

Gesundheit, Wellness und Pflege in Ihrer Region

Psychische Balance verdient eine Chance

FAMILIE Ein System der Wechselwirkungen einzelner Individuen

Gerät eine Familie durch Belastungen aus der Balance, kann die Psychotherapie durch die Weiterentwicklung der Beziehungen untereinander helfen, das Gleichgewicht wieder zu finden.

Familien sind heute, womöglich mehr als je zuvor, schwierigen Herausforderungen ausgesetzt. So, wie sich ein Mobilé nach einem Luftzug wieder in seine Ausgangsposition beigt, besitzt auch die Familie – bestehend aus einzelnen, seelisch verletzlichen Persönlichkeiten – die Fähigkeit, ihr Gleichgewicht zu halten oder die Balance nach belastenden Ereignissen wieder herzustellen.

Ist dieses System belastet oder gestört durch

- > schwindendes Vertrauen
- > belastende Veränderungen
- > Probleme, die nicht mehr angesprochen werden
- > mangelnde Freude
- > Lebenskrisen
- > Angst
- > Erschöpfungszustände
- > emotionale Verstimmungen
- > ewigen Streit etc.

besitzt es nicht mehr diese Fähigkeit, kann erstarren, die Aufnahme neuer Impulse verweigern oder ständig in Bewegung bleiben und keine Ruhephasen mehr zulassen.

Die Entstehung dieses Ungleichgewichts kann **Belastungen jedes einzelnen Familienmitgliedes** hervorrufen (schwingt ein Teil eines Mobilé,

schwingen die anderen Teile mit), da das Erleben und Verhalten von Menschen im Kontext ihrer Familien stattfindet. Grundlegende Merkmale einer Familie sind das Erleben von Nähe und Verbundenheit sowie vorhandene Paar- bzw. Eltern-Kind-Beziehungen.

Familien müssen im Laufe der Zeit viele Veränderungen und Übergänge meistern wie

- > Verarbeiten gravierender Ereignisse im Berufs- oder Privatleben
- > aus Paaren werden Eltern
- > unerfüllter Kinderwunsch
- > Familienzuwachs
- > Geschwisterrivalität
- > Ein- oder Umschulung
- > Arbeitsplatzwechsel oder -verlust
- > Trennung

> Zusammenschluss zu einer „Patchwork-Familie“

> Konzentrationsstörungen meistern und sich weiterentwickeln. Wie diese Weiterentwicklung ge- und erlebt wird, ist auch von den Ressourcen, Stärken und Kompetenzen einer Familie abhängig. In der Regel bewältigen Familien aus eigener Kraft ihre Belastungen des Alltags. Treten allerdings gravierende familiäre Konflikte auf oder erkrankt ein Familienmitglied psychisch, kann eine psychotherapeutische Behandlung notwendig sein.

Auch die fürsorglichsten Eltern können nicht verhindern, dass ihre Kinder und Jugendlichen vielfältigen Belastungen ausgesetzt sind. Da Kinder jedoch oft ihre Probleme nicht in der Erwachsenensprache

ausdrücken, äußern sich diese Schwierigkeiten oftmals als Verhaltensauffälligkeiten.

Wenn dieses Verhalten und Erleben über einen längeren Zeitraum Anlass zur Sorge gibt oder erheblich vom üblichen Verhalten abweicht (die Grenzen sind mitunter fließend), so dass Kinder und Jugendliche selbst oder ihr Umfeld darunter leiden, kann dies ein Zeichen dafür sein, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Zudem ist jedes Familienmitglied in viele andere Funktionssysteme eingebunden (z.B. Beruf, Schule), die eventuell als belastend empfunden werden. So kann es geschehen, dass diese Belastung/Veränderung der einzelnen Person Auswirkungen auf das gesamte Familiensystem hat. Interaktions- und Kommunikationsstörungen können ebenso wie schwindender Sinn und Kontinuität die Folge sein.

Dem Familiensystem droht die Gefahr, sich auseinanderzuleben, kein Verständnis für die anderen mehr aufzubringen, Versuche der Veränderung enden in festgefahrenen Mustern, das Gefühl der sich abwärts drehenden Spirale kann sich einstellen.

Hier kann die Psychotherapie hilfreich sein, um positive Veränderungen und Entwicklungen der Beziehungen zwischen den einzelnen Familienmitgliedern durch Aktivierung, Stärkung von Ressourcen, Einfühlung und Wertschätzung wiederzuerlangen. Gemeinsam werden Lösungswege und Handlungsmöglichkeiten erarbei-



AUTORIN DIESES BEITRAGES:

Karin Hinkelmann

Heilpraktikerin
Psychotherapie für Familien,
Kinder, Jugendliche, Paare/
Einzelpersonen

Elsfleth

BILD: PRIVAT

tet, um festgefahrene Strukturen aufzubrechen und so das System Familie wieder in ihr Gleichgewicht zu bringen.

> bei Familien/ Paaren:

- Verbesserung der Kommunikation
- Vertiefung des Verständnisses

- Entwicklung neuer Perspektiven
- auch richtig Streiten kann man lernen

> bei Kindern/Jugendlichen:

- Aufbau von Verständigungs- und Lernprozessen
- Äußern eigener Ängste und Nöte
- Abbau emotionaler und sozialer Fähigkeitsdefizite sowie die Entwicklung der kognitiven Reife und Lösung innerer Konflikte.

Die Dauer der Behandlung wird individuell abgestimmt und richtet sich nach den Zielen, die die Hilfesuchenden für sich festlegen. □

NWZ WISSEN: DIE GESUNDHEITSREIHE

> Du bist wie Du isst

Mit Leichtigkeit und Humor will Dr. med. Alex Witasek Lust auf eine gesunde Lebensweise machen. In seinem Vortrag der NWZ-Gesundheitsreihe am 1. März 2012 wird der Präsident der Internationalen Gesellschaft der Mayrärzte darlegen, wie Leistung, Kreativität und Wohlbefinden durch richtige Ernährung beeinflusst werden kann.

Der Zuhörer soll selbst profitieren durch: weniger Krankenstände, mehr Kreativität, besseren Schlaf, körperliche und geistige Fitness, tägliche Erholung, Relativierung der Wichtigkeiten, Eustress statt Distress, Selbstfindung, Hilfe zur Selbsthilfe, genussvolle gesunde Ernährung, eine neue Beweglichkeit.

➤ @ Mehr Infos und Buchung unter www.NWZ-Wissen.de oder www.sprecherhaus.de oder über die Service-Hotline **02542.8070.730**

Unser Tipp: mit der NWZ-Card oder der AOK-Versichertenkarte erhalten Sie 10 Prozent Rabatt auf das Ticket.



Ambulante, soziale Dienste

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Betreuung 24 Nord eine Alternative zum Altenheim!	Beata Finkeldey exam. Krankenschwester	24-Std. Seniorenbetreuung in Niedersachsen und Bremen	04401-9309888 04401-930957	www.betreuung24nord.de
Sozialstation Stadtswestern Jever	ambulante Pflege, Essen auf Rädern	Schlosserstr. 38 26441 Jever	04461 2029 04461 920622	info@moca-online.de
PAO - Private Altenpflege Oldenburg Altenpflege, Krankenpflege und Betreuung	Karina Waller-Stade und ihr Team	Donnerschweer Straße 94 26123 Oldenburg	0441-69769 0441-248512	www.pao-oldenburg.de info@pao-oldenburg.de

Ernährungsberatung

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Christiane Reck metabolic balance Zentrum	Ernährungsberatung, Begleitung bei Kinderwunsch und natürlicher Verhütung	Schloßplatz 20 26122 Oldenburg	0441 - 59 43 10 70	www.christiane-reck.de metabolic-balance@christiane-reck.de

Fitness-Center

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Impuls Fitness- und Gesundheitsclub	Daniela Thümler	Bremer Heerstr. 424 26135 Oldenburg	0441/ 9989900 0441/ 99899020	www.impuls-fitness-ol.de info@impuls-fitness-ol.de
Eisenhauer Training Systemtraining z. Kräftigung des Menschen	Gesundheitsorient. Kraft- u. Ausdauertraining / Rückenprogramme	Posthalterweg 1 Oldenburg / Wechloy	0441 / 73005 0441 / 73006	www.eisenhauer-training.de oldenburg1@eisenhauer-training.de

Heilpraktiker

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Heilpraktiker Gerd Decker Naturheilzentrum Sandkrug	Heilpraktiker Gerd Decker	Kiebitzweg 2 26209 Hatten-Sandkrug	04481/ 980098 04481/ 980099	www.nhz-decker.de info@nhz-decker.de
Naturheilpraxis Hans - H. Hubmann Petra Hubmann-Lübe	Chiropraktik, Neural-, Milchsäure- (begl. Krebs-Therapie), Akupunktur	Wittekindstr. 14 27777 Ganderkesee	04222/ 1656 04222/ 5788	www.heilpraktiker-hubmann.de hans-h.hubmann@t-online.de

Sanitätshäuser

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Coordes Orthopädietechnik	Andreas Coordes	Donnerschweer Str. 40 26123 Oldenburg Edewechter Landstr. 2 26131 Oldenburg	Tel 0441/ 57 00 131 Fax 0441/ 57 00 132 Tel 0441/ 57 00 133	ot-coordes@t-online.de

Sauna

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Wellness-Oase Saterland	„Große Sauna- und Wellness-Landschaft mit Therapiezentrum u. Fitnessangeboten“	Krähenweg 2 - 4 26683 Saterland	04492/ 708200 04492/ 708201	www.fit-gesundmunter.de info@fit-gesundmunter.de

Augenoptiker

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Kontaktlinseninstitut KONTAKTLINSE Dipl. Ing. Augenoptik Martin Hornig	Weiche/formstabile Linsen, Ortho-K, Gleitsichtlinsen, Keratokonusversorgung etc.	Marienstraße 15a (neben dem Evangelischen Krankenhaus) 26121 Oldenburg	0441-36113638 0441-36113639	www.kontaktlinse-ol.de info@kontaktlinse-ol.de

Alternative Methoden

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Praxis für analytische Hypnose Hypnoanalytikerin Katrin Alwan	Selbstheilung, Persönlichkeitsentwicklung, Beseitigung seelischer Blockaden	Heisterweg 3 26197 Huntlosen	04487 - 920 501	www.hypnose-oldenburg.de info@hypnose-oldenburg.de

Psychotherapie

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Karin Hinkelmann	Heilpraktikerin Psychotherapie: Paare, Familien, Kinder, Jugendl., Einzelpersonen	Zur Alten Schule 4 26931 Elsfleth	04404 - 970 470	www.psychotherapie-hinkelmann.de karinhinkelmann@web.de

Beauty -- Wellness

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Cosmetic Coquette	Frischzell-Facelifting Körperstraffung Good Aging Behandl.	Einsteinstr. 24 26160 Ofen	0441/69796	www.bio-facelifting.cc

Buchen Sie Ihren Eintrag schnell und einfach im Internet unter <http://www.NWZonline.de/branchenspezial/>. Fragen zur Anzeigenbuchung beantwortet der Service Geschäftskunden, Telefon (0441) 9988-4114