

Neue Beratungsstelle will dem Stress Paroli bieten

Bad Laer.

“Dem Stress Paroli bieten”: Unter diesem Titel erweitert das Gesundheitszentrum Bad Laer sein Beratungsangebot. Am 1. Februar nimmt eine neue Stressberatungsstelle ihre Arbeit auf, die fortan zweimal im Monat Rat und Hilfestellung bietet.

“Vorbeugen ist besser als heilen”, betont der Leiter der neuen Beratungsstelle, Dr. Hans-Josef Neufeld. Der Heilpraktiker und psychologische Berater hat die Erfahrung gemacht, dass das Thema generell alle Altersgruppen und Schichten betrifft: “Viele warten einfach zu lange, um sich gegen den Stress zu wehren, erst wenn ihnen etwas fehlt oder sie etwas haben.”

Dabei hat Stress ganz viele Gesichter und wird von jedem Menschen unterschiedlich aufgenommen. Es gibt den sogenannten positiven Stress, der guttun kann, gleichzeitig existieren aber viele andere Formen von Überlastung und Überforderung, die krank machen.

Es trifft besonders die Motivierten und Engagierten, Menschen, die sich in ihrem Leben für Job und Familie, Freunde und Freizeitgruppen unermüdlich einsetzen, bis sie letztendlich krank werden, weil sie, anfangs unbemerkt, dann aber mit immer größerer Beschleunigung, in die Krise hineingerutscht sind und sich dann im Burnout wiederfinden.

Leer, krank, ausgebrannt: Die Betroffenen sind Opfer von Trott und Tretmühle, in die sie eingespannt sind und aus der sie nur herauskommen, wenn sich der Körper meldet und einfach nicht mehr mitmacht.

An diesem Punkt setzt die neue Beratungsstelle an, in dem sie nicht oberflächlich Rezepte verteilen will, sondern Orientierungs- und individuelle Hilfe der Bewältigung geben möchte, in dem nach den Ursachen geforscht wird. Termine sind jeweils am ersten Mittwoch im Monat von 10 bis 12 Uhr und an jedem dritten Mittwoch im Monat von 17 bis 19 Uhr.

Unterstützt wird das neue Beratungsangebot von der Gesundheitszentrum-Bad-Laer-Stiftung zur Förderung des Gesundheitswesens. Sie hat eine Anschubfinanzierung geleistet und stellt Räume und Infrastruktur kostenfrei zur Verfügung.

Geschäftsführerin Hiltrud Hillebrand begrüßte das neue Angebot als Bereicherung zu den bereits bestehenden Beratungen im Gesundheitszentrum. Dadurch könnten neue Synergieeffekte und Kooperationsmöglichkeiten entstehen: “Der Standort bietet viele Möglichkeiten, die alle unter einem Dach vereint sind”, sagte Hillebrand.

Einher mit der neuen Beratungsstelle geht der Wechsel des seit elf Jahren bestehenden Zentrums für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) von Bad Iburg in das Gesundheitszentrum Bad Laer. Zu den Angeboten zählen neben der Akupunktur, Akupressur, Energiemassagen, Ernährungslehre und QiGong auch Kurse und Workshops sowie Prävention und Beratung zu verschiedenen Gesundheitsfragen, Psychotherapie und psychologische Beratung.

Zur Eröffnung wird am Freitag, 1. Februar, ab 10 Uhr ein Tag der offenen Tür veranstaltet. Ein einführender Vortrag von Zentrumsleiter Hans-Josef Neufeld ist für 17 Uhr vorgesehen.