

Innere Kraft durch Sport und Kreativität

Ein neuer Verein will Sport- und Kreativangebote ins Leben rufen, die psychisch kranken Menschen helfen sollen.

VON STEPHANIE WICKERATH

TÖNISVORST Manchmal kommt es schleichend. Die einfachsten Aufgaben werden plötzlich zum Problem. Die Kraft ist weg. Es fällt schwer, morgens aufzustehen, Hoffungslosigkeit, Verzweiflung und Leere machen sich breit. Manchmal ist es auch eine alte Geschichte aus der Kindheit, die so lange verdrängt wurde, bis sie mit aller Heftigkeit hochkommt und den Menschen stark belastet. Depression, Burn-Out, lähmende Ängste, posttraumatische Belastungsstörung oder der Baby-Blues, der viel harmloser klingt, als er ist - all das sind psychische Krankheiten, die oft in die Einsamkeit führen und in sehr tragischen Fällen auch in den Tod.

„Wer davon betroffen ist, braucht sofort Hilfe“, sagt Andreas Beume. Der 32-Jährige hat selber im Bekanntenkreis die leidvolle Geschichte einer Frau erlebt, die Monate auf einen Termin beim Psychologen wartete und in der ganzen Zeit ohne professionelle Hilfe klarkommen musste. „Auch eine solche zeitliche Lücke könnten die Sport- und Kreativangebote schließen, die un-

ser Verein speziell für Menschen in seelischer Not aufbauen möchte“, sagt Beume.

„Aktiv für die Seele“ heißt dieser Verein und er hat sich gestern, zum Weltgesundheitstag, in Tönisvorst gegründet. Dabei ist es Beume wichtig, dass „Aktiv für die Seele“, kein Therapieangebot im klassischen Sinne ist und auch keine Selbsthilfegruppe. „Es geht nicht darum, über seine Probleme zu sprechen, sondern sich selber zu stärken.“ Mittels Sport und kreativer Arbeit sollen eine positive Beziehung zum eigenen Körper entwickelt und die Selbstwahrnehmung verbessert werden.

Beume arbeitet beim Behinderten-Sportverband NRW und weiß, dass Sport nicht nur dem Körper gut tun, sondern auch der Seele. „Es ist nachgewiesen, dass sich besonders Ausdauersportarten wie Walking oder Joggen positiv auf das psychische Befinden auswirken“, sagt der St. Töniser. Hinzu käme die Tätigkeit in einer Gruppe von Menschen, die unter einem ähnlichen Problem leiden. „Dabei geht es auch um soziale Kontakte und um die Erfahrung, dass man nicht der einzige



Kassenwart Robert Seifert, Gründungsmitglied Ingeborg Seifert, Vorsitzender Andreas Beume und Beisitzerin Kerstin Beume (v.l.) wollen mit ihrem Verein die Betreuung psychisch Kranker verbessern.

RP-FOTO: KAISER

Mensch mit einem seelischen Leiden ist.“

Beume und die anderen acht Gründungsmitglieder von „Aktiv für die Seele“ stoßen mit ihrem Angebot in eine Lücke. Aktuell gibt es nur 113 Reha-Sportgruppen für Menschen mit psychischen Erkrankun-

gen in ganz Nordrhein-Westfalen. Zum Vergleich: Im Bereich Orthopädie sind es fast 20.000 Gruppen. „Und das, obwohl immer mehr Menschen unter seelischen Nöten leiden“, weiß Robert Seifert, der ebenfalls zu den Gründungsmitgliedern gehört.

WER MACHT WAS?

Der neue Verein stellt sich vor

Vorstand Vorsitzender von „Aktiv für die Seele“ ist Andreas Beume. Kassenwart ist Robert Seifert. Das Amt der Schriftführerin übernimmt Daniela Uda. Beisitzerin ist Kerstin Beume, die als Heilerzieherin auch die Kreativangebote leiten wird.

Kontakt Wer sich für den Verein „Aktiv für die Seele“ interessiert, kann sich an Andreas Beume unter 0176 99417011 wenden.

Nun ist der neue Verein auf der Suche nach weiteren speziell geschulten Trainern. „Wir haben bereits eine Rehasport-Trainerin, die zurzeit die Zusatzausbildung im Bereich Psychiatrie absolviert“, erzählt Andreas Beume. Kostenfrei sollen die Trainer nicht arbeiten. Sowohl über Mitgliedbeiträge, als auch über die Krankenkassen, die Reha-Sport finanzieren, sollen die Mitarbeiter entlohnt werden, teilt der Verein mit.

Hauch von Glamour für integrative Sportangebote