



## 2018-09-29: Kreishospiztag in Preetz

Das war ein sehr bereichernder Samstagnachmittag für alle interessierten Besucher und für die vielen Ehrenamtlichen aus den Hospizvereinen des Kreises Plön (Heikendorf, Lütjenburg, Preetz, Plön, Gabriel).

Gastgeber war der Hospizverein Preetz, der zum Thema „**Resilienz – Krisen meistern und daran wachsen**“ in das Haus der Diakonie, Am Alten Amtsgericht eingeladen hatte. Vor zwei Jahren waren die Lütjenburger Hospizler Gastgeber.

Es war ein Nachmittag zum Wohlfühlen, auch weil sich viele der Hospizler kannten.

Zunächst konnten sich alle Gäste an Kaffee und Kuchen stärken und Kontaktpflege betreiben.



Musikgruppe „Allerley“

Die Probsteier Musikgruppe „Allerley“ spielte auf. Sie nutzte dafür auch Nachbauten historischer Instrumente wie Drehleier, Dudelsack, Nykkelharpa und sang schöne platt- und hochdeutsche Lieder, Heiteres und Besinnliches.

Begrüßt wurden die Teilnehmer von der Vorsitzenden des Preetzer Hospizvereins, Pastorin Fanny Dethloff, vom Preetzer Bürgermeister, Björn Demmin sowie von der Leiterin der Diakonie in Preetz.

Sehr interessant war dann der Vortrag der promovierten Soziologin, Dr. Tanja Brinkmann aus Bremen zum Thema „Resilienz“.



Tanja Brinkmann ist promovierte Soziologin, Sozialpädagogin, Krankenschwester. Sie hält bundesweit Vorträge und gibt Fortbildungen und Trainings zu Trauer am Arbeitsplatz, Palliativ Care und Selbstsorge.

Mehr: [www.tanja-m-brinkmann.de](http://www.tanja-m-brinkmann.de)

Während einige lange brauchen, um Krisen und Schwierigkeiten zu bewältigen, meistern andere diese ganz schnell und gehen sogar gestärkt daraus hervor. Letzteres nennt man Resilienz, also die Widerstandskraft von Menschen, starke Belastungen zu überwinden.

Der Vortrag beleuchtete, was sich hinter Resilienz verbirgt und welche Haltungen und Fähigkeiten genau dafür stehen.

Die Forschung unterscheidet sieben verschiedene Faktoren

der Resilienz. Resilienz bedeutet, diese Faktoren in ein passendes Gleichgewicht zu bringen. Der erste Faktor ist dabei der Optimismus. Betroffene müssen begreifen, dass Krisen, egal wie schlimm sie auch scheinen, in der Regel zeitlich begrenzt sind. Weitere Resilienzfaktoren sind: die Akzeptanz der Krise, die Orientierung auf die Lösung, das Verlassen der Opferrolle, das Übernehmen der Verantwortung für das eigene Leben, neue Netzwerke aufzubauen und die Zukunft neu zu planen und zu gestalten.

Resilienz benötigen wir in unserem privaten sowie beruflichen Umfeld. Auch in der Begleitung von Sterbenden und Trauernden spielt die Fähigkeit zur Resilienz eine bedeutende Rolle. Das Gute ist: Resilienz ist erlernbar!

Die Teilnehmer fuhren bereichert von den Begegnungen, der Musik und den anschaulichen Tipps zur Resilienzstärkung nach Hause.

Ein herzliches Dankeschön auch an dieser Stelle an alle Organisatoren!