



Sonderausgabe

von Fiona

Miteinander.



Füreinander.

MENTALE GESUNDHEIT & HOBBYS



Fachbereich Bildung, Familie
& Soziales
Abt. Familie und Soziales

Inhaltsverzeichnis



Vorwort	Seite 03
Was verbirgt sich hinter dem Begriff der mentalen Gesundheit und warum ist diese so wichtig?	Seite 04
Mentaltraining: Was ist das und was bedeutet mentale Stärke?	Seite 05
Wie kann die Mentale Gesundheit gefördert werden? - Tipps und Übungen zum Aufbau und Trainieren mentaler Stärke	Seite 06 bis Seite 09
Traumreise - Entspannungsgeschichte	Seite 10 bis Seite 13
Was haben Hobbys damit zu tun?	Seite 14
Hobbylexikon	Seite 15 bis Seite 23
Bastelanleitung: Origami - Tulpe mit Stiel	Seite 24 bis Seite 27
Tabu?! – Nein Danke! - A.R.A.“ redet, worüber andere schweigen...	Seite 28 bis Seite 31

Sprechzeiten:

**Dienstag, Mittwoch und Freitag von 10 bis 12 Uhr
sowie Dienstag von 14 bis 16 Uhr**

Impressum:

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte „A.R.A.“

Sabrina Koyro
 Alte Marktstraße 7c
 31785 Hameln
 Tel. 05151/202 1344
 Email: treffpunkt-ara@hameln.de

Seniorenbeauftragte

Hilke Meyer
 Kurie Jerusalem, Alte Marktstraße 20
 31785 Hameln
 Tel. 05151/202 1271
 Email: meyer@hameln.de

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Sonderausgabe soll es um ein wichtiges Thema gehen, welches oft zu selten in den Fokus gestellt wird, aber heutzutage immer mehr an Bedeutung gewinnt. Die **MENTALE GESUNDHEIT** !

Aufgrund dessen, dass in einem Studium der Sozialen Arbeit der Gesundheitsbezug eine zentrale Rolle spielt, möchte ich diesen auch hier aufgreifen.

Sie kennen bestimmt alle diese Situationen und Phasen im Leben, in denen man einfach nicht mehr kann, alle Aufgaben einem über den Kopf hinauswachsen und der Kopf einfach nicht so mitspielt, wie man es gerne hätte. Auch die Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität werden im Laufe der Zeit geringer und geringer. Man trifft sich nicht mehr so häufig mit anderen Menschen, fühlt sich ständig schlapp und energielos, hat eventuell sogar Magenschmerzen oder Kopfschmerzen und weiß einfach nicht weiter. Depressionen und Burnouts können eine Folge sein und werden immer öfter von ärztlichem Fachpersonal diagnostiziert.

Und um genau solche psychischen Belastungen und gegebenenfalls Erkrankungen zu verringern oder gar zu vermeiden wollen wir uns bereits im Vorfeld mit dem Thema auseinandersetzen und im Folgenden gemeinsam schauen, was wir tun können, damit es unserem Körper, unserer Seele und unserem Geist gut geht. So stehen die bewusste Gestaltung des Lebens und Selbstfürsorge im Mittelpunkt.

Außerdem möchte ich Ihnen auf den kommenden Seiten deutlich machen, welche Wichtigkeit und welche Wirkung das Ausüben eines Hobbys hat bzw. wie dies mit der genannten Thematik zusammenhängt.

Vielleicht entdecken Sie so auch ein neues Hobby, welches Sie gerne einmal ausprobieren wollen und letztlich in Ihren Alltag integrieren möchten.

Viel Spaß beim durchstöbern und nachmachen! ☺

Ihre Fiona Wienke

*PS: Liebe Grüße aus der
Hochschule in Göttingen ☺*



Was verbirgt sich hinter dem Begriff der „mentalen Gesundheit“ und warum ist diese so wichtig?

Der Begriff der mentalen Gesundheit wird mit dem der psychischen Gesundheit gleichgesetzt. Auch die Begrifflichkeiten der seelischen und psychischen Gesundheit finden im Sprachgebrauch Anwendung.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt die psychische Gesundheit als einen *„Zustand des Wohlbefindens, in dem jede und jeder die eigenen Fähigkeiten ausschöpft, die normalen Lebensbelastungen bewältigt, produktiv arbeiten und etwas zur Gemeinschaft beitragen kann. Die psychische Gesundheit wird durch biologische, psychologische und soziale Faktoren beeinflusst.“*

Das bedeutet, dass nur wenn wir uns ausreichend um unsere psychische Gesundheit kümmern und folglich auf unseren Körper beziehungsweise Kopf hören, ihm bewusste Auszeiten „gönnen“ und Übungen zur Entspannung sowie Stärkung der mentalen Stärke im Alltag einbauen, wir langfristig gesünder leben können.

Die psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Baustein der Lebensqualität, Leistungsfähigkeit sowie der sozialen Teilhabe. Zudem trägt die Stärkung der persönlichen psychischen Ressourcen zur besseren Bewältigung schwieriger Situationen und Stresssituationen im Leben bei. Denn ständige negative Gedanken und Gefühle beeinflussen langfristig unser Immun- und Nervensystem.

Es sind bereits kleinste Veränderungen im Alltag, die dazu beitragen, dass die mentale Gesundheit nicht vernachlässigt sowie gefördert und aufgebaut wird.

Doch um welche elementaren Veränderungen handelt es sich genau und wie können diese umgesetzt und die bereits vorhandene mentale Stärke trainiert werden?

Die Antwort auf diese Frage ist: [Mentaltraining!](#)

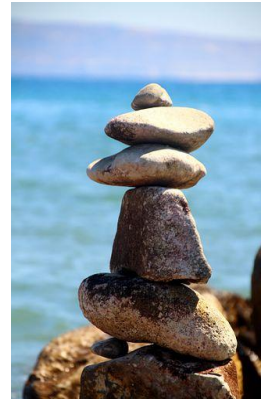
Quellen: <https://www.gesundheits.de/index.php/arbeitschwerpunkte-lvg/psychische-gesundheit/286-begriffsbestimmungen>

Mentaltraining: Was ist das und was bedeutet mentale Stärke?

Mentaltraining:

Diese Form des Trainings kommt aus dem Sportbereich. Dort wird mentales Training eingesetzt, um die Sportler/innen nicht nur körperlich, sondern auch geistig auf den Wettbewerb bzw. ihr Ziel einzustellen. Denn um erfolgreich sein zu können, müssen das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele übereinstimmen.

Unter dem Begriff des Mentaltrainings werden verschiedene psychologische Methoden verstanden, die das Gehirn aktivieren und zu besseren Leistungen verhelfen sowie in den Bereichen soziale und emotionale Kompetenz, Belastbarkeit, Selbstbewusstsein oder auch Willensstärke zur Stärkung und Wohlbefinden beitragen.



Mentale Stärke:

Psychologisch gesehen bedeutet mentale Stärke, die „*Fähigkeit, mit innerer Ruhe, Optimismus und Flexibilität das Leben mit sämtlichen Herausforderungen zu meistern. Menschen mit mentaler Stärke schaffen es sich eigene Ziele zu setzen und diese mit eigener Motivation und einem kontinuierlichen Dranbleiben umzusetzen (Willensstärke). Das ist ihnen deshalb möglich, weil sie ihre Persönlichkeit mit ihren Bedürfnissen und Stärken besser verstehen und bewusst einsetzen können (Selbstvertrauen).*“

Mentale Stärke ist also dafür verantwortlich, ob wir durchhalten, uns ausreichend eigenständig für etwas motivieren können und schließlich erfolgreich sind oder nicht. Außerdem ist sie ausschlaggebend dafür, wie wir zu Niederlagen und unseren Schwächen stehen können und ehrlich zu uns selbst zu sein.



Wichtig ist, dass man sich vor Augen führt, dass der Aufbau von mentaler Stärke ein Prozess ist. Übungen des mentalen Trainings müssen regelmäßig in den Alltag eingebaut werden, um langfristig darauf aufbauen und davon profitieren zu können.

Quellen: <https://whoismocca.com/mentaltraining-10-tipps-uebungen-mentale-staerke/>

<https://michaela-brugger.com/2020/10/23/mentale-staerke-5-uebungen/>

<https://karrierebibel.de/mentaltraining/>

Bilder: Pixabay

Wie kann die mentale Gesundheit gefördert werden? -Tipps und Übungen zum Aufbau und Trainieren mentaler Stärke

Vorbereitung und Visualisierung des Ziels:

Um überhaupt beginnen zu können, ist es wichtig sich vor Augen zu führen, was man konkret erreichen möchte und wie genau dieses Ziel aussehen soll. So sollte man sich ein spezielles Bild des Ziels im Kopf erschaffen, welches immer wieder abgerufen werden kann. Als Unterstützung kann man sich das Ziel auch einmal aufmalen oder Schlagworte notieren. Starten Sie am besten mit kleinen Zielen, die nach und nach aufgebaut werden können, um schließlich das Endziel zu erreichen. So ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass Sie konsequent an den Zielen arbeiten und motivierter bleiben, weil Sie durch das Erreichen der kleinen Ziele ein Erfolgserlebnis haben.



Struktur und Pausen:

Um die Aufgaben und Termine, welche im Alltag anstehen, zielorientiert und adäquat bewältigen zu können, ohne sich zu stressen und Aufgaben flüchtig zu erledigen, ist eine sinnvolle Planung, Führen eines Terminkalenders und das Einhalten von Pausen ein zentraler Schlüssel zum Erfolg. Das bedeutet, dass Sie sich ihre Aufgaben und Termine so organisieren und legen, dass Sie immer etwas Zeit haben, um im Fall eines spontanen neuen Termins nicht ins Schwanken zu geraten.



Die geplanten Pausen sollten möglichst effektiv genutzt werden. Hier hilft die gesunde Entwicklung von Gewohnheiten. Dazu gehört, dass Bewegen an der frischen Luft, das Innehalten und Reflektieren, das Genießen des schönen Wetters, das bewusste Essen, das Unterhalten mit Freunden und Bekannten. Auch Unterhaltungen mit fremden Menschen können dazu beitragen, dass man sich für einen Moment nicht um seinen eigenen Alltag sorgt, sondern von dem des Gegenübers inspiriert wird.



Dankbarkeit:

„Dankbarkeit macht das Leben erst reich.“

-Dietrich Bonhoeffer-



Insbesondere in Zeiten von Corona und dem Krieg kann bewusste Dankbarkeit dabei unterstützen, eine positive Einstellung zu erlangen, welche sich letztlich auf viele Bereiche des alltäglichen Lebens auswirkt.

Um bewusst dankbar sein zu können, kann die folgende Meditationsübung helfen:

1. Suchen Sie sich einen ruhigen schönen Platz und nehmen Sie sich ca. 10 min Zeit, in denen Sie sich um nichts anderes kümmern müssen.
2. Nehmen Sie dann eine entspannte Sitzhaltung ein.
3. Nun schließen Sie die Augen und beginnen sich auf Ihre Atmung zu konzentrieren. Lassen Sie die Schultern fallen und atmen Sie ganz ruhig ein und aus.
4. Denken Sie dabei an den Satzteil „Ich bin dankbar für...“ und vervollständigen Sie diesen nach und nach mit Dingen und Gedanken, die Sie als besonders wichtig und wertschätzend ansehen. Das kann beispielsweise ein Erlebnis des Tages sein, ein Ziel, welches Sie erreicht haben, die Familie, Freunde oder die Gesundheit sein.
5. Wenn Sie sich genügend Zeit genommen haben und langsam ihre Gedanken wieder lösen möchten, dann öffnen Sie Ihre Augen, atmen Sie noch ein paar Mal tief ein und aus, bleiben Sie noch ein paar Minuten sitzen und starten Sie dann langsam wieder in den Alltag.

Wenn Sie nicht so gerne meditieren, können Sie Ihre Gedanken auch verschriftlichen, z.B. ein Dankbarkeits-Tagebuch führen oder ein Dankbarkeitsglas eröffnen, in das Sie jeden Tag ein oder mehrere Zettel werfen, mit Wörtern von Dingen, Momenten oder Menschen für die Sie dankbar sind.

Eigene Stärken kennen und Grenzen respektieren:

Perfektion und Leistung stehen in der heutigen Gesellschaft an oberster Stelle. Jedoch ist es völlig normal, dass der Mensch nicht perfekt ist und sich auch nicht immer gut, zufrieden und stolz fühlt. Auch Ängste und Zweifel gehören zum Leben dazu.

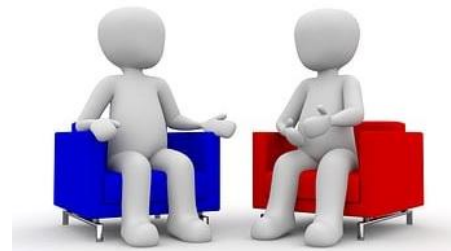
Das Kennenlernen der eigenen Stärken durch Gespräche mit Angehörigen oder den Blick einer Fachkraft auf das eigene Handeln kann dabei helfen, seine Fähigkeiten zu erkennen und Grenzen zu akzeptieren. Auch das Wahrnehmen, Einschätzen und Kontrollieren von Emotionen wird dadurch greifbarer. Denn Emotionen nehmen einem in Stresssituationen die Sicht auf andere Bereiche und mögliche Lösungen.

Quellen: <https://www.uni-bremen.de/bgm/angebote/mentale-gesundheit/mentale-gesundheit-staerken>

<https://www.santepsy.ch/de/seiten/tout-au-long-de-la-vie/wiekummere-ich-mich-um-meine-psychische-gesundheit-77>

Beziehungen knüpfen und pflegen:

Aufgrund dessen, dass der Mensch ein soziales Wesen ist und sich durch die Beziehungen zu anderen Menschen auch verwirklicht, ist das Knüpfen von neuen Kontakten sowie das Aufrechterhalten bereits vorhandener Beziehungen zu Familie, Freunden, der Gemeinschaft, etc. ein wesentlicher Punkt für das Wohlbefinden des Menschen. Einige sind stärker auf soziale Kontakte angewiesen als andere. Gespräche führen dazu, Gedanken zu sortieren und Spannungen abzubauen. Insbesondere Gespräche mit Freunden oder Gleichgesinnten ermöglichen es Gefühlen freien Lauf zu lassen, neue Sichtweisen zu eröffnen und Lösungen abzuwägen. Allgemein vermittelt das Gefühl, verstanden zu werden, einem eine positive Botschaft und Leichtigkeit. Gleiches gilt auch andersrum. Das aufmerksame Zuhören und Akzeptieren führt dazu, dass der/ die Gegenüber sich traut einen nächsten Schritt zu gehen und Sorgen und Ängste gezielt anspricht.



Aus Fehlern lernen:

Jeder Mensch macht mal einen Fehler und jede/r von uns kennt auch das unangenehme Gefühl, das sich danach im ganzen Körper ausbreitet. Jedoch sind genau diese Fehler entscheidend. Sie helfen uns stets an uns zu arbeiten und uns zu verbessern.



Das Lernen, diese Fehler als nichts Negatives anzusehen und im Gegensatz eher das Positive daraus mitzunehmen, dass man im Falle einer Konfrontation mit einer ähnlichen oder gleichen Situation weiß, wie man reagieren und handeln muss, ist der Schlüssel zum Erfolg.

Von anderen Menschen lernen und ihnen den Erfolg gönnen:

Sich mit anderen Menschen zu vergleichen, führt grundsätzlich zu nichts Positivem. Hingegen sich zu öffnen, fremden Erfolg anzuerkennen und Bereitschaft zu zeigen, von anderen Menschen lernen zu wollen, hilft einem dabei seinen eigenen Zielen näher zu kommen oder diese schneller zu verwirklichen. Auch eine extra Portion an Motivation wird so übergeben und durch Tipps können Ängste und Sorgen minimiert werden.



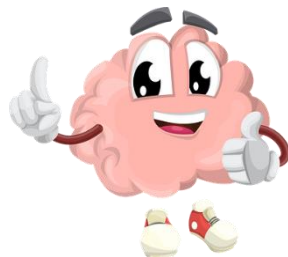
Ein gesundes Maß an Optimismus:

Eine gesunde Portion an Optimismus ist wichtig, um eigene Träume zu verwirklichen und Ziele zu erreichen. So sollten „Probleme“ eher als „Herausforderung“ betrachtet werden und Gedanken, wie „Das schaffe ich nie.“ in „Ich versuche das einmal!“ umgewandelt werden. Denn oft steigt durch solche Gedanken die eigene Motivation und einige scheinbare „Probleme“ ändern sich in machbare Aufgaben.

Kreativität und Kompetenzen pflegen:

Individuelle Fähigkeiten und Fantasien können manchmal nicht vollständig ausgeschöpft werden und warten darauf, sich zeigen zu können oder gefördert zu werden. Weiterbildungen, das Ausprobieren eines neuen Hobbys oder das Teilnehmen an einer speziellen Veranstaltung können diese Bedürfnisse stillen und helfen das Selbstvertrauen zu steigern.

Auch das Ausleben von Kreativität, kann dazu beitragen negative oder positive Emotionen auszudrücken, Gedanken, Ängste und Spannungen zu lösen und Chancen zu sehen. Es ist also nie zu spät sich an neuen Dingen auszuprobieren, Vorstellungen anzugehen und umzusetzen und seiner Kreativität freien Lauf zu lassen.



Wie sagt man so schön: *„Oft sind es die ganz kleinen Dinge, die Großes bewirken.“* Gleiches zählt für den Bereich der mentalen Gesundheit. Bereits kleinste Veränderungen, wie bewusste Pausen im Alltag, sind der Schlüssel zur Erhaltung und Stärkung der mentalen Gesundheit.

Quellen: <https://whoismocca.com/mentaltraining-10-tipps-uebungen-mentale-staerke/>

Eine Traumreise



Haben Sie auch schon einmal eine Traumreise gemacht und haben sich danach auch tiefenentspannt und gut gefühlt?

Ich möchte Sie nun gerne zu einer einladen!

Dafür suchen Sie sich ein schönes, ruhiges Plätzchen in der Natur und machen es sich gemütlich.

Auf den nächsten Seiten tauchen Sie nun in eine Geschichte ein, die Sie da abholt, wo Sie gerade in Ihrem Leben stehen und bei der Sie für einen kurzen Moment einmal alles um sich herum vergessen, um sich für diesen Augenblick nur auf sich selbst zu konzentrieren.



Sie werden bewusst Ihren Körper und Ihre Atmung spüren und (neu) kennen lernen.

Wenn Sie zu zweit sind, können Sie sich die Geschichte auch einander langsam vorlesen, um noch besser folgen zu können. Wenn nicht, ist das auch kein Problem! Versuchen Sie nach jedem Absatz ein paar Sekunden innezuhalten und das Gesagte/ Gelesene auf sich wirken zu lassen.

Viel Spaß! 😊



Traumreise zur Entspannung - Unterwegs mit dem Heißluftballon

Male dir in deiner Phantasie einen wunderschönen Sommertag aus. – Die Sonne strahlt hoch oben am Himmel und sendet ihre wärmenden Strahlen hinab zu einer üppig blühenden Blumenwiese. – Es weht ein frischer Wind über die Wiese hinweg und du atmest diesen angenehmen Blumenduft ein. – Du fühlst dich hier absolut wohl. – Der Himmel strahlt in einem intensiven Blau und kleine Vögel schwirren in Schwärmen über das Firmament. – Diese ganze Idylle ist eingewoben in eine harmonische Geborgenheit.



Lege dich doch in das saftige Gras der Wiese und schau dir die vorbeiziehenden Schäfchenwolken an, wenn du magst. – Kannst du verschiedene Formen und Gesichter erkennen? – Lass dir Zeit und spüre dabei wie dein Rücken, Gesäß und deine Beine auf dem weichen Gras liegen. Es fühlt sich wie ein weiches Kissen an.



Atme einmal ganz tief ein und aus. – Versuche auch durch die Nase zu atmen. – Lege deine Hand auf den Bauch und atme durch die Nase tief ein und durch den Mund wieder aus. – Spürst du die Bewegung deiner Hand? – Jetzt wiederhole diese Übung nochmal und stell dir dabei vor, dass du mit deinem Atem einen Kreis formst und versuche die Pause zwischen Ein- und Ausatmen zu verringern. – Atme wieder tief ein und gleich wieder aus und stell dir wieder vor, dass der Luftstrom einen Kreis bildet. – Tief ein und ausatmen.



Hoch oben am Himmel nähert sich langsam ein bunter Ballon. – Er schwebt schwerelos immer näher an die Wiese heran. – Setze dich auf und beobachte wie er in deinem Sichtfeld immer größer und größer wird. – Eine Person befindet sich im Korb des Ballons und lädt dich dazu ein, mit ihr eine Reise zu machen. – Wenn du magst, kannst du jetzt in den Ballon einsteigen. – Denke daran, in deiner Phantasie bist du vollkommen sicher und kannst jederzeit wieder zum Boden zurückkehren.



Du befindest dich nun in einem stabilen Korb und der Ballon hebt ganz sachte und vorsichtig ab. – Ihr schwebt ganz ruhig, – Schritt für Schritt in den strahlend blauen Himmel hinauf. – Du beobachtest wie die Landschaft unter dir immer kleiner wird. – Die Blumenwiese liegt nun einige Meter unter euch und du erblickst die Landschaft um die Wiese herum. – Die Blumenwiese war eingerahmt von einem dicht bewachsenen Wald. – Durch den Wald fließt ein kleiner Fluss, der sich durch das Waldgebiet schlängelt. – Am Rande des Waldes steht ein brüchiger Wachturm, der einmal zu einer alten Burganlage gehört hat.



Der Heißluftballon schwebt nun weiter in ein großes Tal. – Du spürst den Wind, der leicht über den Ballon hinweg weht und euch in Richtung des Tales schweben lässt. – Hier stehen vereinzelt kleine Häuser mit großen Rasenflächen und wunderschönen Gärten herum. – Eingezaunt werden die Häuser mit blühenden Hecken. – Eine Mutter hängt gerade Wäsche in ihrem Garten auf und die Kinder laufen hüpfend, polternd und spielend im Garten herum.



Eure Reise geht nun weiter zu einem großen Flussgebiet. – Der Fluss hat viele Arme gebildet und zwischen ihnen stehen große Pappeln und andere Bäume. – Atme einmal die reine und frische Luft ein. – Sie riecht ganz anders, als die Luft auf der Wiese. – Konzentriere dich auf den Geruch. Nach was duftet es hier?



Der Fluss schlängelt sich immer weiter in seinem Bett. – Rechts und links befinden sich große Städte und hügelige Landschaften. – Auf dem Fluss selbst siehst du verschiedene Ausflugsboote, die an einem Turm, der in der Mitte des Flusses steht, entlang fahren. – Auf beiden Seiten des Flusses befinden sich Anlagestellen und auf der bergigen Seite sind gleich zwei Seilbahnen, die zu einem frei stehenden Denkmal führen. – Du kannst die Menschen sehen, wie sie um das Denkmal herumwandern – und wenn sie dich erblicken, winken sie dir fröhlich zu. – Wenn du magst, kannst du ihnen in Gedanken ebenfalls zuwinken. – Spürst du dabei die Freude der Menschen und deine?



Du schwebst langsam und ruhig an ihnen vorbei. – Du spürst die Sonnenstrahlen auf deinen Schultern und fühlst dich absolut geborgen und frei. – Deine Reise führt dich weiter ins Land hinein. – Du erblickst größere Schlösser die auf Anhöhen stehen. – Sie sind zum Teil sehr gut erhalten und andere sind nur noch Ruinen. – Wie sie wohl früher ausgesehen haben. – Versuche dir vor deinem inneren Auge eine Burganlage vorzustellen und wie sie früher ausgesehen hat.



Der Ballon trägt dich weiter ruhig und schwerelos durch die Landschaft. – Vereinzelt fliegen Vögel mit euch. – Sie umschwirren, den langsam fliegenden Ballon und leisten euch mit ihrem Zwitschern Gesellschaft. – Ihr schwebt jetzt über ein lang ausgestrecktes Waldgebiet. – Atme die waldige Luft und lass deinen Gedanken freien Lauf. – Gedanken kommen und gehen.



Spüre einmal in deinen Körper hinein, das Gefühl des Getragen zu werden, der Schwerelosigkeit und der angenehmen Wärme. – Deine Glieder fühlen sich angenehm schwer und warm an. – Der Wind weht über dich hinweg, – trägt dich – und du fühlst dich hier absolut geborgen. – Fernab aller Dinge, – nur du und die Natur um

dich herum. – Vereinzelt nimmst du das Zwitschern der Vögel und das Streicheln des Windes wahr. – Lass dich voll und ganz auf das Getragen sein ein. – Hier bist du frei. – Es wohnt eine Selbstverständlichkeit deines eigenen Seins in dir. – Hier kannst du sein, wer du bist. – Hier bist du frei.



Die Sonne strahlt dir ins Gesicht und du spürst die Wärme wie sie dich umfängt. – Liebevoll und voller Harmonie wirst du umfassen und getragen. – Der Wind trägt dich und deinen Ballon nun weiter zu einer alten Mühle. – Die Räder drehen sich mit dem fließenden Wasser. – Vereinzelt treffen Wassertropfen auf die umliegende Erde. – Dort wachsen bunt blühende Wildblumen, die sich der Sonne entgegenstrecken. – Das Wasser der alten Mühle fließt in einen großen See, der über einen Sandstrand verfügt. – Dein Ballon wird dich hier nun absetzen. – Verabschiede dich von deinem Ballonführer und wandere zu dem See hinab.



Wenn du magst, kannst du deine Schuhe ausziehen und barfuß zu dem Wasser laufen. – Du spürst den feinen Sand unter deinen Füßen und hörst das leise Plätschern des Wassers. – Setze dich eine Weile hin und beobachte, wie sich dein Ballon in der Ferne immer weiter entfernt. – Du fühlst dich angenehm warm und schwer. – Genieße die ruhige Atmosphäre des Sees, – lausche dem Geräusch der Wellen und nimm bewusst die klare Luft um dich herum wahr. – In deiner Nähe schnattern Enten und kleine Küken folgen ihren Müttern bei ihrer Suche nach Nahrung. – Ein Frosch quakt auch in deiner Nähe, – in der Hoffnung, damit ein Weibchen bezirzen zu können. – Seerosen schwimmen auf dem See und werden umschwärmt von Insekten. – Libellen schweben fast schwerelos über sie hinweg. – Sie glitzern in der Sonne in allen Farben des Regenbogens. – Sieh dir in aller Ruhe alles an und nimm die Harmonie dieses Ortes in dich auf. – Alles ist im Einklang alles ist Eins.

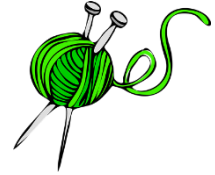


Nun wird es langsam Zeit wieder zu deinem Ausgangspunkt zurückzukehren. – Du nimmst die Ruhe und Gelassenheit deines Ausflugs ganz und gar in dich auf. – Das Gefühl der Leichtigkeit und der Harmonie. – Die Verbundenheit mit der Natur. – Nimm noch einmal die klare und frische Luft in dich auf. – Denke daran, du kannst jederzeit in Gedanken zu den Stationen dieser Reise zurückkehren. – Freue dich auf jeden Tag – und sei dankbar für jeden kleinen glücklichen Moment.



Kehre jetzt langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück — fühle deine Füße — deine Arme — balle leicht deine Fäuste — gib etwas Kraft hinein — bewege deine Füße — atme ganz tief ein und aus — strecke Arme und Beine — räkle dich, wenn du magst — öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch — du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.

Was haben Hobbys damit zu tun?



Das Wort „Hobby“ kommt aus dem Englischen, stammt von „hobby horse“ ab und bedeutet übersetzt so viel, wie „Steckenpferd oder Liebhaberei“. Ein Hobby ist eine freiwillig gewählte Freizeitbeschäftigung, die als Ausgleich zum täglichen Leben, welches durch Termine, Aufgaben und Arbeiten geprägt ist, dienen soll. Diese individuell ausgewählte Freizeitbeschäftigung wird mit einem gewissen Eifer und Leidenschaft sowie mit hohem Einsatz betrieben. Zudem stehen die Freude und das Interesse an dieser Aktivität im Fokus.



Hobbys werden unterteilt in **passive** und **aktive** Hobbys. Bei passiven Hobbys reden wir von Aktivitäten, wie z.B. fernsehen oder essen. Aktive Hobbys hingegen sind sportliche Aktivitäten, Hilfsdienste etc..

Ein Hobby kann individuell und passend zum täglichen Leben und Typ Mensch gewählt und ausgeübt werden. Einige Menschen, machen ihr Hobby auch zum Beruf – Fußballer/inn/en, Fotograf/inn/en, ...



Wissen, Fertigkeiten und Erfahrungen können durch die Vertiefung eines Hobbys erworben werden. Aber auch entspannte und therapeutische Nebenwirkungen können durch das Ausüben eines Hobbys mitklingen.

So bringen verschiedenste Hobbys unterschiedliche Wirkungen auf die Menschen mit sich und helfen dabei, die mentale Gesundheit zu stärken und aufrecht zu erhalten.





Hobbylexikon

Im Rahmen dieser Sonderausgabe habe ich mich über die verschiedensten Arten von Hobbys informiert und einige Hobbys ausprobiert. Um möglichst viele Bereiche auszutesten, habe ich mich sowohl für ein paar anspruchsvollere als auch für sehr simple Aktivitäten entschieden. Die Wirkung dieser unterschiedlichen Hobbys ist jedoch oft sehr ähnlich und der Ausgleich zum alltäglichen Wahnsinn sowie damit einhergehend der Erhalt und die Förderung der Gesundheit stehen im Fokus.

Beim Ausprobieren ist mir aufgefallen, das mir fotografieren super viel Freude bereitet. Bereits vor einigen Jahren hatte ich mich schon einmal mehr damit befasst, jedoch aufgrund von Schule und Studium aus den Augen verloren. Somit habe ich mir für die Zukunft vorgenommen, mir wieder bewusst mehr Zeit dafür zu nehmen und mich intensiver mit verschiedenen Arten der Fotografie auseinander zu setzen. Auch das allgemeine Ausprobieren von neuen Aktivitäten möchte ich mehr im Blick behalten.



Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Hobbys und Aktivitäten, die Sie sehr gerne bei Interesse auch einmal ausprobieren und nachmachen können.

Vielleicht entdecken Sie so ebenfalls ein neues Hobby für sich oder besondere Fähigkeiten, die in Ihnen schlummern. ☺



Fiona in Aktion ☺

Wakeboarding ist mein absolutes Lieblingsommerhobby

Fahrrad fahren

- jederzeit und überall möglich
- verbessert den Muskelaufbau
- gegen Stress und zur Entspannung
- geht allein oder z.B. mit dem Partner/ der Partnerin oder Freunden zusammen
- fördert die Durchblutung im Gehirn
- Krankheiten vorbeugen
- besser schlafen



Spazieren gehen an der frischen Luft

- zur Erhaltung der Gesundheit: Stärkung des Kreislaufs, des Immunsystems, der Knochen und Gelenke
- der Seele etwas Gutes tun
- entspannen und vom Alltagsstress abschalten, indem man sich nur auf die Umgebung konzentriert (Vogelgezwitscher, Wasserrauschen)
- gegen Vitamin D Mangel
- für einen schönen Teint
- sorgt für gute Laune
- auch in Verbindung mit Musikhören möglich
- Neues entdecken (z.B. ein kleines Café)
- Erhalt des Gedächtnisses



Gärtnern

- Muskelaufbau
- gesundes Herz
- macht glücklich
- stärkt die Sinne
- die Natur tut der Seele gut
- gesundes eigenangebautes Essen und / oder schöne gepflegte Pflanzen
- gegen Vitamin D Mangel
- Kopf abschalten



Boulen

..ist eine Kugelsportart, mit dem Ziel, seine Boulekugel, durch einen Wurf von einer bestimmten Linie, so nah wie möglich an die kleine weiße Zielkugel zu bekommen. Das Spiel kann zu zweit oder in zwei Teams mit mehreren Spielern gespielt werden.



Beachball

.. ist ein Rückschlagspiel für den Strand oder aber auch für den Garten. Ziel ist es, den Ball so lange wie möglich oben zu halten, ohne den Boden zu berühren.

- zu zweit oder auch mit mehreren möglich
- frische Luft tut der Seele und dem Körper gut
- Stressabbau
- zur Erhaltung der Gesundheit: Stärkung des Kreislaufs, des Immunsystems, des Gedächtnisses
- bereitet Freude und macht gute Laune



Yoga und Meditation

- Stressabbau
- Stärkung des Selbstbewusstseins, bessere Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls, insbesondere auch der Atmung
- Erlangen einer positiven Grundeinstellung
- Stärkung und Dehnung der Muskulatur
- Regulierung des Hormonhaushaltes -> positive Auswirkung auf Körper und Psyche
- Lernen Emotionen und Gedanken beobachten und einschätzen zu können

Lesen

- geistige Fähigkeiten fördern
- regt Fantasie und Kreativität an
- Anreiz über die Inhalte nachzudenken
- Eintauchen in eine andere Welt
- schafft Entspannung
- fördert Wissens- und Kompetenzgewinn
- verbessert die Kommunikationsfähigkeit und das Denken
- fördert Sozialkompetenz



Zeichnen und Malen

- Kreativität und Spaß sind keine Grenzen gesetzt
- entspannend
- hilft unserer kommunikativen Fähigkeit -> Gefühle, Gedanken und Emotionen können anders ausgedrückt werden
- stärkt die Feinmotorik
- hilft sich von schwierigen Situationen und Problemen für einen Moment abzulenken
- Selbstverwirklichung



Fotografieren

- überall möglich
- Ideen können jederzeit umgesetzt werden
- Kreativität freien Lauf lassen
- Festhalten von einmaligen Momenten und Augenblicken
- Führen eines Fototagebuchs statt eines klassischen Schreibe-tagebuchs
- vielfältig
- Selbstverwirklichung
- Stressabbau



Rätseln

- viele unterschiedliche Arten
- positiver Einfluss auf die Gehirn- und Gedächtnisleistung
- verbessert die Fähigkeit zum strategischen Denken
- bereitet Freude durch kleine Erfolgserlebnisse

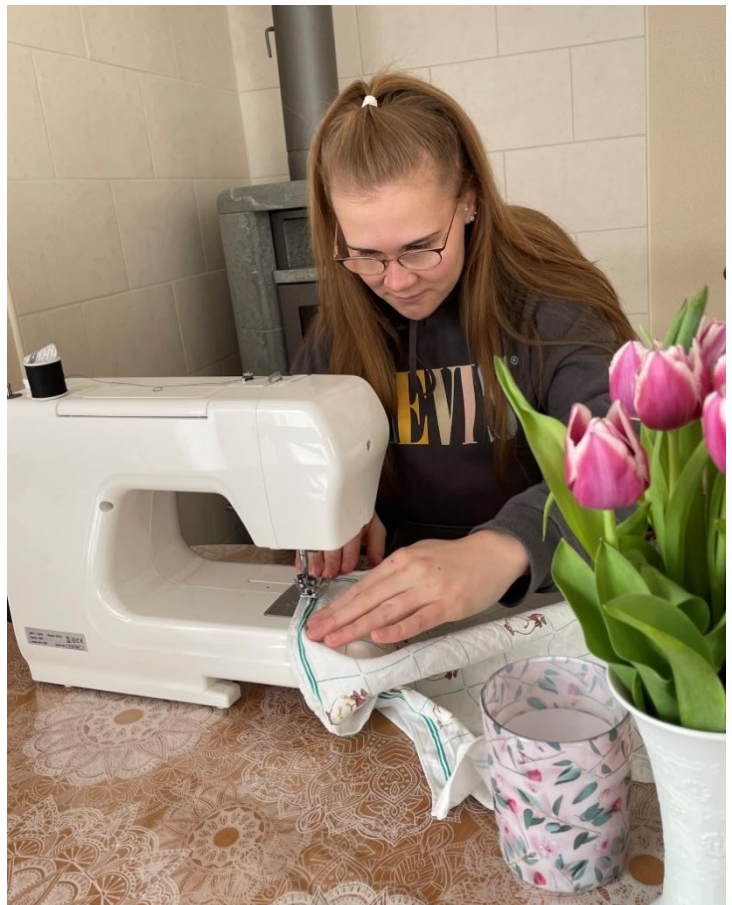
Kochen und Backen

- anderen eine Freude machen
- allein und gemeinsam mit Freunden, Partner/inn/en umsetzbar
- man weiß, welche Lebensmittel verwendet wurden – schafft ein besonderes Bewusstsein für Lebensmittel
- Stressabbau, befreit den Kopf
- Vielfältig - immer neue Rezepte können ausprobiert werden
- macht mit lauter Musik besonders viel Spaß



Nähen/ Sticken

- Individualität/ persönlicher Stil, wenn man sich seine eigene Kleidung näht
- nachhaltig -> reparieren statt neu kaufen
- Verbesserung der Feinmotorik
- bereitet Freude
- eintauchen in eine Welt der Farben, Muster, Stoffe und Nadeln



Falten und Basteln

- reduziert Stress
- Feinmotorik und Geschicklichkeit werden gefördert
- Fantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt
- Fördert das Konzentrationsvermögen
- vielfältige Anleitungen
- Selbstgebasteltes eignet sich perfekt als Geschenk



Meine Tulpe ist fertig!

Jetzt sind Sie dran 😊



weitere interessante und außergewöhnliche Hobbys:

Kalligraphie:

Der Begriff „Kalligraphie“ beschreibt die „Kunst des schönen Schreibens“ und stammt aus dem Griechischen. Bereits vor Jahrhunderten wurde sie als Kommunikationsmittel, beispielsweise in Form von Höhlenmalerei, Hieroglyphen, asiatischen Schriftzeichen oder arabischer Schrift, verwendet. Immer mehr Menschen kommen heute wieder auf diese Kunstform des Schreibens zurück, um zum Beispiel Geschenken oder Grußkarten eine individuelle Note und Ausdruckstärke zu verleihen. Denn durch diese besondere Art des Schreibens werden Worte von Menschen ganz anders wahrgenommen und bestaunt.



Geocaching:

Geocaching ist eine in der Natur moderne und abenteuerliche Schnitzeljagd mit GPS. So werden anhand von Koordinaten versteckte „Schätze“, sogenannte „cache“, gesucht. Dabei handelt es sich meistens um ein Logbuch in einem kleinen Behälter und ein kleines Geschenk. Das Geschenk kann man als Andenken mitnehmen. Im Gegenzug dazu legt man selbst wieder ein kleines Geschenk hinein für die nächsten Suchenden.

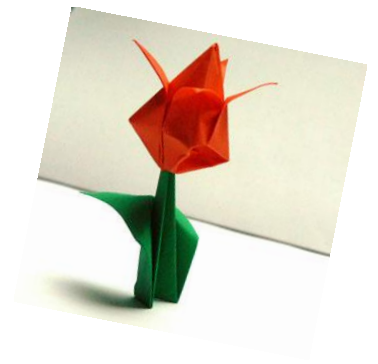


Quellen: <https://www.talu.de/kalligraphie-lernen/>

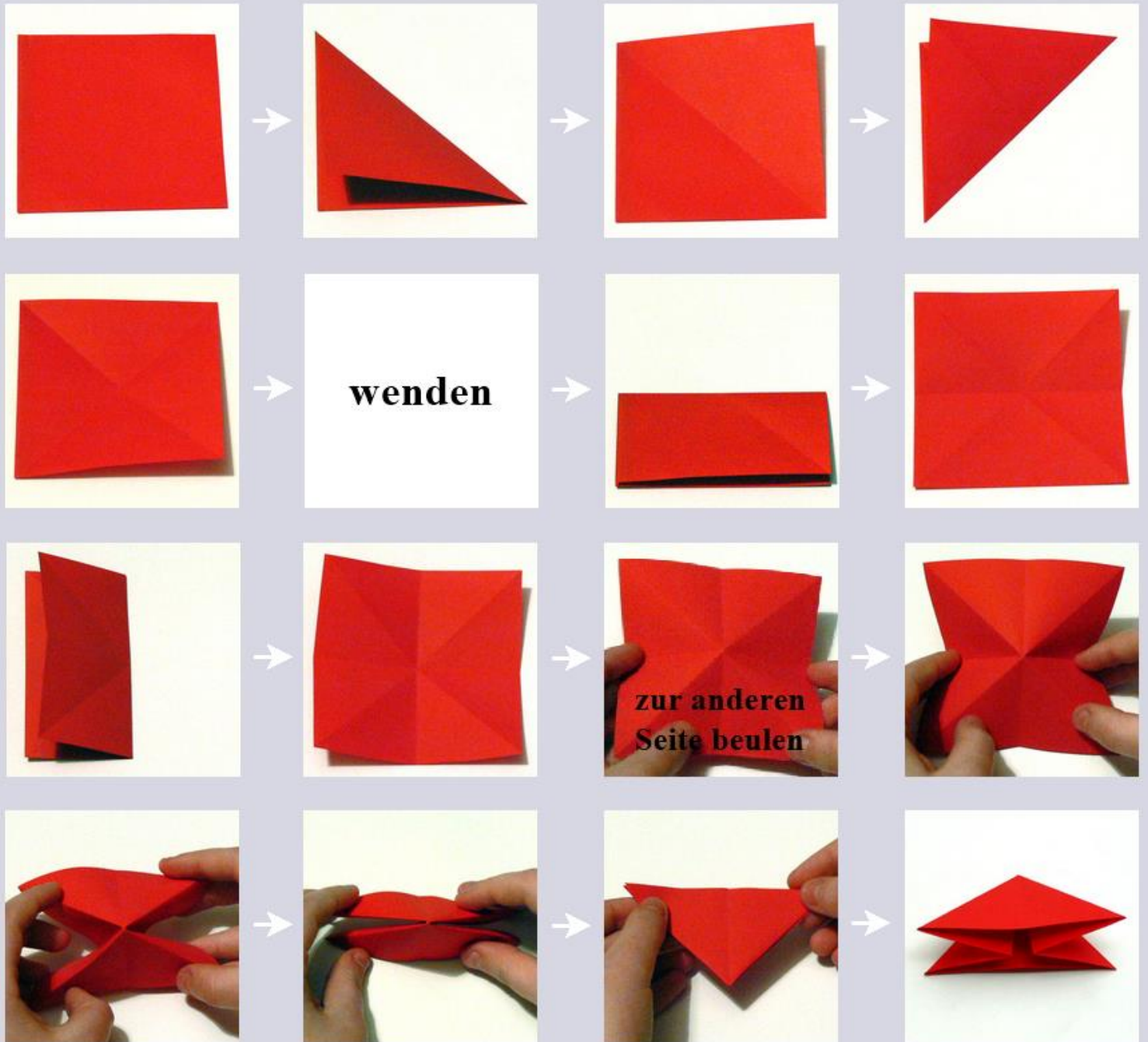
<https://www.herold.at/blog/neues-hobby-finden/>

<https://www.ndr.de/ratgeber/reise/Wie-funktioniert-Geocaching,geocaching376.html>

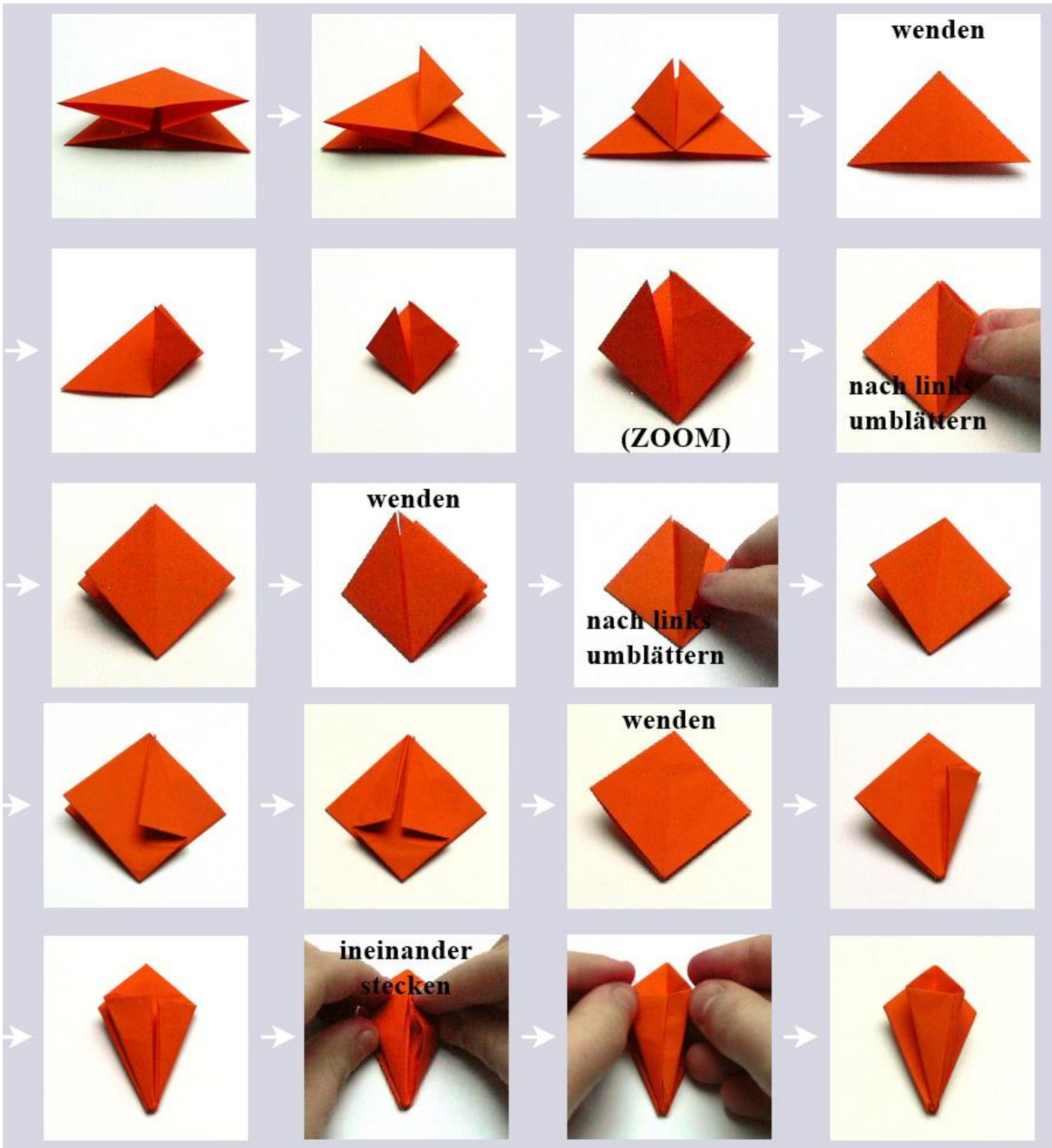
Bastelanleitung: Origami
– Tulpe mit Stiel



Zuallererst falten Sie das *zusammengeschobene Dreieck*, welches als Grundlage für die Blüte benötigt wird:



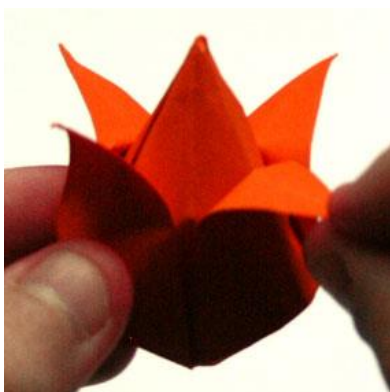
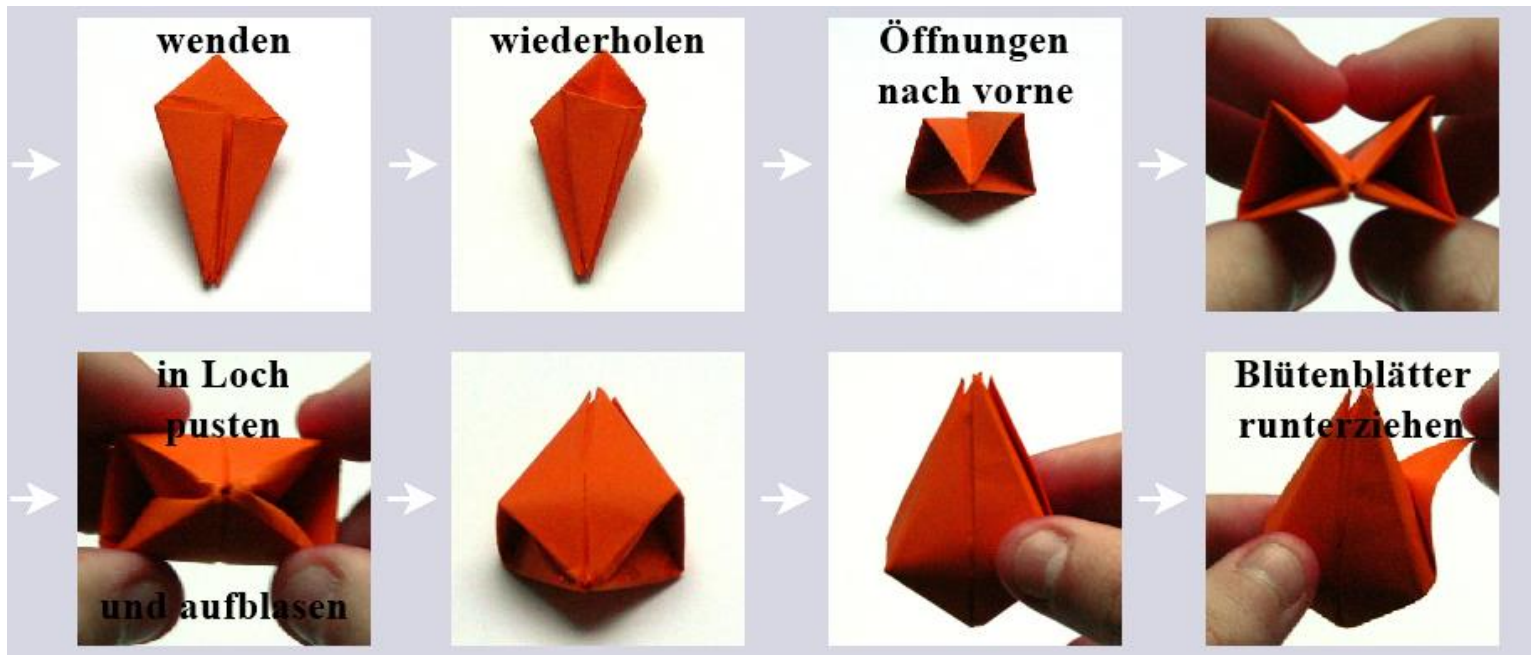
Nachdem Sie nun das zusammengesobene Dreieck gefaltet haben, beginnen Sie mit der Faltung der Tulpenblüte:



Bastelanleitung: Origami
– Tulpe mit Stiel



Nun noch die letzten Schritte:



Und schon ist die Blüte Ihrer Tulpe fertig! ☺

Sollten die Blütenblätter beim Entfalten zusammengedrückt worden sein, können Sie diese jeder Zeit durch das Loch an der unteren Seite wieder aufpusten.





Tabu?! – Nein Danke! - A.R.A.“ redet, worüber andere schweigen...

...Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit

Wie bereits im Vorwort erwähnt, nimmt die Anzahl an Menschen, die unter einer mentalen Beeinträchtigung leiden kontinuierlich zu. Auch in der Corona Pandemie ist dieses Thema, der Anstieg der Zahlen an Menschen, die psychisch sehr unter den gegebenen Umständen gelitten haben, besonders präsent geworden. Speziell Kinder und Jugendliche aber auch eine große Anzahl an Erwachsenen standen im Fokus. Schwierige Arbeitsbedingungen, Lockdowns und Isolationen waren dabei der Auslöser von seelischem Unwohlsein bis hin zu Burnouts und Depressionen.

„Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit sind weit verbreitet und reichen von leichten Einschränkungen des seelischen Wohlbefindens bis zu schweren psychischen Störungen. Sie gehen mit erheblichen individuellen und gesellschaftlichen Folgen einher und beeinflussen die körperliche Gesundheit und das Gesundheitsverhalten.“

(https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/P/Psychische_Gesundheit/Psychische_Gesundheit_node.html;jsessionid=79263181626693CBF9E98DDA1CCEB535.internet062)

An einer Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit zu „erkranken“ ist grundsätzlich auch nichts Schlimmes und kann oft unbewusst und ohne Vorwarnung passieren. Jedoch kann eine solche Beeinträchtigung das Leben von null auf hundert verändern und Aufgaben, die einem sonst keine Probleme bereitet haben, stellen sich nun als große Herausforderung dar.

Insbesondere Burnouts, Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen und Demenzerkrankungen haben eine große Präsenz in der Bevölkerung. Für Betroffene ist es häufig eine große Hürde sich einerseits mit ihrer psychischen Beeinträchtigung auseinanderzusetzen und andererseits offen darüber zu sprechen sowie sich gegebenenfalls professionelle Unterstützung zu holen, da vorwiegend psychische Beeinträchtigungen und Störungen von der Gesellschaft belächelt, nicht ernst genommen und in den Hintergrund gestellt werden.

Dabei stellt genau dieses Verhalten das größte Problem für die Betroffenen selber, für das Erlangen des notwendigen Wissens und für den Umgang mit Betroffenen dar.

Doch was bedeutet es überhaupt ein Burnout, Depressionen oder Angststörungen zu haben?

„Burnout beschreibt einen Zustand tiefer emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung. Die Betroffenen können sich nur schlecht konzentrieren, machen viele Fehler. Manche verlieren auch die Energie für ihr Privatleben. Burnout wird meist auf Überforderung und Stress im Beruf zurückgeführt. Die Ursachen sind aber vielfältig.“
(<https://www.netdokter.de/krankheiten/burnout/>)

Symptome	tiefe Erschöpfung, keine Möglichkeit "abzuschalten", psychosomatische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Panikattacken etc., Gefühl mangelnder Anerkennung, „Dienst nach Vorschrift“, Distanziertheit, Zynismus, Leistungseinbußen, schließlich Depression
Ursachen	Selbstüberforderung oder Stress durch äußere Umstände, Perfektionismus, Selbstbewusstsein, das sich aus Leistung speist, Probleme „Nein“ zu sagen, starker Wunsch nach Anerkennung
Vorbeugen	eigene Bedürfnisse wahrnehmen, Stressmanagement, Perfektionismus abbauen, klare persönliche Ziele definieren und verfolgen, gute Selbstakzeptanz aufbauen, soziale Kontakte, gesunder Lebensstil

„Eine Depression ist eine schwere seelische Erkrankung, die in jedem Alter auftreten kann. Die Patienten fühlen sich sehr niedergeschlagen, verlieren ihre Interessen und sind erschöpft und antriebslos. Die Krankheit besteht über längere Zeit und bessert sich ohne Behandlung meist nicht von alleine.“ (<https://www.netdokter.de/krankheiten/depression/>)

Symptome	Hauptsymptome sind tiefe Niedergeschlagenheit, Interessenverlust und Antriebslosigkeit. Nebensymptome sind u.a. Schlaflosigkeit, Selbstzweifel, Schuldgefühle, Konzentrationsstörungen.
Ursachen	teilweise genetische Veranlagung, seelische Verletzungen, gestörter Botenstoffwechsel im Gehirn, Stress

Zehn bis 15% der Betroffenen nehmen sich das Leben. Eine Therapie kann Leben retten, so ist hier besondere Aufmerksamkeit gefragt!

Angst ist allgemein eine gewöhnliche Reaktion auf bedrohliche Situationen. Problematisch wird es, wenn die Angst ohne konkreten Anlass auftritt und die Lebensqualität des Menschen einschränkt. Sie lässt sich in verschiedene Formen spezifizieren: generalisierte Angststörung, Phobien, Hypochondrie, Ängste bei Depressionen und Schizophrenie (Persönlichkeitsstörung) etc..

Symptome	Herzklopfen, beschleunigter Puls, Schweißausbrüche, Zittern, Atembeschwerden, Schwindel. In schweren Fällen Brustschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Beklemmungsgefühle, Bewusstseinsstörungen, Gefühl, neben sich zu stehen oder den Verstand zu verlieren, Todesangst bei Panikattacken, Schmerzen bei allgemeinen Ängsten
Ursachen	unterschiedlich, allgemeine angstausslösende Faktoren: Stress, Traumata, Alkohol- und Drogenkonsum, bestimmte Medikamente, Funktionsstörungen der Schilddrüse, Herz- und Hirnerkrankungen
Vorbeugen	Entspannungsmethoden, gesunder Lebensstil mit viel Bewegung und gesunder Ernährung

Je nach Schweregrad und Art der psychischen Beeinträchtigungen werden unterschiedliche Therapiemethoden verwendet.

Das wichtigste ist jedoch, dass Betroffene von Angehörigen und auch Außenstehenden unterstützt statt belächelt werden und grundsätzlich alle Menschen, ob Sie jemanden kennen, der betroffen ist, selbst betroffen sind oder gar keine Bindung zu dieser Thematik haben, sensibilisiert und dazu befähigt werden, sich selbst helfen zu wissen oder andere unterstützen zu können. Nur so erlangen Betroffene ihre Lebensqualität zurück, ohne sich ständig Gedanken darüber machen zu müssen, ob sie, wenn sie sich trauen, offen darüber zu sprechen oder sich professionelle Hilfe zu holen, von der Gesellschaft in eine negative Schublade gesteckt werden.

Und um die Anzahl an Menschen, die an einer Beeinträchtigung ihrer psychischen Gesundheit leiden, nicht weiter ansteigen zu lassen, nehmen Sie sich Zeit für sich, trauen Sie sich über Probleme oder schwierige Phasen im Leben zu sprechen, suchen Sie sich ein Hobby zum Ausgleich und achten Sie auf Ihre Gesundheit. Denn Sie leben nur einmal und die Gesundheit ist das wichtigste im Leben!

Wir wissen, dass solche Themen bewegen. Wenn Sie über dieses Thema sprechen möchten, Fragen haben, jemanden kennen oder vielleicht auch selbst betroffen sind: Zögern Sie nicht, rufen Sie gerne bei uns an. Es gibt verschiedene Institutionen, die sich darauf spezialisiert haben, Menschen in verschiedenen Lebenssituationen zu helfen. Wir vermitteln gerne oder hören auch einfach nur zu.

Denn „Tabu“ geht uns alle an...

In diesem Sinne

Miteinander.

Füreinander.



Ihr A.R.A. Team

Sabrina Koyro, Hilke Meyer, Vanessa Müller und Fiona Wienke

„Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.“

(Ludwig Börne)



1979



2019

A.R.A.

Treffpunkt für die zweite Lebenshälfte



Stadt
Hameln

Der Oberbürgermeister