Caritashaus Am Fronhof, Di 19 Uhr
Kontakt: Klaus Slavicek,
02225 - 84 62 14

PSAK
Bad Honnef: Luisenstr. 13
SHG Depression
jeden 2.+ 4. Fr i.M., 19 Uhr
Kontakt: Christa Weinig-Fröhlich
02224 - 76 822

Angehörige von psychisch Kranken
2. und 4. Mi i.M., 19.30 Uhr
Kontakt: 02224 - 76 822

„LiD – Licht im Dunktel“
Selbsthilfegruppe Depression, Eitorf
Kontakt: 02241 - 94 99 99 (SHK)

SHG Depressionen
Montags- und Donnerstagsgruppe
Troisdorf: Landgrafenstr. 1, 18 Uhr
Hennef: 14-tägig, mittwochs, 19 Uhr
02241 - 94 99 99

SHG Bipolare Störungen
Eitorf: im DRK Haus, Forster Str. 27,
jeden 3. Mi i.M., 18 Uhr,
0177 - 33 77 861
Siegburg: im Aulhof, Aulgasse 174,
jeden 1. Mo i. M., 18 Uhr,
02241 - 39 77 913

„Sprungbrett“ – Hilfe zur Selbsthilfe
für physisch und psychisch Belastete
und sozial Benachteiligte
Bornheim: Kath. Pfarrheim, Ohrbachstr.,
Kontakt: Hans Dick, 02222 - 92 24 09

**SHG für Menschen mit psychischen
Erkrankungen**
SPZ Siegburg, Am Turm 36 A,
Do 15:30 Uhr,
Kontakt: 02241 - 938 19 10

**SHG für von Burnout-Syndrom betrof-
fenen Menschen**
Hennef: Am Meisenbach 7,
jeden 1. Mi i.M., 19 Uhr
Kontakt: Wilhelm Breßer,
02248 - 90 93 31

**Depressionsgruppe Bonn türkisch-
sprachige Männergruppe und
Frauengruppe Bonn:** LVR Klinik,
Kontakt: Marion Winterscheid,
0228 - 551 28 16

**Depression - Russischsprachige Gruppe
zur seelischen Gesundheit**
für Betroffene und Angehörige
Meckenheim, Kontakt: 02225 - 17 836

**HfpK - Hilfe für psychisch Kranke
für Betroffene und Angehörige
Angehörigen-Gespräche, Bonn**
Kontakt: 0228 - 289 14 91

**SHG für Angehörige depressiv
erkrankter Menschen**
Hennef: jeden 4. Mi i.M.,
Kontakt: selbsthilfehennef@gmail.com

Angehörigen-Stammtisch
im Aulhof, **Siegburg:** Aulgasse 174,
jeden letzten Di i. M., 18.00 Uhr
Kontakt: Susanne Podehl
02241 - 39 77 913

**Forum für Angehörige von Menschen
mit psychischen Beeinträchtigungen**
Sankt Augustin: Markt 1, Ratsstuben,
jeden 2. + 4. Mo i. M., 18 Uhr
Kontakt: Ralf Erlenkämper,
0221 - 31 22 07

SHG Angst (Frauen)
Bad Honnef: 1. + 3. Fr i.M., 18 Uhr
angst-badhonnef@t-online.de
Kontakt: 02224 - 10 548

SHG Borderline
Siegburg: letzter Di i.M. 18 Uhr
Kontakt: 02241 - 39 779 13 (Aulhof)

SHG Depressionen
Hennef: alle 14 Tage, Mi. 19 Uhr
shg-depressionen-hennef@gmx.de
Kontakt: 02241 - 94 99 99

**SHG für emotionale und seeli-
sche Gesundheit – EA (Emotions
Anonymous)**
Sankt Augustin: Club, jeden Sa 18:15 Uhr
(siehe Seite 28)

**SHG Postpartale Depression Bonn/
Rhein-Sieg**
Kontakt: 02247 - 74 57 00
info@shg-ppd-bonn.de

**Janus – SHG für (komplexe) posttrau-
matische Belastungsstörungen
(KPTBS / PTBS), Lohmar**
Kontakt: 02241 - 94 99 99 (Selbsthilfe-
Kontaktstelle)
oder über die PTBS SHG auf Facebook

**SHG Psychisch kranke Mütter und
Väter, Lohmar**
Kontakt: 02241 - 94 99 99 (Selbsthilfe-
Kontaktstelle)

Weitere Infos:

Kinder von psychisch kranken Eltern:
siehe SPZs und Verein HfpK (s.o.)

Angehörigengruppen von
Demenzkranken: siehe
Sozialpsychiatrische Zentren (SPZ)!

Demnächst gibt es Gruppen für
Kinder von suchtkranken Eltern
(Alateen gibt es schon jetzt!) – siehe
Suchtberatungsstellen oder fragen Sie
in der Selbsthilfe-Kontaktstelle nach
02241 - 94 99 99

Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg informiert: Selbsthilfegruppen im Rhein-Sieg-Kreis gibt es zu folgenden Themen

A AD(H)S Adoption Adipositas Aids Aktiv mit Krebs Akustikus-Neurinom Al-anon Al-ateen Alkoholabhängigkeit Alleinerziehende Allergie Alopecia Alzheimer/Angehör. Anfallsranke Angehörigengruppen Ängste, verschiedene Anonyme Alkoholiker Anonyme Essgestörte Aphasie Arbeitslosigkeit Asthma Aufmerksamkeits- defizitsyndrom Augenkrankheiten Autismus	Demenz/Betroffene Depression Diabetes Diabetes – Eltern betroffener Kinder DOWN-Syndrom Drogen Dialyse und Transplantierte Dystonie	Hyperaktive Kinder Hypophysen- u. Neben- nienerkrankte	Migräne Migration Missbrauch Morbus Crohn Mukoviszidose/CF Multiple Sklerose Muskelkrankheiten Myasthenie	S Sarkoidose Schilddrüsenerkr. Schlafapnoe Schlafstörung Schlaganfall Schwerhörige Seelische Gesundheit Seltene Erkrankungen Senioren Sexsucht Silikon-Geschädigte Sklerodermie Soziale Phobie Spielsucht Spina Bifida Sterbebegleitung Stillgruppe Stoma Straffälligenhilfe Sucht Suizid
B Bechterew Behinderung Beziehungsstörung Blinde Borreliose Brustkrebs Burnout-Syndrom	E Eltern suchtkranker Kinder Eltern-Kind-Gruppen Emotions Anonymous Epilepsie Essstörungen Ex-Prostituierte	I ILCO Impfskeptiker Insuliner Internetsucht/Angehörige	N Nachbarschaftshilfe Neurodermitis Neurofibromatose	T Tauschring Teilleistungsstörungen Tinnitus Trauer Trennung /Scheidung Tumorerkrankte Transplantierte
C Clusterkopfschmerz Co-Abhängigkeit Colitis Ulcerosa Cystische Fibrose	F Fibromyalgie Frauen Frauenselbsthilfe nach Krebs	K Kehlkopflose Kind im Krankenhaus Kinder von AlkoholikerInnen Kinderlosigkeit Kinderschutz Kindstod Kleptomanie Kontaktangst Kontinenz Kopfschmerz Krebs - Kinder - Frauen - Männer Körperbehinderte Krisensituationen Kriminalitätsoffer	O Opfer von Gewalt Osteoporose Overeaters Anonymous	U Urostoma
D Darmerkrankungen Demenz/Angehörige	G Geburt Gehörgeschädigte Gehörlose Geistig Behinderte Gemeinsam statt einsam Gewalttatenopfer	L Lactose – Intoleranz Lebertransplantierte Legasthenie Lungenerkrankungen Lupus Erythematodes	P Panikattacken Parkinson Patientenschutz Patienteninitiative Phenylketonurie Pflege- und Adoptivkinder Pfleger Angehörige Poliomielitis Psoriasis Pro Patient Psychatrie-Erfahrene Psychisch Kranke / Angehörige/Kinder Psychisch Kranke Psychotherapie- geschädigte Pyrrolurie	V Vaskulitis Verwaiste Eltern
	H Hämochromatose Hautkrankheiten Hepatitis C Heredo Ataxie Herzranke Kinder Herzsportgruppe Hirngeschädigte Hochbegabte Kinder Hydrozephalus	M Männer Medikamentenab- hängigkeit Messies	R Restless Legs Rheuma	W Wirbelsäulenranke Wohnen – generations- übergreifend
				Z Zöliakie