

Positive Erfahrung machen

Neues Angebot: „Bewegung für Körper und Seele“

Olpe. Immer mehr Menschen leiden in der heutigen Zeit unter psychischen Belastungen wie zum Beispiel Stress, Depressionen, Angstzuständen und Burnout – für diese Betroffenen gibt es nun ein neues Kursangebot im DRK-Mehrgenerationenhaus in Olpe.

„Wir bieten nicht nur Reha an, sondern auch das Miteinander“, erklärt Ulrike Bell. Bereits vor zwei Jahren rief sie den Wandertreff „Bewegung für Körper und Seele“ ins Leben: Wöchentlich trafen sich psychisch erkrankte Menschen, um sich gemeinsam zu bewegen und auszutauschen.

Nun geht das Projekt in die zweite Runde. „Ich bin besonders glücklich, dass ich zwei Rehasport-Übungsleiter mit Zusatzqualifikation in verschiedenen Bereichen gefunden habe“, betont Projektleiterin Ulrike Bell, die Ansprechpartner für die Sorgen und Nöte der Teilnehmer ist und gleichzeitig eine Lotsenfunktion übernimmt.

Die Leitung des neuen Rehasport-Angebots übernehmen Tabitha Arns und Regine Schendel. Unterstützt wird das Projekt vom Verein „Aktiv für die Seele“ – ein gemeinnütziger Verein, der die Lebensbedingungen von psychisch erkrankten Menschen sowie Menschen, die von einer psychischen Erkrankung bedroht sind, und deren Umfeld verbessern will. Das Kursangebot in Olpe richtet sich an Menschen mit Schlafstörungen, Burnout, Abhängigkeitserkrankungen, Angstzuständen, Depressionen oder Stress – und ist einmalig im Kreis Olpe. Der Kurs beinhaltet Gymnastik, Bewegungsspiele, Entspannungssequenzen und Bewegungsmeditation. Zu den Zielen des Kurses gehören der Spaß an der Bewegung in einer festen Gruppe, Koordinations- und Gedächtnistraining, Kräftigung



Ulrike Bell (Mitte) mit den Rehasport-Übungsleiterinnen Tabitha Arns (l.) und Regine Schendel.

der Muskulatur und Förderung der Ausdauer.

Nach einer Verordnung über den Hausarzt übernimmt die Krankenkasse die Kosten. „Für die Teilnehmer entstehen so keine weiteren Kosten, und sie können etwas für sich tun“, so Bell.

„Ich verspreche mir viel von dem Kurs“, erklärt Leiterin Tabitha Arns. „Ich hoffe, dass die Angebote für solche Menschen mehr werden.“ Auch für andere Übungsleiter sei dies eine Idee, in diese Richtung zu gehen und die Hemmschwelle abzubauen.

„Wir wollen die Menschen über den Weg der Bewegung erreichen, der sich nachweislich stimmungsaufhellend und stabilisierend auswirkt“, ergänzt Regine Schendel. „Die Gruppe bildet einen geschützten Rahmen, in dem sie positive Erfahrungen mit ihrem eigenen Körper machen können.“ Eine Anmeldung ist verpflichtend: „Es ist ein fortlaufender Einstieg möglich“, so Bell. Der Kurs beginnt am 3. Mai und findet dienstags von 17 bis 17.45 Uhr im DRK-Mehrgenerationenhaus Olpe (Löherweg 9) statt.

Ulrike Bell, ☎ 02761/2643