

Wege aus der Burnout-Falle

Beratung für Unternehmerfrauen



Die Unternehmerfrauen lauschten dem Vortrag zum Thema Burnout. FOTO: FR

Landkreis Osterholz. Die Unternehmerfrauen im Handwerk aus dem Arbeitskreis Osterholz trafen sich im März in Osterholz-Scharmbeck. Nach einem gemütlichen Frühstück referierte Frau Ulrike Seidel-Lemm, Heilpraktikerin für Psychotherapie über das Thema „Frauen in der Burnout-Falle“.

Burnout beschreibe ein Gefühl der Erschöpfung, des „Ausgebranntsein“, das aus einer Überlastung in der Arbeit und im Alltag entstehen könne und mit erhöhtem Stress, mit Krankheiten oder körperlichen Burnout-Symptomen wie Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit einhergehe. Was früher schön war, sei nun mit Zwang und mühsamer Pflicht verbunden. Selbstzweifel, das Gefühl, ständig nicht genug zu schaffen, keinen Sinn in der Arbeit mehr zu sehen, seien weitere Anzeichen für dieses „Ausgebranntsein“. Burnout sei kein „kleiner Schwächeanfall“ sondern stelle oft ein ganzes Lebenskonzept in Frage, so Frau Seidel-Lemm.

Die Herausforderung bestehe darin, so Frau Seidel-Lemm, die Warnsignale zu erkennen und eine andere hilfreichere Interpretation zu finden und zu akzeptieren. Sich eben nicht als Versager zu sehen, sondern sich zuzubilligen, dass Frau nicht alles schaffen kann. „Wer sind meine inneren Antreiber? Was führt mich dazu über meine Grenzen zu gehen?“ Ehrliche Antworten auf diese Fragen könnten als Folge einen längeren Lernprozess freisetzen und dazu führen, die inneren Ansprüche als überhöht zu betrachten und sich mit einem geringeren Ergebnis zufrieden zugeben.

Wie erkenne ich den richtigen Weg? Es gäbe kein Patentrezept, es müsse immer die individuelle Situation angeschaut werden. Ggf. sei professionelle Hilfe angebracht. Wichtig sei, die körperlichen Signale ernst zu nehmen und nicht darüber hinweg zu gehen. Langfristig für neue Kraftquellen sorgen und einen gesunden Umgang mit Belastungen finden, sollte das Ziel sein – mehr auf sich selbst zu achten, das biete die Möglichkeit, sich selbst wieder mit Würde und Stolz zu begegnen. Die anschließenden Fragen sorgten für einen lebhaften Erfahrungsaustausch.

Vortrag über Facebook, WhatsApp und Co.

Osterholz-Scharmbeck. Die Mitglieder des Arbeitskreises der Unternehmerfrauen im Handwerk (UFH) treffen sich am Mittwoch, 13. April, 19.30 Uhr, in Tietjens Hütte, An der Hamme 1. Auf dem Programm steht der Vortrag „Bedeutung von Facebook, WhatsApp, Twitter, Xing und Co.“. Referentin ist Andrea Vogelsang. Interessierte Gäste sind willkommen und werden gebeten, sich bei der Kreishandwerkerschaft Elbe-Weser unter Telefon 04791/2075 anzumelden. Die Kostenbeteiligung für Gäste beträgt zehn Euro.

Frühjahrsschießen in Scharmbeckstotel

Landkreis Osterholz. Der Scharmbeckstotel Schützenverein von 1986 lädt für Sonnabend, 16. April, zum diesjährigen Frühjahrsschießen ein. Treffpunkt ist um 15 Uhr in der Schießhalle, Hauptstraße 57. Mit dem Adlerschießen wird dann um 15.30 Uhr begonnen. Vorstand, Sportleitung und Festausschuss des Scharmbeckstotel Schützenvereins freuen sich auf rege Beteiligung.

TSV Sandhausen sucht neuen Vorsitzenden

Landkreis Osterholz. Die diesjährige Jahreshauptversammlung des TSV Sandhausen findet am Donnerstag, 21. April, um 19.30 Uhr in der Vereinsgaststätte Arps statt. Alle Mitglieder sind zu der 50. Jahreshauptversammlung des TSV herzlich eingeladen. Geehrt werden in diesem Jahr neun Mitglieder für ihre 25-jährige und 40-jährige Vereinszugehörigkeit. Zudem steht noch eine besondere Ehrung an. Bei den Wahlen wird für den bisherigen Vorsitzenden Manfred Wellbrock, der nach 18 Jahren Vorsitz seinen Posten abgibt, ein Nachfolger gesucht.

Hilfe für kleine Säugetiere

Das Netzwerk Igel Freunde Osterholz und umzu berät und informiert, wie man die Tiere besser schützen kann



Für das Netzwerk Igel Freunde Osterholz und umzu stehen die kleinen Stacheltiere ganzjährig im Fokus. Der Verein hat sich auf die Fahnen geschrieben, Igel zu schützen und Gartenbesitzer, die ein Tier finden, zu beraten und zu helfen. FOTO: DPA

Landkreis Osterholz. Das Netzwerk Igel Freunde Osterholz und umzu setzt sich seit dem 24. Februar aus Horst Schröder als Ersten Vorsitzenden, Carla Peinemann, Zweite Vorsitzende, Ulf Franzke, Kassensführer und Anke Schalow, Schriftführerin, zusammen. Gemeinsam mit den Vereinsmitgliedern – alle ehrenamtlich – stehen sie weiter den Igeln treu zur Seite, um die es eigentlich geht.

Unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ stehen wir bei der Frage: „Igel gefunden was soll ich tun?“ Gerne mit Rat und Tat zur Seite. Wir verfügen über ein kleines Netzwerk, bestehend aus igelkundigen Tierärzten, guten Kontakten zu Igelstationen und auch selbst verfügen wir über ein umfangreiches Wissen rund um den kleinen, großen und hilfsbedürftigen Igel, welches gerne weitergegeben an Interessierte wird. Unsere Kontakte zu Igelfindern sind überregional.

Unsere weiteren an uns selbst gestellten Aufgaben sehen wir in der Prävention, da-

mit ein Igel erst gar nicht gepflegt werden muss. Die Bevölkerung aufklären – wie kann ich mit mir und der Natur im Einklang nebeneinander leben?

Dazu zählen naturnahe Gärten, die Aufklärung in Schulen und Kindergärten, Vorträge für Erwachsene, die Teilnahme an Aktionstagen, wie dem Apfel- und Kartoffeltag und in diesem Jahr erstmalig auch am großen Maifest auf dem Lür Kropp Hof in Bremen-Oberneuland.

Diese Möglichkeiten nutzen wir, um über eines der ältesten Säugetiere, den Igel, zu informieren. Dabei sind wir spezialisiert auf Themen wie Außenfütterstellen im Garten und auf Handlungsempfehlungen beim Igel Fund. Natürlich sammeln wir auch Spenden für die tierärztlichen Behandlungen, etwa Verletzungen, die operativ behandelt werden müssen.

An dieser Stelle möchten wir einmal betonen, dass wir zum Teil berufstätig sind und uns gerne ehrenamtlich in unserer Freizeit um die Igel kümmern, die in unserer Gesell-

schaft kaum Beachtung finden und keine Lobby haben. Nicht selten bekommen wir Anrufe: „Ich habe einen zu kleinen oder verletzten Igel gefunden, was kann ich tun?“ Wenn es dann aber um die Pflege geht oder die eventuellen Kosten, ist oftmals ein Telefonat schnell wieder beendet. Doch wo bleiben dann diese Igel? Zum Glück gibt es auch viele Menschen, die sich gemeinsam mit unserer Hilfe der Herausforderung stellen und nach der Pflegezeit überglücklich einen neuen Gartenbewohner in ihrem Garten begrüßen können. Was für eine Glückseligkeit!

Ein großes Projekt zur Prävention ist unser Flyer über die Gelben Säcke mit dem Titel „Todesfalle“. Diese Flyer werden zu den Verteilerstellen von uns persönlich gebracht und dann vom hiesigen Personal netzweise mit der Ausgabe der Gelben Säcke an die Haushalte verteilt. Unser nächstes Ziel ist es, diese Aktion auch in die großen Städte zu bringen. Dafür benötigen wir aber dringend Geld, damit wir weitere

Flyer drucken lassen können. Außerdem brauchen wir das Entgegenkommen – vielleicht sogar mit finanzieller Unterstützung – der Entsorgungsbetriebe der Städte.

Nun ist das Frühjahr gekommen und die Menschen freuen sich auf die ersten warmen Sonnenstrahlen. Doch was für uns Glückseligkeit bedeutet, ist für die kleinen Stachelritter alles andere als glücklich, und deshalb richtet das Netzwerk Igel Freunde eine große Bitte an alle großen und kleinen Mitbürger: Schützen Sie die Igel.

Haben Sie Lust bekommen sich mit uns gemeinsam für eine gute Sache zu engagieren? Dann rufen sie uns gerne an, wir freuen uns auf Sie. Haben Sie keine Zeit, möchten aber trotzdem etwas Gutes tun, so freuen wir uns über jede noch so kleine Spende oder Patenschaft für einen hilfsbedürftigen Igel. Auch Sachspenden helfen uns sehr.

Unter dem Igel-Notfalltelefon stehen wir für schnelle Hilfe zur Verfügung: 01575/5021973.

Drei Hülseberger Kickboxer beim Kadernsichtungsturnier

Hülseberg. Am 19. März ging es für Anne Hampel, Linus Oeltjenbruns und Pénélope Star Anders von der Sport-Gemeinschaft (SG) Hülseberg nach Niedernhall zum Sichtungsturnier der Wako im Bereich Jugend. Das Top Ten-Team der Wako möchte einen Jugendkader errichten und hatte dazu die drei talentierten Hülseberger Kickboxer eingeladen.

Das Ziel der Sichtung ist, aus ganz Deutschland den Nachwuchs zu fördern und auf nationale und internationale Turniere vorzubereiten. In den sechs Stunden, die das Seminar dauerte, wurden taktisches Verhalten, Kombinationen und Koordination abverlangt. Von den drei Hülseberger Concept-Fightern wurde Anne



Beim Sichtungsturnier in Niedernhall wurden taktisches Verhalten, Kombinationen und Koordination abverlangt. Von links: Timmy Sarantoudis (Referent), Pénélope Star Anders, Anne Hampel, Linus Oeltjenbruns und Anatoli Kuschnir (Referent). FOTO: FR

Hampel sofort in den Sichtungskader aufgenommen. Es werden noch zwei weitere Seminare stattfinden, bei denen sich Pénélope Star Anders und Linus Oeltjenbruns nochmal beweisen und präsentieren können. Vielleicht klappt es dann für die beiden doch noch mit einer Kaderaufnahme. Übungsleiter Christopher Gevatter ist guten Mutes. „Ich bin total stolz auf alle drei, dass sie sich gezeigt und bewiesen haben, und dass eine es geschafft hat.“

Das erste internationale Turnier für die drei jungen Concept-Fighters aus Hülseberg wird der Flanders Cup in Beveren (Belgien) sein. Weitere Informationen gibt es online unter der folgenden Adresse: www.concept-fighters.de.

GHG Garlstedt stimmt auf Sitzung für neue Satzung

Garlstedt. Die Jahreshauptversammlung der Gemeinsamen Heim Gesellschaft der Offiziere und Unteroffiziere (GHG) Garlstedt wurde durch den Vorsitzenden Bert Gaschke eröffnet. Nach der Begrüßung der Anwesenden wurde die Beschlussfähigkeit der Versammlung durch 47 anwesende Mitglieder von insgesamt 132 möglichen festgestellt. Von den ordentlichen Mitgliedern waren sieben von insgesamt 115 möglichen anwesend.

Der Vorsitzende verlas den Jahresbericht des Vorstandes und den Bericht des Kassenswarts. Die Kassenprüfung ergab keine Beanstandungen. Daraufhin wurde der Vorstand einstimmig entlastet. Im Schwerpunkt der Versammlung lag die Vorstellung und Abstimmung über den Antrag des Vorstandes zur Satzungsänderung. Mit der eingebrachten Änderung wurde der Satzungsentwurf des Vorstandes zur Abstimmung gebracht. Er wurde einstimmig angenommen. Auf Verlangen kann die neue Satzung bei dem Vorstand eingesehen werden.

Die neue Satzung wurde notwendig, da die Eigenbewirtschaftung, also die Führung des gastronomischen Anteils unter Leitung des Vereins, mit Wirkung des Jahresendes erlischt. Dies wurde in der außerordentlichen Mitgliederversammlung Ende Dezember so beschlossen. Der Verein beabsichtigt damit aber keineswegs, sich aufzulösen.

Für die Mitglieder der GHG ändert sich eigentlich nichts. Es wird ab Juli in der Logistikschule der Bundeswehr ein neuer Pächter den Heimbetrieb übernehmen. Der Verein wird ab diesem Zeitpunkt mit dem neuen Pächter des Heimbetriebes in enger Kooperation die nächsten sechs Monate zusammenarbeiten und so dem Pächter einen weichen Übergang in die alleinige Verantwortung ermöglichen. In der Mitgliederversammlung 2016 gab es Fragen zur Verwendung der finanziellen Mittel nach bzw. vor der Rückgabe der Eigenbewirtschaftung sowie die Frage nach dem Verbleib von materiellen Werten.

Der GHG-Vorstand versichert allen Mitgliedern, bis Jahresende das Vereinsleben weiter zu gestalten. Dazu gehören die lieb gewonnenen Veranstaltungen, welche der Verein auch in 2016 sowie in den folgenden Jahren wieder durchführen wird. Folgende Veranstaltungen werden in diesem Jahr durchgeführt: Grillparty (18. Mai), Sommerfest (10. August), Oktoberfest (12. Dezember), Closed Party (14. Dezember). Der Beginn wird jeweils gegen 17 Uhr sein.

Jeden ersten Dienstag im Monat findet in den Räumlichkeiten der GHG eine geschlossene Veranstaltung der Mitglieder statt, die Blaue Stunde genannt wird. Hier war die Idee, dass sich Mitglieder treffen können, um einfach mal über die Dinge des Lebens zu sprechen und dabei den Zweck des Vereines, nämlich die Pflege der Kameradschaft, die Betreuung der Mitglieder innerhalb und außerhalb des Dienstes, insbesondere der jüngeren Offiziere und Unteroffiziere sowie der Offiziers- und Unteroffiziersanwärter mit Leben zu füllen. In der Blauen Stunde werden von 16 bis 18 Uhr je-

dem Mitglied zwei Getränke und ein festgelegter Snack angeboten. Die Kosten trägt der Verein. Diese Veranstaltung gibt es jetzt seit Mai 2015. Allerdings ist die Beteiligung sehr übersichtlich. Die Teilnahme lag zwischen einem und zwölf Mitgliedern. Auch hier sei angesprochen, dass diese Veranstaltung für alle Mitglieder durchgeführt wird. Auch die außerordentlichen Mitglieder sind herzlich willkommen.

Übertragungen von wichtigen Sportereignissen (Fußball Champions League und Europa League) werden auf der Leinwand im Bistro live übertragen. Dazu lecker Essen und trinken – was will das Fußballerherz mehr. Auf Wunsch werden auch andere Sportarten übertragen.

Mit der stabilen und schnellen, kostenlosen WLAN-Verbindung zum Internet gibt es wieder einen Grund mehr, seine Freizeit auch hier zu verbringen.

Für weitere Ideen und Hinweise bezüglich der Freizeitgestaltung und Veranstaltungsplanung ist der Vorstand stets dankbar.