

Pressemitteilung

Kraft in schwierigen Zeiten

Rund 50 Besucher nahmen am 31. Salemer Dialog teil

15.11.23; Am 12.11.23 fand im Gemeindezentrum Salem der 31. Salemer Dialog statt. Zum Thema „Widerstandsfähig in der Krise – Kraft in schwierigen Zeiten“ diskutierten Dr. Brigitte Gemeinhardt, Praxis für Psychotherapie und Supervision, Julia Helms vom sozialpsychiatrischen Dienst des Kreises Herzogtum-Lauenburg und Ina Überschär, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Life und Business Coach. Moderiert wurde die Veranstaltung von Lara Kroeg und Margaret Schlubach-Rüping. Circa 50 BesucherInnen verfolgten die Debatte und brachten sich mit einigen anregenden Beiträgen ein.

Dr. Brigitte Gemeinhardt benannte drei Ansatzpunkte für Resilienz: Wo ist Freude in meinem Leben, habe ich gute und soziale Beziehungen sowie hat mein eigenes Leben einen Sinn. „Ich selber kann etwas bewirken“, so ihr Credo aus der Wissenschaft und ihren vielen Seminaren und Patientenerfahrungen. Wichtig sei auch, ab und zu einmal innezuhalten und sich zu fragen: „Was tue ich eigentlich für mich“. Es sei immer gut, erst einmal aus dem zu schöpfen, was man bereits hat und mitbringt. Manchmal geht es auch darum, Langsamkeit zuzulassen und sich darauf einzustellen.

Julia Helms beschreibt ihren Aufgabe als eine „Feuerlöschlerin“ in akuten Notlagen. Der Sozialpsychiatrische Dienst berät, unterstützt und begleitet Menschen mit psychischen Erkrankungen. Gemeinsam mit KollegInnen koordiniert und vermittelt Julia Helms alle erforderlichen Hilfen, um diesen Menschen und Angehörigen langfristig ein Leben in der Gemeinschaft zu ermöglichen. Ihre Tätigkeit sei immer der Dialog, sie müsse von den Menschen hören, was sie wollen. In ganz akuten Fällen kann sie auf Anweisung des Amtsarztes und eines Richters Betroffene in die psychiatrische Station des Krankenhauses in Geesthacht einweisen. Wichtig war ihr zu betonen: „Bei uns kann sich jeder melden“. Noch sind Kapazitäten da, ein Manko sieht sie allerdings in der Betreuung betroffener Demenzkranker im Kreis.

Ina Überschär präsentierte das „Sieben-Säulen-Modell der Stärke“ mit den Schwerpunkten Akzeptanz, Optimismus, Orientierung an einer Lösung, Aufgabe der Opferrolle, Übernahme von Verantwortung, Selbstwirksamkeit und Netzwerkorientierung. Ina Überschär veranschaulichte das Modell an einigen Beispielen und riet, „die Situation in die Hand zu nehmen“. Resilienz sei lernbar, und es sei nie zu spät.

Aus dem Publikum kamen unterschiedliche Anregungen: die Ermutigung durch kleine Glücksmomente, die Kraft stiller Gebete oder auch der Hinweis, dass wir alle die Möglichkeit haben, andere aufzufangen – wenn wir nur genau hinschauen. Herbert Schmidt, Bürgermeister von Salem und einer der Gastgeber gab den Hinweis darauf zu achten, gar nicht erst ins Hamsterrad hinein zu geraten. Den vier neuen Organisatorinnen Barbara Kliesch, Lara Kroeg, Margaret Schlubach-Rüping und Silvie Tessmer gratulierte er zur Auftaktveranstaltung und wünscht sich weitere 30 Salemer Dialoge in den nächsten 10 Jahren.



v.l.n.r: Ina Überschär, Lara Kroeg, Julia Helms, Margaret Schlubach-Rüping, Silvie Tessmer und Dr. Brigitte Gemeinhardt