

## **Ökumenisches Landfrauenfrühstück in Zusammenarbeit mit dem Landfrauenverein am Samstag, 20. März 2010**

Am 20. März war es wieder soweit, ein weiteres Frauenfrühstück im Gemeindehaus Buer wurde veranstaltet. Durch eine musikalische Begrüßung der Gäste mit dem Landfrauenflötenkreis, wurde ein stimmiges und informatives Frühstück eingeleitet. Frau Ulrich schloss sich der Begrüßung an und gab eine Übersicht über den Ablauf des Morgens. Eine frühlinghafte Dekoration auf den Tischen und ein reichhaltiges Frühstücksbuffet sorgten für angeregte Gespräche.

Anschließend wurde das Anspiel „Der Fischer im Hafen“ aufgeführt, das die Themen Stress, Ruhe und Zufriedenheit beinhaltet.

Nach der Überleitung durch das Rollenspiel begann Ursel Schellenberg aus Löhne mit ihrem Vortrag „Stress lass nach“.

In ihrem Vortrag ging Frau Schellenberg auf die Stresswahrnehmung und deren Bewältigung ein und wies dabei darauf hin, dass diese Faktoren individuell von Mensch zu Mensch verarbeitet werden. Ein Beispiel ist, dass einige Frauen bei der Erziehung von 2 Kindern ausgelastet sind, andere wiederum mit 6 Kindern noch entspannt agieren.

Ein weiterer Punkt der Präsentation waren die „Stressoren“, die in 3 unterschiedliche Untergruppen eingeteilt werden.

1. Frauenspezifische Stressoren (Migräne, Schwangerschaft – Kinder, Menstruation)
2. Frauenlastige Stressoren (Haushalt, unendliche Arbeit, Kindererziehung – unsichtbare & unbezahlte Arbeit, Anerkennungsvakuum)
3. Frauentypische Stressoren (Perfektionismus, Unersetzlichkeit, Harmoniebedürftigkeit)

Nachdem diese Punkte näher erläutert wurden, gab es ein weiteres Rollenspiel mit dem Titel „Oma kommt zu Besuch“, in dem eine harmoniesüchtige Mutter dargestellt wurde.

Anschließend führte Ursel Schellenberg den Vortrag fort, wobei sie deutlich machte, dass jeder dritte Bürger unter Stress leidet. Dadurch entstehen seelische und körperliche Erkrankungen, die sich durch Erschöpfung, schnelle Reizbarkeit, starken Kopfschmerzen, Konzentrationsschwächen, Verdauungsstörung, Rückenschmerzen und Angstgefühlen auszeichnen. Als scheinbare Stressbewältigung greifen viele betroffene Menschen auf Tabak und Alkohol zurück. Eine gesunde Alternative jedoch wäre eine sportliche Aktivität.

Nachher schloss sich ein Stressbestimmungstest an, der in Gruppen durchgeführt wurde.

Zum Abschluss der Veranstaltung bekam jeder Gast einen „Beruhigungsteebeutel“ mit Zeilen, die dafür sorgen sollen, dass man stressfreier lebt...

- Nimm dir Zeit!
- Gönn´ dir mal ne Pause!
- Schalt mal ab!
- In der Ruhe liegt die Kraft!
- Denk an dich!