

Liebe Leserin, lieber Leser!

Weisheiten

Hamburg (dpa) 30.5.07 - Der Staat schlägt im Kampf gegen Doping keine härtere Gangart ein, dafür geht das öffentlich-rechtliche Fernsehen auf Distanz zum Radsport. Die Bundesregierung will eine „Task Force“ einsetzen, hält aber weitere Gesetzes-Nachbesserungen nicht für nötig.

Das Bundeskriminalamt (BKA) nahm im deutschen Doping-Skandal indes zwei Freiburger Sportmediziner ins Visier. ARD und ZDF erwägen sogar einen Ausstieg aus der Tour de France.

Von den ganzen Tumulten scheinbar unbeeindruckt hält die Öffentlichkeit den Radfahrern unverändert die Treue: Doping-Sünder Erik Zabel wurde zum Auftakt der Bayern-Rundfahrt von den Fans frenetisch gefeiert.

„Doping zerstört die Werte des Sports. Seine Glaubwürdigkeit, Vorbildfunktion und die öffentliche Akzeptanz insgesamt stehen auf dem Prüfstand“, mahnte Innenminister Schäuble.

Soweit die Nachricht des Tages.

Der Skandal erhitzt die Gemüter und spaltet die Nation. Wer hat recht? Wie soll man sich verhalten? Gehört Zabel vom Profisport suspendiert oder soll man Gnade vor Recht walten lassen?

Jesus sagt im Neuen Testament:

„Ich sage euch: Genauso ist bei Gott im Himmel mehr Freude über einen Sünder, der ein neues Leben anfängt, als über neunundneunzig andere, die das nicht nötig haben.“ (Lk 15,7)

Welche Chance gebe ich einem Menschen, der Unrecht bekennt und bereut? Kann ich mich über ihn freuen?

Es ist gar nicht so einfach,
die Probleme der Reihe nach anzupacken,
wenn sie sich weigern,
sich in einer Reihe aufzustellen.

Ashleigh Brilliant



Halte dir jeden Tag dreißig Minuten
für deine Sorgen frei,
und in dieser Zeit mache ein Nickerchen.

Abraham Lincoln



Herzlichst Ihr

Bernd Günter

DVG aktuell

Anzeigenkampagne, Nimm Jesus, Lebensstilzentren, DVG Health Clubs, DVG Health Expo

Anzeige „Alkoholprobleme?“

Seit Jahren ist die „Nimm Jesus“-Anzeige die erfolgreichste evangelistische Werbekampagne. Der Sponsor dieser Anzeigen testet zurzeit zwei neue Anzeigen:

1. Eine „Nimm Jesus“-Anzeige für Kinder.
2. Themenanzeige „Alkoholprobleme“

Die Kinder-Anzeige läuft wie bisher über das Internationale Bibelstudien Institut (IBSI). Die Themenanzeige hat als Kontaktadresse die DVG-Anschrift. In der letzten Mai-Woche ist die AZ „Alkoholprobleme“ in der Zeitungsbeilage „Prisma“ geschaltet. Schon am ersten Tag hatten wir Anrufe und Mails, ab dem zweiten dann zusätzlich schriftliche Anfragen.

Das Konzept „Themenanzeige“

Der Sponsor will Anzeigen zu verschiedenen Themen (Alkohol, Rauchen, Beziehung, Übergewicht usw.) schalten. Die Leute reagieren auf die Anzeige und wenden sich an die DVG-Zentrale. Von dort erhalten sie einen entsprechenden Themenflyer mit Fachartikel, Tipps, Hinweisen und Hilfsangeboten.

Welche Hilfsangebote bieten wir?

☎ Rufen Sie uns an unter der Nummer:

0711 / 4 48 19 52

@ Oder senden Sie uns eine Mail:

endlichfrei@dvg-online.de

✉ Sie können uns auch schreiben

(Adresse DVG)

📄 www.endlichfrei.org (im Aufbau)

Wer sich an uns wendet, erhält Adressen von Fachleuten. Beim Thema Alkohol sind dies z. B.

- Kontaktstelle des Referats Abhängigkeits- und Sozialfragen (AWW-BWV). Erreichbar täglich in der Zeit von 18:00 - 21:00 Uhr unter der gebührenfreien Rufnummer: 0800 - 50 15 000
- Fachkrankenhaus „Haus Niedersachsen“
- AWW-Suchtberatung Chemnitz
- und weitere Beratungs-Einrichtungen.

Ausbildung

Wer helfen will, muss wissen, wie. Ausbildung ist wichtig und wird von verschiedenen Institutionen angeboten, z. B.:

1. DVG-Gesundheitsberater (Termine siehe Seite 3)
 2. AWW-Bundesstelle (Tel. 0511-97177-312)
 3. Arbeitskreis Sucht Renate Knigge, Tel./Fax: 07322 22250, E-Mail: renate.knigge@web.de
- Der AK Sucht bietet z. B. das 12-Schritte-Programm „Werden wie Gott mich gedacht hat“ an. Endlich leben! Zahlreiche Menschen haben genau diesen

Wunsch. Sie sehnen sich nach einer positiven Veränderung in ihrem Leben, heraus aus Misstrauen, Einsamkeit, Frustrationen, Störungen, Abhängigkeiten u. a. Die 12 Schritte „Werden wie Gott mich gedacht hat“ geleiten durch diesen Prozess der positiven Veränderung bis hin zu neuen Perspektiven für ihr Leben. (Termine siehe unten)

DVG Health Clubs

Doch auch die beste telefonische oder schriftliche Betreuung muss möglichst durch einen persönlichen Kontakt ergänzt werden. Schon im Konzept für „Gesundheit ganzheitlich“ war vorgesehen, „lebendige Gesundheits- und Lebensstilzentren“ zu gründen. Dieses Konzept kann jetzt durch „DVG Health Clubs“ verwirklicht werden.



Was ist ein „DVG Health Club“?

Seit 20 Jahren gibt es DVG-Regionalgruppen. Sie haben die Aufgabe, die Ziele des DVG auf regionaler Ebene umzusetzen. Doch der Name „DVG-Regionalgruppe“ ist für die meisten Menschen nichtssagend.

In einen Health-Club kann man einfach mal kommen, einen Tee trinken, lesen oder erzählen. Oder man besucht eines der vielen Angebote zu „Gesundheit ganzheitlich“.

In einigen europäischen Ländern gibt es bereits Health-Clubs. Die Erfahrungen damit sind ermutigend, werden die Health-Clubs doch von der Bevölkerung gerne besucht.

Wie funktioniert ein „DVG Health Club“?

Adventgemeinden gründen DVG Health Clubs und öffnen damit ganz bewusst ihre Räume zu regelmäßigen Zeiten für die Bevölkerung. Das können zunächst nur einige Stunden in der Woche sein. Wichtig sind Kontinuität und Berechenbarkeit. In Health Clubs finden sich Ansprechpartner für die Menschen der Stadt. Das heißt nicht, dass die Ansprechpartner alles beantworten und alles lösen. Beispiel „Alkoholprobleme“:

1. Gibt es in der Gemeinde oder im Bezirk Fachleute für Alkoholfragen? (Arzt, Sozialarbeiter, Psychotherapeuten, Betroffene)
2. Der Health Club führt eine Liste von Hilfsstellen in der Stadt (Blaues Kreuz, Anonyme Alkoholiker, Klinik oder Arzt mit Fachkompetenz, Gesundheitsbehörden, Beratungsstellen usw.). Dorthin können Hilfesuchende begleitet oder verwiesen werden.

3. Häufig ist schon ein „seelsorgerliches Ohr“ - ohne Rat-Schläge - „Erste Hilfe“. Wer zuhören und Mut zusprechen kann, gewinnt Vertrauen.
4. Ein Nichtfachmann darf nur vermitteln. Jeder gut gemeinte „Ratschlag“ wird von Betroffenen sehr schnell als Besserwiserei und Unkenntnis entlarvt.
5. Jeder kann sich mit Ausbildungskursen des AWW und DVG bilden und seine Fähigkeiten erweitern. „Suchet der Stadt Bestes“ wird dann auch auf dem Gebiet der praktischen Lebenshilfe Realität.

Im DVG Health Club können aber auch alle anderen Aktivitäten der Gemeinde, des DVG, AWW, der Pfadfinder usw. angeboten werden. Das ist „Gesundheit ganzheitlich“ praktisch: Ernährungskurse, Nordic Walking, Trauerbewältigung, Vergeben lernen, Gesprächskreise zu interessanten Themen, Eheberatung, Erziehungsfragen, Fragen nach dem Sinn des Lebens und Gott, Lebenshilfe in Krisen und Abhängigkeiten, Kinder-, Jugend, Familien- und Seniorenprogramme usw.

Wo finde ich DVG Health Clubs?

Auf der DVG-Homepage werden die Adressen der Health Clubs veröffentlicht. Jede Gemeinde, die einen DVG Health Club gründet, sollte auf ihrer Homepage eine extra Seite mit Öffnungszeiten und Angeboten veröffentlichen. Diese Seite wird mit der DVG-Homepage verlinkt. Im nächsten „DVG informiert“ werden wir Hinweise zur rechtlichen und praktischen Organisation der DVG Health Clubs geben. Im Herbst sind in verschiedenen Bereichen Deutschlands Informationsveranstaltungen geplant.

Termine 2007/2008

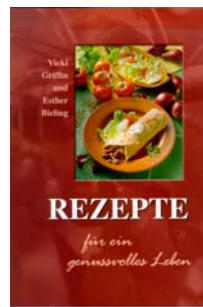
17.06.-21.06.07	A114 Gewichtskontrolle und Bewegung, Schwäbisch Gmünd
29.06.-01.07.07	Werden wie Gott mich gedacht hat, Schritte 7-9, Diepoldsburg
01.07.07	Studientag 2 Frankfurt, Eschenheimer Anlage 32
08.07.07	Studientag 2 Leipzig, Karl-Heine-Str. 8
15.07.07	Studientag 2 Hannover, Fischerstr. 19
31.07.-05.08.07	G´Camp Friedensau mit Workshop „Health Expo“
12.08.-26.08.07	Bergfreizeit in Österreich (Turrach)
02.09.-09.09.07	Kinder-Gesundheitswoche Gunzenhausen
05.10.-07.10.07	Werden wie Gott mich gedacht hat, Schritte 10-12, Diepoldsburg
14.10.-21.10.07	Studienwoche, Friedensau
25.11.-29.11.07	A111 Ernährung, Diepoldsburg
09.12.-13.12.07	A119 Vergangenheitsbewältigung und Vergebung, Mühlenrahmede
27.01.-31.01.08	A117 Stress und Burnout, Diepoldsburg
17.02.-21.02.08	A116 Lebenskrisen und Trauerbewältigung, Diepoldsburg
09.03.-13.03.08	A114 Gewichtskontrolle und Bewegung,
13.04.-17.04.08	A115 Sucht und Abhängigkeiten, Gunzenhausen
06.07.-10.07.08	A112 Natürliche Heilmittel, Ökologie, Diepoldsburg
Anmeldung und Information: DVG Ostfildern www.dvg-online.de , Tel. 07 11-4 48 19 50	
Werden wie Gott mich gedacht hat: Renate Knigge, Tel./Fax: 0 73 22- 2 22 50	
E-Mail: renate.knigge@web.de	

DVG Health Expo

Health Expos sind eine gute Möglichkeit, viele Menschen zu erreichen. In diesem Jahr haben wir rund 100 Personen für die Durchführung von Health Expos geschult. Eine weitere Schulung findet beim G´Camp in Friedensau statt. Es gibt auch einige „Probeläufe“ in diesem Jahr. Ab 2008 steht die Expo dann allen Gemeinden zur Verfügung. Allerdings ist eine Expo aufwändig und sollte dort durchgeführt werden, wo evangelistische Konzepte durch öffentliche Großveranstaltungen Unterstützung benötigen. Deshalb sollte die Expo über den zuständigen HM-Leiter der Vereinigung beantragt werden.

Informationen zur Expo finden sich auf der Homepage www.dvg-online.de





Dieses Buch ist mehr als ein vegetarisches Kochbuch: ein Handbuch für Herz und Magen.

Es enthält

- Einfache Rezepte für wohl-schmeckende und preiswerte Menüs
- Sinnreiche Anregungen zur Menüplanung
- Einkaufsratgeber zur wirtschaftlichen Speisenzubereitung
- Praktische Serviervorschläge fürs Auge
- Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse für einen vitalen Lebensstil

Vicki Griffin und Esther Bieling
Rezepte für ein genussvolles Leben
 ISBN 978-3-929976-07-6
 Preis: 15 € (beim DVG zu bestellen)

Tipps für Gesundheitsberater

Verschiedene Ernährungsposter können unter <http://www.myself.de/myself/0/9/index.php> kostenlos heruntergeladen und ausgedruckt werden.

Die Deutsche Heilbrunnen, info@heilwasser.com, bietet kostenlos eine Infobroschüre und Powerpoints zu Heilwasser und Getränken für Schulungszwecke an.

Rückblick auf die erste DVG-Kindergesundheitswoche (KIWO) der Adventgemeinde Nürtingen

Mit Wehmut blicke ich auf diese Woche zurück. Unsere erste KIWO in Zusammenarbeit mit der DVG-Regionalgruppe Mittlerer Neckar ist zu Ende. Die 41 Kinder aus der Stadt Nürtingen, davon drei STA-Kinder, sind mir sehr ans Herz gewachsen. Wir haben fünf intensive Vormittage miteinander erlebt: gemeinsam gesungen, Andachten gehört, gekocht, gegessen, gebastelt, gespielt und über Dr. Blubber und seine Freunde nachgedacht.

Manchmal war es nicht so einfach mit den lebhaften Kids. Da ist zum Beispiel Pietro. Er hat ADS und eigentlich ist er mit seinen 12 Jahren für die KIWO bereits zu alt; aber wir haben ihn auf Bitten seiner Mutter doch angenommen. Zusammen mit seiner ebenfalls quirligen Schwester hat das Duo so manche Andacht und manches Thema gestört. Weil Pietro altersbedingt zu den stärksten Jungs zählte und in „handgreiflichen Argumenten“ Vorteile sah, kamen häufig jüngere Kinder und beklagten sich über Pietro.

Da ist außerdem Christian. Er ist sehr ruhig und schüchtern und geht in der Gruppe der lebhaften Kinder unter. Im Laufe der Woche taut er aber allmählich auf und wir sind sehr dankbar, dass er auch dabei ist.

Mit einem fröhlichen Familiengottesdienst endet die KIWO. Unser Gottesdienstraum ist mit 90 Personen voll besetzt; trotz der vorsorglich erweiterten Bestuhlung müssen wir noch weitere Stühle hinzustellen. So erleben wir einmal einen Gottesdienst, indem die 20 anwesenden Gemeindeglieder die Minderheit bilden. Der bunte Vormittag wurde von den KIWO-Kindern gestaltet und eine Fotopräsentation ließ Eltern, Omas, Opas und Geschwister an den Erlebnissen der Kinder in dieser Woche teilhaben.

Gott hat uns so unglaublich reich beschenkt. Wir konnten es kaum glauben. Die Resonanz war sehr positiv: Fabian, (7 Jahre).

An einem Tag gibt es Spaghetti mit Tomatensoße. Nach dem Essen fragt Fabian: „Darf ich eine Tüte Spaghetti und Tomatensoße mit nach Hause nehmen?“ Am Samstag ist Fabian ganz traurig und weint, weil die KIWO zu Ende ist.

Die Mutter von Fabian will unbedingt wissen, wann unsere nächste Veranstaltung ist. Wir haben dann auf die Pfadfinderstunde hingewiesen. Das reichte ihr aber nicht, denn sie setzt nach: „Und was gibt es sonst noch?“ Daraufhin haben wir sie zu unserem Gottesdienst eingeladen.

Die Mutter von Alicia (9 Jahre) und Nils (7 Jahre): „Das ist das erste Mal, dass meine beiden Kinder so etwas gemacht haben, und es hat ihnen gleich sehr gut gefallen.“

Melanie (9 Jahre):

„Ich fand die KIWO schöner als das Sommerferienprogramm. Es gab mehr Obst und Gemüse zu essen und die Betreuer waren älter. Ich komme nächstes Jahr auf jeden Fall wieder, auch wenn es in den Sommerferien ist. Ich komme lieber zu Euch.“

Benjamin (8 Jahre):

Benjamin ist am Sabbat mit seinem Vater gekommen, obwohl er gesagt hat, dass er nicht kommen kann. Sein Vater erzählt uns, dass Benjamin ganz begeistert von der KIWO ist und den Abschlussgottesdienst unbedingt erleben wollte.



Wir als Adventgemeinde sind einfach überwältigt von dieser Resonanz und vielen weiteren Rückmeldungen der Kinder und Eltern sowie dem Vertrauen, das uns völlig „fremde“ Eltern entgegengebracht haben.

Etliche Gemeindeglieder haben uns sehr geholfen, so dass wir jeden Tag ein Team von acht bis zehn Helfern hatten. Und es gab viele fleißige Hände „hinter den Kulissen“, ohne die ein Erfolg nicht möglich gewesen wäre. Ein 80-Jähriger Glaubensbruder hat für uns fast jeden Tag den Lebensmitteleinkauf erledigt.

Mir ist in dieser Woche bewusst geworden, was für großartige Möglichkeiten und einmalige Chancen diese KIWO-Arbeit uns als Gemeinden bietet.

Ich freue mich schon riesig auf die nächste KIWO 2008 und auf ein Wiedersehen mit all den wertvollen Kindern, die Gott so unendlich liebt.

Einer Mutter zufolge könnten wir gleich in den Pfingstferien weiter machen.

Das fertig ausgearbeitete Material zur Durchführung einer KIWO ist beim DVG für 35 Euro erhältlich. Und wer eine Kinder-Gesundheitswoche praktisch erleben und Erfahrungen sammeln will, der kann dies vom 02.09. bis 09.09.07 im DVG-Bildungszentrum Gunzenhausen erleben. Infos bei Gerlinde Alscher, Tel. 09831-9631. *Jenny Göbel*

Bewegung

Ich bin 55 Jahre alt und hatte nie ein regelmäßiges Übungsprogramm. Welchen Nutzen habe ich von der Übung und profitiere ich auch noch davon, wenn ich erst jetzt mit Bewegung beginne?

Bewegung kann in jedem Alter nützlich sein. Es ist wichtig, dass Sie sich von Ihrem Arzt untersuchen und beraten lassen. Er sagt Ihnen, welche Übungen für Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand geeignet sind. Sie brauchen Anleitung und ein Programm, das Sie auch wirklich durchführen. Regelmäßige Übung kräftigt Muskulatur und Knochen und ist auch wichtig um bestimmten Krankheiten zu vermeiden, aber auch zu deren Behandlung. Bewegung kann helfen, Hypertonie (hohen Blutdruck) zu senken. Dies ist über aerobe Bewegung (wie Wandern, Laufen, Nordic-Walking und Schwimmen) besonders gut zu erreichen. Auch Personen mit mäßiger Hypertonie brauchen ärztliche Behandlung, um die beste Blutdruckkontrolle zu erreichen.

Bewegung kann helfen, das gesunde Lipoprotein (HDL-Cholesterin) zu steigern. Personen, die sich regelmäßig bewegen, haben ein niedrigeres Risiko, einen Diabetes Typ 2 zu entwickeln. Jenen Patienten, die diese Krankheit schon haben, kann Bewegung helfen, den Diabetes besser zu kontrollieren oder den Diabetes sogar rückgängig zu machen, solange sie ihre Lebensstil-Änderungen fortsetzen. Änderungen der Diabetes-Therapie sollten vom behandelnden Arzt vorgenommen werden.

Regelmäßige Übung scheint das Risiko für bestimmte Krebsarten zu vermindern. Die Beweise sind am überzeugendsten für Brust- und Dickdarmkrebs. Es sieht so aus, dass Bewegung auch das Auftreten von Prostata-, Lungen- und Uterus-Krebsarten vermindern kann. Körperliche Aktivität hilft, das Gewicht zu reduzieren, denn auch Übergewicht ist ein Risiko für Krebs. Regelmäßige Bewegung ist nur gut für Sie, wenn Sie es tun. Es ist nie zu spät, damit zu beginnen.

Es ist schwierig, motiviert zu bleiben und regelmäßig zu üben. Ich weiß vom physischen Nutzen; gibt es weitere Anreize, die mich zu regelmäßiger Bewegung ermutigen können?

Regelmäßige Bewegung kräftigt nicht nur den Körper, sondern gibt auch ein Gefühl des Wohlbefindens. Dies wird mit einer allgemein besseren Qualität des Lebens sowohl physisch als auch geistig verbunden. Bewegung reduziert Stress, Sorge und Depression. Wenn wir uns bewegen, produziert der Körper bestimmte Gehirnhormone, sogenannte Endorphine. Diese Substanzen helfen, die Stimmung zu erheben. Übung verbessert die geistige Funktion. Bewegung kann den Beginn der Alzheimer-Krankheit bei Menschen, die für diese Krankheit anfällig sind, verzögern und auch die sich verschlechternden Symptome manchmal vermindern. Messbare Verbesserungen der Gedächtnisleistungen sind nach 9 bis 10 Wochen regelmäßiger aerober Übung nachgewiesen worden. Diese zusätzlichen Nutzen regelmäßiger Bewegung sollten helfen, Sie motiviert zu halten. Bewegen Sie sich, Sie sind es wert!

Was und wie viel sollte ich tun?

Die beste Übung ist die eine, die Sie tatsächlich regelmäßig tun! Es gibt drei allgemeine Arten der Übung:

- Aerobe oder Ausdauerübung
- Flexibilität oder Stretchen (Dehnübungen)
- Krafttraining (Gewichte und Widerstand)

Obwohl alle Formen wichtig sind, ist aerobe Bewegung sehr zu empfehlen. (Nordic)Walking ist eine ausgezeichnete Übung und Sie sollten an den meisten Tagen der Woche flink 30-45 Minuten gehen. Für den besten Gesundheitsnutzen wird bis zu 90 Minuten pro Tag empfohlen. Die tägliche Übungszeit kann auch in zwei oder drei Einheiten verteilt werden. Sie können z. B. ein Pedometer benutzen (Schrittzähler). Streben Sie 10.000 Schritte pro Tag an, um die beste Gesundheit zu erreichen. Lassen Sie sich nicht erschrecken. Fangen Sie einfach an!

Vielleicht hilft Ihnen ja auch eine Ermutigung aus der Bibel: „Aber alle, die auf den HERRN vertrauen, bekommen immer wieder neue Kraft; es wachsen ihnen Flügel wie dem Adler. Sie gehen und werden nicht müde, sie laufen und brechen nicht zusammen.“ (Jesaja 40,31)

*Dr. Allan R. Handysides, Dr. Peter N. Landless,
Health-Departement CK der STA*

Auch 2007 bieten wir die **Gesundheitsberater-basisausbildung** wiederum in der Schweiz an. Wer diese Ausbildung durchläuft, profitiert zuerst für sich persönlich. Zweitens ist sie oft auch für das berufliche Engagement nützlich und kann für gewisse Berufszweige als Fortbildung angerechnet werden. Als Drittes ist sie ein „Muss“ für alle Mitarbeiter in der Gemeinde und für solche, die es werden wollen. Die Kenntnisse, die in dieser Ausbildung erworben werden, dienen aber vor allem als Grundlage für eine gesundheitsberaterische Tätigkeit sowohl bei Erwachsenen (Ernährungskurse, Gewichtsmanagement, Bewegung, Trauerbewältigung, Vergangenheitsbewältigung, u.a.) wie auch bei Kindern (Kindergesundheitswochen z.B. als Ferienpassangebot). Weitere Informationen am Informationstag (Studentag 1), Sonntag 24. Juni 2007 (LLG Zürich).

Abschluss der Ausbildung/Fortbildungsmöglichkeiten: Für alle diejenigen, welche die Basisausbildung bereits abgeschlossen haben und die ihr Wissen und ihre Fertigkeiten in bestimmten Gebieten vertiefen wollen, werden in Deutschland Aufbaukurse angeboten. Diese dauern jeweils von Sonntag 16.00 Uhr bis Donnerstag 12.00 Uhr. Dank der heutigen Verkehrsverbindungen sind diese Kursorte übrigens gar nicht mehr so weit entfernt und durch die Distanzen sollte sich niemand abschrecken lassen. Bezüglich Kursinhalten und Zulassungsbedingungen vgl. die Kursbeschreibung auf der DVG-Homepage. Anmeldung jeweils direkt beim DVG.

Wie der folgende Erlebnisbericht vom Aufbaukurs Seelsorge vom April 2007 zeigt, lohnt sich eine Teilnahme an diesen Fortbildungskursen.

Bericht vom Aufbaukurs Seelsorge

15. April 2007, das Bergheim Mühlenramede wird belagert. 27 wissbegierige angehende Gesundheitsberater DVG/LLG strömen aus unterschiedlichen Richtungen herbei. Vertreten wird die Schweiz durch Daniel Gschwend und Käthi Brand.

Unter der fachlichen Leitung von Gerlinde Alscher, Manuel Bendig und Ottmar Wander

befassen wir uns fünf Tage mit dem Kommunikationsmodell von Schulz von Thun, den Möglichkeiten des Lernens und vor allem mit Seelsorge. Traditionelle Seelsorge aufgeteilt in Trösten, Ermahnen, Lösen und Binden (Beichte und Vergebung) und den auch auf biblischer Grundlage begründeten Möglichkeiten der

- Gesprächspsychotherapie (Selbsterkenntnis), welche vorwiegend bei Beziehungsstörungen eingesetzt wird
- Verhaltenstherapie (lernen – umlernen) durch klassische Konditionierung, operante Konditionierung, Modelllernen oder kognitives Lernen
- Lebensanalyse (Lebensstil, Prägung) mit dem Ziel, Unbewusstes bewusst zu machen durch Aufarbeitung der Vergangenheit, um die Gegenwart wieder in Ordnung zu bringen.

In der Psychopathologie befassen wir uns mit der Bedeutung von „Krank“-sein und dem somatischen, psychischen, geistlichen Zusammenwirken, den Gründen für seelische Krankheiten und der Neurose bzw. Psychose. Psychisch krank sein ist relativ, da wir Menschen unterschiedlich verletzlich sind, unterschiedlich mit Stress umgehen, unterschiedliche Altlasten tragen, einzigartig sind und unterschiedliche Kompensationsmöglichkeiten kennen.

Anhand von Fallbeispielen lernen wir unsere theoretischen Kenntnisse in der Praxis umzusetzen, immer mit dem Fokus als Gesundheitsberater (Laie) zu wirken. Welches ist das Ziel und welches sind die Möglichkeiten des Gesundheitsberaters? Wo ist professionelle Hilfe gefragt?

Diese Tage waren geprägt durch die Professionalität der Dozenten, den Erfahrungen und Beziehungen, die in Kleingruppen entstanden sind, der guten Betreuung durch das Team des Bergheims und durch den Druck, die Abschlussprüfung am Donnerstag zu bestehen.

Fortsetzung folgt: Im Dezember wird ein weiterer Aufbaukurs angeboten. Vergangenheitsbewältigung und das Durchführen des Vergebensseminars werden bearbeitet und geschult. Ich kann den Besuch dieser Aufbaukurse sehr empfehlen.

Käthi Brand

Liga Leben und Gesundheit / www.llg.ch