

Die Seele ruft Hilfe

Fortbildung: Was tun gegen Depression?

Depressionen können sich selbstzerstörerisch in die Seele eines Menschen hineinfressen. Das wissen die Besuchskreise der evangelischen und der katholischen Kirchengemeinden der Bergstadt, die depressive Senioren seelsorgerisch betreuen und begleiten.

Obernkirchen. Über diese schwierige Aufgabe sprach mit ihnen in einer gemeinsamen Veranstaltung im katholischen Pfarrheim Pastor Klaus Depping vom „Haus kirchlicher Dienste“ der evangelischen Landeskirche. Einmal im Jahr gibt es eine solche Fortbildungsmaßnahme für die Besuchsdienste. Diesmal ging es um das Thema „Depressionen im Alter“, die sich ebenso wie die Demenz immer häufiger einstellen und die Lebensqualität sehr stark einschränken. Kennzeichen dieser psychischen Erkrankung sind fehlende Lebensfreude, Antriebslosigkeit, Konzentrationschwäche, Unentschlossenheit, Schuldgefühle und Selbstanklagen. Diese Symptome mehren sich zwar im Alter, haben aber nicht selten schon ihren Ausgangspunkt in mittleren Lebensjahren. Auslöser sind dann meistens eine große körperliche Erschöpfung sowie zu starke seelische Belastungen durch den Job und durch die Familie. Pastor Klaus Depping kennt die Hilferufe davon betroffener Menschen. Sie anzuhören und mit ihnen zu sprechen, das sieht er als ein wichtiges Mittel zur inneren Befreiung und Erleichterung an. Er empfahl den Teilnehmern dieser Fortbildung, sich von ihren Gesprächspartnern lieber Erfolgsgeschichten erzählen zu lassen anstelle von leidvollen Erfahrungen. Schwermütige Menschen brauchen Lichtblicke, die den Alltag erhellen und die Stimmung verbessern. Lyrik sowie positive biblische Geschichten können aufmunternd und anregend wirken, regte der Seelsorger aus Hannover an. sig

Ortsrat befasst sich mit Etat

Vehlen. Am Donnerstag, 18. Dezember, beginnt um 18 Uhr in der Gaststätte „Zur Linde“ eine Sitzung des Ortsrates. Es geht um den Etat 2009, den Bebauungsplan „Schäferstraße/Auf der Papenburg“ und das Konzept für Gewässerrandstreifen am Beeke-Entlastungskanal. Eine Einwohnerfragestunde beschließt die Sitzung. r

Programm für die Fitness

Obernkirchen. Der MTV Obernkirchen bietet mit seinem Sportprogramm 2009 und den Gruppen Rücken Fit, Bikini Fit, Fitness Ü50, Pilates und Gymnastik Ü40 (Damen) beste Möglichkeiten für die Fitness. Da werden die unterschiedlichsten Muskelgruppen in Schwung gebracht. Bikini Fit ist montags ab dem 12. Januar, 20 Uhr, in der Kreissporthalle Obernkirchen. Die Leitung hat Maria Cirigliano, (01 52) 04 82 99 23. Fitness Ü50 und Gymnastik Ü40 sind donnerstags um 19 Uhr in der Grundschulsporthalle Obernkirchen. Rücken Fit startet am 8. Januar und ist immer donnerstags um 9.15 Uhr; Pilates ist freitags um 9 Uhr. Beide Gruppen sind im Übungsraum des Sonnenbrinkbades, die Leitung hat Andrea Röwer, (0 57 24) 44 21. Weitere Infos im Internet unter mtv-obernkirchen.de. r

Training mit Langhanteln

Obernkirchen. Der Kneipp-Verein bietet im Jahr 2009 ein Langhanteltraining an. Das bedeutet 60 Minuten Training für Frauen und Männer, Anfänger und Profis zur Kräftigung des gesamten Körpers. Alle Hauptmuskelgruppen werden mit Gewichten individuell gefordert und in effektiver Weise gestärkt. In der Gruppe, angespornt durch die Musik, kommt man richtig ins Schwitzen. In wenigen Wochen werden Muskeln auf- und Fett abgebaut. Der Kurs findet unter der Leitung von Fitnesstrainerin Stefanie Schünke im Gymnastikraum des Sonnenbrinkbades donnerstags von 18 bis 19 Uhr in zwölf Übungseinheiten ab dem 8. Januar statt. Nähere Auskünfte gibt es bei Frau Schünke unter (0 57 21) 7 18 89. r

OBERNKIRCHEN

Heute

Lebendiger Adventskalender: Sonnengarten, Bergamtstraße 6A, 18 Uhr.

MTV Obernkirchen: Fußball: 1. Kreisklasse, 17.30 Uhr, Kreissporthalle. Er &

Sie, Mixed, Grundschulhalle, 18.30 Uhr.

Handball: Verbandsliga Männer,

Grundschulhalle, 20 Uhr. Hip-Hop 8 bis

12 Jahre, 17-18.30 Uhr, 13 bis 16 Jahre

18.30-20 Uhr, jeweils im Forum des

Schulzentrums.