

*gemeinsam
leichter*
Selbsthilfe in Weimar

Emotionale Frische und Immunstärkung

WIE KÖNNEN WIR UNSEREN GEMÜTSZUSTAND POSITIV BEEINFLUSSEN?



FOTO: ANNA-MARIA STEYER

*Einige der Seminarteilnehmenden beim
»Gruppenbild mit Abstand«*

Wie wissenschaftliche Studien zeigen, schwächen Anspannung, Angst und Stress auf Dauer unser Immunsystem und begünstigen die Entstehung von chronischen Erkrankungen. Eine entspannte, positive Grundstimmung dagegen bedeutet nicht nur mehr Lebensfreude. Sie wirkt sich stärkend auf die körpereigene Abwehr und die Selbstheilungsprozesse aus. Wie können wir uns also selbst und von innen heraus in eine gute emotionale Verfassung bringen, auch wenn die äußeren Bedingungen schwierig sind?

Die Weimarer Selbsthilfekontaktstelle im Gesundheitsamt veranstaltete dazu mit GKV-Förderung eine eintägige Weiterbildung. Im Seminar am letzten Juniwochenende vermittelte Referentin Anna-Maria Steyer nicht nur das notwendige psychologische Wissen. Sie bezog die Teilnehmenden von Anfang an mit ein und ließ sie die Wirkung von emotional stärkenden Techniken gleich selbst erfahren. »Erst durch eigene, positive Erfahrung bekommt man Lust, etwas Neues auch im gewohnten Alltag einzusetzen«, erklärt die Diplompsychologin aus Jena.

Die Teilnehmenden fühlten sich schon während des schwingvollen Seminartags richtig gut gelaunt, obwohl die Corona-Regeln einiges erschwerten. »Ich bin total überrascht, wie viel mehr Kraftquellen ich habe als mir bewusst war«, fasst eine Teilnehmerin ihre Erfahrung zusammen und ein anderer fügt hinzu: »Ich werde jetzt mehr Sensibilität für meine Bedürfnisse entwickeln.« Wegen einer anstrengenden

Therapie, die sie viel Kraft kostete, wollte eine Teilnehmerin nur einen halben Tag bleiben. Am Ende machte sie bis zum Schluss mit und war begeistert: »Die Spiegelübung ist eine tolle Sache. Die werde ich jetzt täglich machen!« Katja Kliewe von der Selbsthilfekontaktstelle der Stadt Weimar ist sich sicher: »Emotionale Stärkung ist gerade für Menschen mit chronischen Erkrankungen eine wichtige Voraussetzung für Lebensqualität.« Und schließlich entlastete jede Selbsthilfe nicht nur die Betroffenen und Angehörigen, sondern am Ende auch das Gesundheitssystem.

Bei Fragen rund um verschiedene Selbsthilfegruppen gibt die Weimarer Selbsthilfekontaktstelle Unterstützung.

Kontakt: Katja Kliewe

Telefon: (0 36 43) 762-753

E-Mail: selbsthilfe@stadtweimar.de



WILLKOMMEN IN WEIMAR

Der Rathauskurier begrüßt einmal im Monat die neugeborenen Weimarer. Das Einverständnis der Eltern für die Veröffentlichung der Namen liegt vor.

Dollhopf, Juna Silvina Frieda * 26.06.2020
Engelke, Pauline * 26.06.2020
Förster, Finn Maximilian * 31.05.2020
Groß, Josefine Katrin Stefanie * 08.06.2020

Hansmeier, Mika Bent * 31.05.2020
Herbst, Thorin Filou * 31.05.2020
Lieder, Konrad * 06.06.2020
Noth, Ella Dorothea * 28.06.2020
Priebus, Anton * 21.04.2020
Riefenstahl, Bruno Martin * 19.06.2020
Schneider, Leonard-Richard * 26.06.2020
Seidemann, Carlson Emil * 26.06.2020
Weinrich, Venet * 30.06.2020

FOTO: DIDESIGN, FOTOLIA.COM

Ausschreibung Tag des offenen Ateliers 2020

In diesem Jahr findet am 19. September von 11 bis 18 Uhr zum 24. Mal der Tag des offenen Ateliers statt.

Interessierte Weimarer Künstlerinnen und Künstler haben die Möglichkeit, bei der Kulturdirektion Weimar, Referat Bildende Kunst, Ursula Seeger, Karl-Liebnecht-Straße 5, 99423 Weimar, Telefon: (0 36 43) 49 95 19 oder per E-Mail ursula.seeger@stadtweimar.de ein Informationsblatt zu den Anmeldemodalitäten zum Tag des offenen Ateliers anzufordern.