

Informationen und Termine, unter anderem über die nächsten Stressbewältigungskurse, erhalten Sie über das Chefarztsekretariat von Dr. Haurand

Frau Rauter: Tel.: (02 09) 59 02-342

#### Ansprechpartner:



**Chefarzt**  
**Dr. med. Christoph Haurand**

Facharzt für Innere Medizin,  
Kardiologie und Intensivmedizin  
Leitender Notarzt



**Leiter Psychokardiologie**  
**Dr. med. Matthias Weniger**

Facharzt für Allgemeinmedizin,  
Naturheilverfahren und Psycho-  
therapie



**Veranstaltungsort:**  
Medical Center Bergmannsheil Buer  
Konferenzraum (3. OG)

**Beginn:** 18. März 2010

**Uhrzeit:** 17.30 -19.30 Uhr sowie 9.00 -11.00 Uhr  
Teilnehmerzahl pro Kurs: maximal 15 Personen

**Kosten:** 200,00 €

**Klinik für Innere Medizin, Kardiologie und konservative Intensivmedizin**  
Chefarzt Dr. med. Christoph Haurand

Schernerweg 4  
45894 Gelsenkirchen  
Tel.: (02 09) 59 02-342  
Fax: (02 09) 59 02-587  
[www.bergmannsheil-buer.de](http://www.bergmannsheil-buer.de)

MEDIZINISCHES NETZ

**BKB**

Bergmannsheil und Kinderklinik Buer GmbH



**Stressbewältigung durch**  
**Achtsamkeit**

Gelassen und zufrieden im (Arbeits-)Alltag

## Müde? Erschöpft? Gestresst?

Stress im Privatleben oder im Berufsalltag – wer kennt das nicht? Jeder Mensch reagiert darauf anders: ärgerlich, traurig, hilflos, hektisch, aggressiv. Oft verstärken Betroffene den Stress durch negative Gedanken: „Das muss ich noch schnell schaffen“, „Fehler dürfen mir nicht passieren“ oder „Ich muss immer für andere da sein“. „Stress verstärkt sich durch einseitige Wahrnehmung und unsere Gedanken. Die Folge ist ein Kreislauf, indem sich die Möglichkeit seine Probleme mit Distanz zu betrachten, sinkt. Der Stresspegel steigt weiter an“, sagt Dr. Matthias Weniger, Facharzt für Allgemeinmedizin und ärztlicher Psychotherapeut. Der Arzt, der den Bereich Psychokardiologie im Bergmannsheil in Gelsenkirchen Buer leitet, arbeitet seit Jahren als Stresslehrer. In seinen Kursen bietet er den Betroffenen, die unter Stress leiden an, den Kreislauf permanenter Problemgedanken zu durchbrechen. Dies geschieht durch die Schulung der eigenen inneren Achtsamkeit und Wahrnehmung.

Der Ansatz von Dr. Weniger: „Wenn Stressgedanken erkannt und durchbrochen werden, steigt die Gelassenheit und die Fähigkeit in stressigen Situationen ‚bei sich selbst zu bleiben.‘“



## Erster Ansatz

Am **18. März 2010** starten zwei Kurse (9.00 - 11.00 Uhr und 17.30 - 19.30 Uhr). Acht Wochen lang lernen die Kursteilnehmer (max. 15 Personen) Stressursachen zu erkennen und körperliche wie geistige Stresswirkungen zu identifizieren. Da die Achtsamkeit trainiert werden kann, ist es wichtig, dass die Teilnehmer eine tägliche Übungszeit von ca. 45-60 Minuten investieren. Mit Hilfe einer CD ist es möglich, die im Kurs erlernten Übungen zu wiederholen und diese zu vertiefen.

Die Ursachen für Stress sind sehr zahlreich und individuell sehr unterschiedlich. Stress kann durch permanenten Leistungsdruck entstehen. Aber auch Arbeitslosigkeit, das Führen eines Haushaltes und die Kindererziehung sowie körperliche Schmerzen können als Stressor eine große Wirkung haben.

Die positiven Auswirkungen des Programms „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ sind in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bewiesen worden. Positive Auswirkungen auf körperliche und seelische Erkrankungen konnten dabei gezeigt werden.

Für Versicherte der Knappschaft ist der Kurs kostenfrei. Versicherte anderer Krankenkassen wenden sich bitte zwecks Kostenübernahme an ihre Krankenkasse.

Anmeldung: Tel.: (02 09) 59 02-342

## Beratungsangebote

**Weitere ambulante Angebote stehen Ihnen zur Verfügung:**

- ?? Beratung / Coaching / Therapie: Schwerpunkte: Stressmanagement, Burnout Prophylaxe und Behandlung
- ?? Biofeedback – Anwendungen zur begleitenden Behandlung von Bluthochdruck, Stress und leichten Formen der Herzrhythmusstörungen. (Geplant ab März 2010)
- ?? Knappschaftssprechstunde
- ?? Innere Medizin / Kardiologie
- ?? Schulungen in Unternehmen zu Themen wie z.B. „Stressbewältigung“
- ?? Angebote für spezielle Gruppen (z.B. Krankenhausteams, Intensivstationspersonal, Ärzte) Schwerpunkte: Stress, Konfliktmanagement, Führungsstrukturen

Einige der aufgeführten Leistungen werden von Ihrer Krankenkasse übernommen, andernfalls erfolgt die Berechnung nach der Gebührenordnung der Ärzte (GOÄ)