

Wir in Hoetmar

aktuell

Lokales Informationsmedium für alle Hoetmarer Bürgerinnen und Bürger



STADT WARENDORF



FRAGE: Wie sieht unser Dorf aus im Jahr **2030**

ANTWORT: So wie wir es planen

« Noch mehr Antworten auf der Rückseite »

Gefördert aus Mitteln des Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER)



Ein Wort vorab

Liebe Hoetmarerinnen und Hoetmarer, sicherlich haben Sie es schon in der Presse verfolgen können und auch die Einladungskarten wurden in den letzten Tagen in Hoetmar verteilt: Am 10. November findet die Auftaktveranstaltung zu unserem Dorfentwicklungskonzept statt. Wie wird sich unser Dorf in 10 oder in 20 Jahren entwickelt haben? Das ist noch lange hin? Ja, sicherlich, aber können Sie sich nicht noch ganz genau an die Kindergarten- und Schulzeit Ihrer Kinder erinnern? Ihren ersten Tag der Berufsausbildung? Oder gar an Ihren Hochzeitstag? Lange her? Ja, gewiss – und doch macht jeder von uns die Feststellung: Die Zeit ist wie im Fluge vergangen. Für mich gilt es, heute mit dabei zu sein, Entwicklung auch für unser Dorf aktiv mitzugestalten. Für uns, für unsere Kinder, für unser Dorf, in dem wir alle gerne leben. Herzlich lade ich Sie alle dazu ein!

Joop Krause

Adventsbasar in der alten Stellmacherei

Kreis der aktiven Frauen Verkaufserlös aus vielseitiger Ausstellung wird aufgeteilt

Adventskränze, Grüngestecke, selbst gebackenes Brot und Plätzchen, Marmelade und Gurken zum Selbstessen oder zum Verschenken, Töpferarbeiten, kleine Basteleien – all das kann beim Hoetmarer Adventsbasar, der wie auch in den Vorjahren vom Kreis der aktiven Frauen auf die Beine gestellt wird, zu erwerben sein. Der Adventsbasar findet am Samstag und Sonntag, 19. und 20. November 2011, in der al-

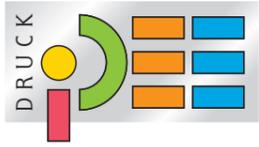
ten Stellmacherei statt. Die Hoetmarer Landfrauen servieren an beiden Tagen Kaffee und Kuchen, außerdem gibt es zum Aufwärmen Glühwein und heißen Punsch. Ein wichtiger Programmpunkt darf auch in diesem Jahr nicht fehlen: Wer das Gewicht der Gans „Helga“ richtig schätzt, hat die Möglichkeit, diese als Weihnachtsbraten mit nach Hause zu nehmen.

Der Erlös des Basars, der am Samstag (19. November) von 14 bis 18 Uhr und am Sonntag (20. November) von 10 bis 17 Uhr stattfindet, wird aufgeteilt und ist für das Hospiz St. Michael in Ahlen und für die Hoetmarer Aktion „Unser Dorf hat Zukunft“ bestimmt. Der Kreis der aktiven Frauen lädt herzlich ein und freut sich auf viele Besucher.



Foto: Rainer Sturm/pixelio.de

Auch in diesem Jahr gilt es wieder, das Gewicht einer Gans zu schätzen, dieses Mal ist „Helga“ an der Reihe.



Satz- & Werbestudio
Druckidee

Produktions-Agentur für
professionelle Satz- und
Mediendienstleistungen

geprüft und zertifiziert

ABSCHIED KANN AUCH »ANDERS« SEIN
Martin Huerkamp
Einziger Bestattermeister in Warendorf und Umgebung

Mit eigenen Abschiedsräumen in Hoetmar.

DAS HOETMARER
ABSCHIEDSHAUS
HUERKAMP SEIT 1776

Das führende Bestattungshaus
im Kreis Warendorf

Telefon 02585/486 · Infos: www.huerkamp.eu



Martin Huerkamp,
Geschäftsführer,
Thanatologe und
Bestattermeister



Die Beisetzung am Baum

Anmeldung und Info: Tel. 02585/940800 · www.trauerwaldoase.de



Aktuelle Führungstermine:
Sonntag, 6. November 2011 und
Sonntag, 20. November 2011,
jeweils um 14 Uhr

Endlich wieder backen! Mit gesunden und leckeren Zutaten:

- Weizenkorn/-schrot/-mehl/-vollkornmehl
- Dinkelnkorn/-schrot/-mehl/-vollkornmehl
- Roggenkorn/-schrot/-mehl/-vollkornmehl
- Sechskorn/-schrot/-mehl
- Buchweizen/-schrot/-mehl
- Grünkern/-schrot
- Hirse, Haferkleie, Weizenkleie, Weizenkeime
- Haferkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- Leinsamen, Sesam (geschält und ungeschält)
- Blaumohn
- ungeschwefelte getrocknete Rosinen, Äpfel, Pflaumen, Aprikosen
- verschiedene Gewürze (nur auf Vorbestellung)

Außerdem erhalten Sie bei uns:
Naturreis, Bio-Keimspalten, Himalayasalz
(grob und fein), verschiedene Müeslisorten ...

Landhandel Gersmann KG

Telefon 02585/465 · Telefax 02585/885
Ahlener Straße 1 · 48231 Warendorf (Hoetmar)

IMPRESSUM

Herausgeber: **Heimatverein Hoetmar** in Kooperation mit dem **Satz- & Werbestudio Druckidee**
Dechant-Wessing-Straße 38 · Warendorf-Hoetmar Telefon 02585/940088 · E-Mail info@druckidee.de

Idee, Konzept, Layout und Anzeigengestaltung: Satz- & Werbestudio Druckidee, Ansprechpartner:
Susanne Tholen (auch für Infos zu Anzeigengrößen und -preisen)

Auflage: 1000 Exemplare, Verteilung/Auslage

Die nächste Ausgabe erscheint: Anfang Dezember 2011 · Redaktions-/Anzeigenschluss: 24. November 2011

Zukunft der kfd gestaltet sich schwierig

kfd St. Lambertus Hoetmar Nachwuchs dringend gesucht

VON ADELHEID VOLLMANN

Mit unseren 242 Mitgliedern in Hoetmar verstehen wir uns als eine Gemeinschaft von Frauen für Frauen. Wir sind frauen- und gemeindeorientiert, kommunikativ und offen, werbebezogen und politisch – ein katholischer Frauenverband. Wir bieten Bildungs-, Sport- und Kulturangebote, religiöse Veranstaltungen, Freizeitangebote, Kreativität und Vorträge aller Art sowie Weiterbildungsmöglichkeiten. In unserem Programm haben wir eine Vielzahl von unterschiedlichen Angeboten.

Wir fördern das Miteinander der Generationen, geben Raum für Begegnungen und Gespräche und haben jede Menge

Spaß bei den Aktivitäten. Frauen können sich mit ihren Fähigkeiten entdecken, einbringen, ausprobieren und weiterentwickeln, ihren persönlichen Glauben leben und im Austausch mit anderen vertiefen. Dabei begleitet uns der Diözesanverband mit wertvollen Tipps und der Bundesverband, der sich in Kirche und Politik engagiert. Uns ist ein lebendiges MITEINANDER wichtig. Wir, das Team, machen uns stark, Ihre Ideen und Wünsche zu verwirklichen.

Aktuell beschäftigt uns die Frage: „Wie können wir Frauen für die Vorstandsarbeit gewinnen? Wie sieht die Zukunft der kfd bei uns vor Ort aus?“ Im Team macht sich Frust breit, weil wir



Der aktuelle Vorstand der kfd (v.l.): Monika Brokinkel, Mechthild Schweck, Annette Höne, Margit Austerhoff und Adelheid Vollmann.

den Veränderungen ohnmächtig gegenüberstehen, weil wir merken, dass uns der Nachwuchs fehlt. Dieses Phänomen wird für uns ehrenamtlich engagierten Frauen zum Problem: „Was passiert, wenn wir vor Ort kein Team aufstellen können?“

Auf der Mitgliederversammlung am Donnerstag, dem 17. November 2011, stehen Neu- bzw. Wiederwahlen des Leitungsteams an. Neue Teammitglieder zu finden ist schwierig. Um den Entscheidung für ein Mitmachen zu vereinfachen, bieten wir jetzt auch die Möglichkeit, sich als „Projekthelfer“ zu engagieren. Hier

kfd leidenschaftlich glauben und leben
St. Lambertus Hoetmar

können Sie sich für die Dauer einer bestimmten Projektes (Planung einer Fahrradtour, Bastelaktion mit Kindern etc.) einbringen.

Seien Sie mutig und gestalten Sie die kfd vor Ort durch Ihre Mitgliedschaft oder Mitarbeit im Team mit. Stellen Sie sich zur Wahl! Wir sind uns bewusst, dass sich die zeitlichen Ressourcen von Frauen geändert haben, weil immer mehr berufstätig sind. Wir glauben aber auch daran, dass ehrenamtliches Engagement auch zukünftig einen hohen Stellenwert haben wird. Es gibt für die Zukunft viel zu tun.

Kurzinfo

Die zehn Kernsätze der kfd (Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands):

- Als katholischer Frauenverband eine kraftvolle Gemeinschaft.
- Eine starke Partnerin in Kirche und Gesellschaft.
- Ein Frauenort in der Kirche, offen für Suchende und Fragende.
- Wir machen die bewegende Kraft des Glaubens erlebbar.
- Wir setzen uns ein für die gerechte Teilhabe von Frauen in der Kirche.
- Wir schaffen Raum, Begabungen zu entdecken und weiterzuentwickeln.
- Wir stärken Frauen in ihrer Einzigartigkeit und in ihren jeweiligen Lebenssituationen.
- Wir engagieren uns für gerechte, gewaltfreie und nachhaltige Lebens- und Arbeitsbedingungen in der Einen Welt.
- Wir handeln ökumenisch und lernen mit Frauen anderer Religionen.
- Wir fördern das Miteinander der Generationen.

PIEKENBRINK FRISEURE
Elisabeth Grundkötter u. Andrea Spielbrink GbR

Lindenstraße 5 • 48231 Warendorf-Hoetmar
Telefon 02585 409 • www.piekenbrink-friseure.de

Gutschein
über

3 Euro

einzulösen in Verbindung
mit einer Coloration oder Tönung

Gutschein gültig im November 2011

Mutter-Vater-Kind-Turnen für Kleinkinder ab ca. 1 Jahr

SC Hoetmar 1925 Mittwochs von 15.30 bis 16.30 Uhr: Kleinkinder mit Begleitung sind herzlich willkommen

Am Anfang jeder Turnstunde wird jedes Kind mit einem Lied namentlich begrüßt. Anschließend können die Kinder beim Freispielen Motorik und Koordination trainieren, die Mütter oder Väter können sich nebenbei prima unterhalten.

Für das Freispielen hat der Kindergarten, der vorher die Halle nutzt, bereits einige Stationen aufgebaut. Diese werden je nach Entwicklung der Kinder verändert. Alles ist möglich: klettern an der Sprossenwand, von Kisten oder

Trampolin auf dicke Matten springen, balancieren, schaukeln an den Ringen, Spiegelwände, Bälle, Seile, Rollbretter oder verstecken in aufgebauten Höhlen. Besonders sind auch die Turnstunden, in denen die Kinder ihr Bobbycar mitbringen dürfen. Zum



Abschluss räumen alle gemeinsam auf. Dann werden

noch drei Lieder gesungen, so dass die Kinder jede Woche das gleiche Ritual haben und schnell mitmachen. Anziehen sollten die Kinder eine bequeme Hose und rutschfeste Socken oder Turnschlappchen. Nach ein paar Probestunden werden die Kinder Mitglied im SC, die Begleitperson muss nicht im Sportverein sein.



Über viele neue Kinder freuen sich Sandra Leuer und Inge Mense.



ADC Elektronik GmbH
 Computer · Elektronik · Modellbau · Alarmanlagen
 Lautsprecher · HIFI · Musikverleih

Mitbring-Service für Hoetmar:
 Dieter Graner, Up de Geist 36

Östingstraße 13b · 59063 Hamm
 Telefon (02381) 9 1591-0
 E-Mail dgraner@adc-computer.de
 Internet www.adc-computer.de

Dirk K. Kurbjuweit
 Garten- und Landschaftsbau

Warendorf-Hoetmar
 Telefon 0 25 85/77 20

Top-Küchen – Hammer-Preise
 supergünstig

Möbel Küchenstudio Hoetmar
 Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ahlener Str. 51 · 48231 Warendorf-Hoetmar
 Tel. 0 25 85/75 85 · Fax 0 25 85/74 58
 Mo.-Fr. 8.00–12.00 und 14.00–18.00 Uhr
 Sa. 9.00–12.00 Uhr

Einbauküche
 Buche/creme-weiß

jetzt **3500,-**

Ministrant – eine besondere Aufgabe

St. Lambertus Hoetmar Messdiener- und Messdienerinnenausbildung

Viele Jungen und Mädchen gehen gerne zum Gottesdienst und würden auch gerne dabei etwas tun dürfen. Hierfür bietet sich der Altardienst an. Es werden hierfür noch Messdiener und Messdienerinnen (Ministranten) gesucht. Alle Hoetmarer Kinder, die die Erstkommunion bereits empfangen haben, sind herzlich dazu eingeladen. Ministranten haben eine besondere Aufgabe in der Gemeinde zu erfüllen und gehören damit zu all denen, die mit ihrem Dienst zur (schöneren) Gestaltung des Gottesdienstes beitragen wollen. Und weil der Gottesdienst ein besonderes Fest ist, nehmen die Ministranten in „Chorkleidung“ und im Altarraum in der Nähe des Pastors daran teil. Sie vertreten dort sinnbildlich die Gemeinde, die selbst nicht direkt um den Altar herum Platz nehmen kann.

Auch wenn die Anwesenheit von Ministranten für den Ablauf der Feier nicht unbedingt notwendig ist, so ist die „Chorkleidung“ und die Anwesenheit von den Messdienern im Altarraum ein Ausdruck des großen Gotteslobes, das im Gottesdienst sichtbar werden soll.

„Ministrare“ ist lateinisch und heißt „dienen“. Ministranten dienen dem Pastor und damit auch Gott. Sie bringen Brot und Wein, Hostienschale und Kelch zum Altar, halten das Messbuch zum Tagesgebet, reichen das Weihwasser, tragen die Leuchter und Flambeaus, bedienen das Rauchfass, geben Zeichen mit den Altarschellen und tragen das Vortragekreuz voran. Die Ausbildung dient dazu, dass jeder Ministrant seine Pfarrkirche und seine Aufgaben genau kennt. Hierbei wer-

den die Bezeichnungen und Handhabungen der vielen liturgischen Geräte, Bücher, Tücher und Gewänder vermittelt. Damit sich keiner unsicher fühlen muss, werden die Aufgaben und Haltungen wie Kniebeuge, Verneigung, Gehen an Ort und Stelle geübt. Es wird über die Andachtsformen gesprochen und die Kinder lernen das Beten wichtiger liturgischer Gebete. Es wird auch über den Sinn und die Bedeutung der einzelnen Gottesdienstformen gesprochen. Der Dienst wird somit auch eine Hilfe für den eigenen Glauben an Gott, Hilfe zur besseren Mitfeier und zur Anregung zum Gebet. Damit bekommt der Dienst für jeden (neuen) Ministranten einen ganz persönlichen Sinn.

Die mehrmonatige Ausbildung der neuen Ministranten wird von Andrea Dahlhues, Niels Jerke, Christine Overhues und Stefan Suthoff vorgenommen. Pater Joy wird dabei unterstützend mitwirken. Kinder ab ca. 10 Jahren, die Interesse haben, in unserer Gemeinde Messdienerin oder Messdiener zu werden, können sich unter der Telefonnummer 0151-46616739 bei Christine Overhues melden. Die Treffen finden immer montags in der Zeit von 17.30 bis 18.30 Uhr in der Kirche oder im Pfarrheim statt.

Hoetmar
 Stadt Warendorf
 Kreis Warendorf

Die frischmarkt
 Die Frische ist hier Nähe

Neu im Sortiment: Staubsaugerbeutel

Frischmarkt Hoetmar
 Dechant-Wessing-Str. 12
 48231 Hoetmar
 Telefon 0 25 85/940 32 60

Unsere Öffnungszeiten:
 Montag–Freitag 7.00–19.00 Uhr
 Samstag 7.00–14.00 Uhr

Termine & Infos

Schnuppern in der Pustebblume

Am Freitag, 18. November, findet von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr ein Schnuppervormittag in der Pustebblume statt. Eingeladen sind interessierte Eltern mit ihren Kindern, die ihr Kind ab Sommer 2012 in der Pustebblume anmelden möchten.

Aktionskreis Kindergarten, Schule und Jugend trifft sich

Innerhalb der Dorfwerkstatt wurde der nächste AK-Termin auf Dienstag, 22. November, im Jugendtreff festgelegt. Neben der Jugendarbeit im Jugendtreff soll speziell die Weiterentwicklung der Dorfspielplätze thematisiert werden. Weitere Anregungen zur Tagesordnung sind willkommen.

Jugendrotkreuz Freckenhorst gründet neue Gruppe

Auch Hoetmarer Kinder im Alter von 8 bis 10 Jahren mit Interesse an Erster Hilfe sind herzlich willkommen. Den Kindern wird durch Spiel und Spaß die Erste Hilfe vermittelt. Ein erster Termin wird in Absprache nach den Herbstferien stattfinden. Infos und Anmeldung unter Telefon 02581/44929.

Haustürvordächer
 Terrassen-Überdachungen
 Carportsysteme
 Schiebeelemente
 Falttüren
 Balkonverglasungen
 Vertikal-Hochschiebefenster
 Insektenschutzrahmen
 Dauerlüfter

25 Jahre Erfahrung

Aluminium DÜPMANN
 Profile mit System

DÜPMANN Aluminium-Systeme GmbH
 Inhaber Eckart Oberleitner
 Holtrup 46
 D-48231 Warendorf-Hoetmar
 Tel. 0 25 85 - 93 03-0
 Fax 0 25 85 - 93 03 11
 info@dueppmann-alu.de
 www.dueppmann-alu.de

Feiern? Aber mit Vergnügen!

SC Hoetmar 1925 e.V. Anbau am Sportlerheim erfolgreich fertiggestellt



Der neue Anbau des Sportlerheims kann für vereinsinterne Veranstaltungen sowie für private Feiern genutzt werden – sowohl zusammen mit dem Schankraum als auch separat.

Endlich ist es soweit: Die Bauarbeiten am Sportlerheim sind abgeschlossen, und das Ergebnis kann sich sehen lassen. Ein lichtdurchfluteter Raum mit Platz für ca. 35 Personen bietet eine angenehme Atmosphäre für Feiern und Veranstaltungen jeglicher Art.

Bislang stand dafür lediglich der Schankraum vom „Wiebusch-Treff“ zur Verfügung, in dem schon viele schöne Feste gefeiert wurden. Nun besteht die Möglichkeit, den Anbau hinzuzunehmen, um mehr Personen einladen zu können, oder auch den Raum separat zu buchen.

Die Räumlichkeiten am Sportplatz stehen für verschiedenste Gelegenheiten zur Verfügung: Geburtstage, Kinderkommunion oder Konfirmation, Kegel- oder Fahrradtouren, Klassentreffen, Weihnachtsfeiern oder andere Gruppenveranstaltungen. Letztere sollten nach Absprache erfolgen (Tele-



Der Anbau wurde optisch an das bestehende Gebäude angepasst. Große Glastüren sorgen für viel Licht und Luft und bieten zudem die Möglichkeit, direkt nach draußen zu gehen – ideal auch für Kinder, die sich zwischendurch auf dem kleinen Spielplatz austoben können.

fon 0 25 85/3 35 oder auch mobil unter 0170-5465825), damit Kurt und Rita Höner, die das Sportlerheim betreiben, sich auf die Gästezahl entsprechend einstellen können.

Seit längerer Zeit wird im Sportlerheim schon für Grup-

pen, Vereine oder Clubs ein Frühstück angeboten. Hierfür müssen sich interessierte Gruppen im Vorfeld anmelden. Auch hierfür steht natürlich der neue Anbau zur Verfügung.

Wer die Räumlichkeiten einmal testen möchte, kann dies

gerne tun: Bei den Heimspielen der ersten und zweiten Mannschaft des SC Hoetmar gibt es im Sportlerheim immer Kaffee und Kuchen. Und wenn man sich rechtzeitig mit Kurt und Rita in Verbindung setzt,

kann auch gerne außerhalb der Spieltage Kaffee und Kuchen angeboten werden. Das Sportlerheim ist täglich (außer montags) ab 17 Uhr geöffnet – zu den Heimspielen entsprechend früher.

Termin-Tipps

Buchausstellungen in der Grundschule und in der Kita St. Lambertus

Wie in jedem Jahr wird Ute Schlichtmann eine kleine Buchausstellung im Rahmen des Elternsprechtages in der **Dechant-Wessing-Schule** veranstalten. Sie zeigt eine Zusammenstellung von Büchern, die auf die Altersgruppe der Grundschüler abgestimmt sind und unter anderem das Thema „Mut“ und „stark sein“ behandeln. Die Buchausstellung ist **am Donnerstag, 17. November, und am Freitag, 18. November**, jeweils **von 12 bis 17 Uhr** im Eingangsbereich der Schule zu sehen.

In der **kath. Kindertageseinrichtung St. Lambertus** findet in der Woche **vom 21. bis 25. November** eine weitere Buchausstellung statt. Hier können die Eltern **während der normalen Kita-Öffnungszeiten** stöbern. Die Ausstellung umfasst Bilderbücher, Vorlesegeschichten, Bücher zur Weihnachtszeit u.v.m.

Zu beiden Veranstaltungen liegen Bestelllisten aus, in die die gewünschten Bücher eingetragen werden können. Diese werden dann nach dem Eintreffen in der Alten Küsterei bezahlt und abgeholt.

Schlichtmann in der Alten Küsterei

Bücher, Papier, Schreib- und Spielwaren, Schenken, Wohnen, Möbel und mehr ...

Im Internet gibt's vieles günstiger – Bücher nicht!*

*Ausnahmen möglich bei aufgehobener Buchpreisbindung

Wir beraten Sie rund um das Thema „Buch“: Neuheiten, Bestseller, Top-Themen (Deutscher Buchpreis, Jugendliteraturpreis), Weihnachtsliteratur für Jung und Alt.

Unser exzellenter Buchservice

Alle lieferbaren Bücher, die bis 18 Uhr bestellt werden, sind in der Regel direkt am nächsten Werktag ab 8.30 Uhr im Laden für Sie da.

Lambertusplatz 2 · 48231 Warendorf-Hoetmar
Telefon 0 25 85 / 94 06 55 · Telefax 0 25 85 / 12 85
E-Mail ute-agnes@gmx.de · Inhaber B. Schlichtmann

Reha + Rollstuhl • Kompressionsstrümpfe • Alles für die Krankenpflege zu Hause • Direktabrechnung mit den Krankenkassen • Reha + Rollstuhl • Kompressionsstrümpfe • Alles für die Krankenpflege zu Hause • Direktabrechnung mit den Krankenkassen

HIMED Das Gesundheitshaus Mo. – Fr. 14–18 Uhr, Sa. 10–12 Uhr

• Reha + Rollstuhl
• Kompressionsstrümpfe
• Alles für die Krankenpflege zu Hause
• Direktabrechnung mit den Krankenkassen

Dechant-Wessing-Str. 19 Tel.: 0 25 85 / 94 00 10
48231 WAF-Hoetmar Fax: 0 25 85 / 94 00 11

Getränke-Service Höner

Frühstücken im Sportlerheim
Gruppen, Vereine, Clubs o.ä. können auf Bestellung im Sportlerheim frühstücken.

Tel. 0 25 85/335
Mobil 0170-5465825

Verleih von Festequipment (z. B. Bierwagen, Stehtische, Zapfanlagen ...)

Inh. Kurt Höner
Dechant-Wessing-Straße 36
48231 Warendorf-Hoetmar

Jubiläum 25 Jahre

seit 1986
ADVENTS-BASAR

12. & 13. November 2011

Samstag von 11:00 bis 20:00 Uhr
Sonntag von 11:00 bis 17:30 Uhr

Sonntag Verkauf erst ab 13:00 Uhr • Der Erlös ist für Sonderausstattungen in der WfM bestimmt

am Bussmannsweg in 48231 Freckenhorst

Kostenloser Bustransfer ab Warendorf & Freckenhorst

Freckenhorster Werkstätten
Eine Einrichtung des Caritasverbandes in Kooperation mit dem WfM

1a autoservice Thomas Schlieper

Lassen Sie Ihr Auto nicht im Regen stehen!

Unser Angebot: Individuelle Fahrzeugaufbereitung

Handwäsche • Lackpolitur • Wachsen • Scheibenversiegelung • Felgenversiegelung • Innenreinigung

Sprechen Sie uns an!

1a autoservice Thomas Schlieper
Raiffeisenstraße 33 · 48231 Waf-Hoetmar
Telefon 0 25 85 / 4 23 · www.schlieper.go1a.de

Buchvorstellung: Das verlorene Ich

So gewinnen wir unsere Stärke zurück von Charlotte Maria Mitsch



Winterdepression: Ich weiß einfach nicht, was mit mir los ist!

Wie wir in einer Krise unsere Stärke zurückerobert werden können, beschreibt die Psychotherapeutin Charlotte Mitsch in ihrem neuen Buch „Das verlorene Ich“. Kälte und mangelndes Tageslicht machen in den Wintermonaten fast allen zu schaffen; manche Menschen neigen dazu, in eine quälende Winterdepression zu verfallen. Sie sind schlecht gelaunt, müde, sie grübeln oder ziehen sich zurück. Doch wir alle tragen die Ressourcen und Möglichkeiten in uns, etwas dagegen zu tun und sind der Depression nicht schutzlos ausgeliefert!

Die komplexe Maschine Mensch

Im Laufe unseres Lebens stoßen wir immer wieder an unsere Grenzen; ein Gefühl der Orientierungslosigkeit, innerer Leere oder Hoffnungslosigkeit macht sich breit, wir bekommen Angst oder eine Depression, hin und wieder kommt es sogar zu einem Zusammenbruch. Der Mensch gleicht einer besonders hochtechnisierten Maschine – er ist komplex und daher auch fehleranfällig! Die Wahrscheinlichkeit, irgendwann mit mehr oder weniger einschränkenden, kürzer oder länger andauernden psychischen Problemen konfrontiert zu werden, ist also sehr hoch. „Jeder Vierte erleidet im Laufe seines Lebens psychische Probleme in einem Ausmaß, dass professionelle Hilfe angebracht wäre, um diese Phase abzuschwächen oder abzukürzen. Depressionen stellen dabei die zweithäufigste Erkrankung dar“, weiß Charlotte Mitsch, Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin und Autorin des neuen Buchs „Das verlorene Ich. So gewinnen wir unsere Stärke zurück“.

Achtsamkeit schützt vor der Winterdepression

Akute Krisen, ungelöste Entwicklungsaufgaben sowie immer wiederkehrende, einengende Verhaltensmuster können uns blockieren und lahm legen. Die Natur des Menschen ist allerdings zäh; auf sehr flexible Art und Weise kann er sich an die verschiedensten Umweltbedingungen anpassen und sein Gehirn ist darauf spezialisiert, Probleme auf verschiedene Weise zu lösen. Mit Flexibilität, Kreativität und lebenslanger Lernfähigkeit ist der Mensch prinzipiell imstande, untaugliche Wege zu verlassen, um neue einzuschlagen. „Im Falle der Winterdepression etwa können wir lernen, uns rechtzeitig zu schützen und sie nicht nur passiv zu ertragen. Lichttherapie oder ein Antidepressivum gelten als gute Behandlungsmöglichkeiten. Wir sollten aber besonders achtsam mit uns selbst umgehen, etwa möglichst oft Spaziergänge bei Tageslicht einplanen, unseren Tag sinnvoll strukturieren und unsere Sozialkontakte weiterhin pflegen, anstatt uns ins Schneckenhaus zurückzuziehen. Außerdem sollten wir genussvollen Aktivitäten, Sport, Kultur oder sonstigen Interessen ausreichend nachgehen und uns den stressigen Arbeitstag brauchen, gönnen“, so die Expertin Charlotte Mitsch.

Auf der Suche nach dem verlorenen Ich

Das „Verlorene Ich“ steht hier für alle persönlichen Krisen, bei denen wir das Gefühl haben, alleine nicht mehr weiter zu wissen und die daher unsere Lebensqualität nachhaltig beeinträchtigen. Ungelöste Probleme zehren an den eigenen Kräften oder auch an denen der Umwelt. Ursachen dafür gibt es eine Menge,

häufig aber liegen sie darin, dass bestimmte fundamentale Grundbedürfnisse – etwa das Bedürfnis nach Nähe oder Selbstachtung – nicht genügend erfüllt wurden. In ihrem Buch „Das verlorene Ich“ erklärt die Autorin die Funktionsweise der menschlichen Psyche spannend und unterhaltsam, wobei sie die aktuelle wissenschaftliche Forschung sowie ihre langjährige Erfahrung aus der psychotherapeutischen Praxis berücksichtigt. „Es ist mir ein Anliegen, der Allgemeinheit entsprechendes Wissen wirklich verständlich und nachvollziehbar zu vermitteln. So wie Aufklärung im Bereich Gesundheitsvorsorge oder Krankheitsbewältigung eine wesentliche Rolle spielt, kann auch psychologisches Basiswissen vorbeugend und stützend wirken“, so Charlotte Mitsch.

Dieses Lesebuch, das sich bewusst vom Status eines Ratgebers distanziert, soll Menschen beistehen, sich selbst besser einzuordnen und zu verstehen, um wieder neue Perspektiven zu erlangen oder Perspektiven erst gar nicht zu verlieren. Dies kann dazu beitragen, Krisen abzufangen, abzuschwächen oder aber auch Psychotherapien rascher greifen zu lassen und sogar abzukürzen. Das Buch kann helfen, die eigenen psychischen Möglichkeiten zu erkennen, auszubauen oder neu zu entdecken und besser zu nutzen. „Ich wollte ein sehr positives, hoffnungsfrohes Buch schreiben, um Menschen Mut zu machen.“

Über die Autorin

Mag. Charlotte Mitsch ist Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie). In ihrer Praxis arbeitet sie mit vie-

len Menschen, die von Burnout betroffen sind, unter Traumata, Depressionen, Angst-, Zwangs- oder Persönlichkeitsstörungen leiden und verhilft ihnen zu einem neuen Lebensgefühl. Die Autorin studierte Psychologie an der Universität Wien und absolvierte im Anschluss eine Psychotherapieausbildung im Rahmen der Österreichischen Gesellschaft für Verhaltenstherapie. Auf diese Weise erfüllte sie sich ihren Berufswunsch und ist seit Anfang der 90er Jahre tätig. Es war ihr wichtig, in den unterschiedlichsten klinischen, aber auch in Bereichen der Beratung und Projektarbeit Erfahrungen zu sammeln. Sie arbeitete an mehreren psychiatrischen Abteilungen in Wien (Akut-, Subakut- und Langzeitstation, Alkoholkonsequenztherapie), an einer HIV-Ambulanz und AIDSstation, unterrichtete an einer Schule für Gesundheits- und Krankenpflege, arbeitete im Behindertenbereich sowie in der Psychologischen Servicestelle des Wiener Krankenanstaltenverbundes. Seit der Geburt der Kinder 2002 und 2005 arbeitet die Autorin ausschließlich in ihrer freien Praxis in Wiener Neustadt, wo sie mit ihrer Familie auch lebt.

Bibliografie

Charlotte Maria Mitsch
Das verlorene Ich – So gewinnen wir unsere Stärke zurück
Hardcover, 341 Seiten
ISBN: 978-3-902729-19-4
Preis: 19,80 EUR