

Originalaussagen und Feedback aller TeilnehmerInnen der Therapiereise vom 08.-19.02.2015 in der Türkei:

Herr K. vom LKS Peine:

Mein Grund für die Teilnahme an der Therapiereise war ein psychischer Zusammenbruch im Weihnachtsurlaub. Dieser war so schlimm, dass eine Rückreise mit dem Auto nicht möglich war. Ich hatte starke Durchschlafstörungen, Kreislaufprobleme, Schwindel und depressive Verstimmungen.

Da ein Teil der Stressfaktoren auch in der Beziehung zu meiner Frau zu finden war, entschieden meine Frau und ich, dass wir gemeinsam als Paar an dieser Reise teilnehmen wollen. Zudem war meine Hoffnung, dass eine intensive Therapie mich schnell wieder einsatzfähig macht, da ich mir als Geschäftsführer einen langwierigen Heilungsprozess zeitlich und finanziell nicht leisten konnte.

Von Beginn an wurde ein gutes Gruppengefühl gefördert. Sehr professionell wurde bei einem Vortreffen die Gruppe zusammengeführt, bekannt gemacht und über die Abläufe, aber auch die gewünschte mentale Herangehensweise aufgeklärt.

Schon das Treffen am Flughafen war sehr herzlich. Die Anreise erfolgte problemlos, der Empfang im Hotel war sehr gut und die Zimmer waren sofort bezugsbereit. Auch im Laufe der Reise stellte sich heraus, dass die Wahl des Hotels in Bezug auf die Lage, das Essen, die Wellnessangebote, die Zimmerausstattung und die Freundlichkeit des Personals die 5 Sterne verdient hatte.

Der Tagesablauf der Therapie war anspruchsvoll, aber abwechslungsreich durch den Wechsel von körperlichen Angeboten (Pilates, Entspannungsübungen, Wahrnehmungsübungen, Tanztherapie, Naturerfahrungen), Gruppengesprächen, Einzelgesprächen und Vorträgen. Trotz des anspruchsvollen Zeitplanes hatten alle Teilnehmer die Möglichkeit auf ihre eigenen Bedürfnisse zu hören und sich Zeiten für sich zu nehmen. Zudem stand durch die Leitung jederzeit ein Ansprechpartner zur Verfügung, wenn man einen Gesprächspartner außerhalb der Gruppe suchte.

Als Mann und Unternehmer war ich fest davon überzeugt, dass der Bewegungsteil mir nicht viel bringen würde. Sie können sich meine Verwunderung vorstellen, als ich von der ersten Stunde an über die Bewegungsarbeit einen sehr starken Zugang zu mir gefunden habe. Sehr schnell wurden hier innere Prozesse in "Bewegung" gebracht, gelöst und positiv verändert. Absolut bemerkenswert und weit über meinen Erwartungen.

Ähnlich eingestellt war ich zu den Gruppengesprächen (da geht es ja nicht um mich...). Auch hier wurde ich überrascht, wie schnell man Zugang zu den eigenen Themen findet, indem man anderen Menschen zuhört und mit einem Mal innerlich berührt wird oder auch gerührt ist. Für mein Empfinden waren die Erfahrungen in der Gruppe sehr wichtig. Ich kann meine Themen nun besser bezüglich der Schwere einstufen. Sie kommen mir nicht mehr so groß und belastend vor. Die Impulse aus der Gruppe zu meinen eigenen Themen haben meinen Horizont und meine Selbstwahrnehmung deutlich erweitert, mich gestärkt und mir Mut gegeben, diese lösen zu wollen. Die Durchbrüche der Gruppenmitglieder mit zu erleben und an ihnen teilhaben zu können und zu dürfen, haben diesen Effekt noch verstärkt. Absolut bereichernd war es, die starke Anteilnahme an den eigenen Durchbrüchen zu erfahren.

Die Einzelgespräche mit Herrn Arafat, die wir zusammen als Paar geführt haben, waren punktgenau und hocheffektiv, da wir uns direkt auf die Themen konzentrieren konnten, die sich schon in den Gruppengesprächen gezeigt haben. Die gewünschte Verbesserung der Kommunikation und Nähe zwischen uns zeigte sich schon während der Reise. Diese Themen haben wir vorher im Rahmen einer einjährigen Paartherapie nicht lösen können.

Der Gruppenzusammenhalt, die gegenseitige Unterstützung und der offene Umgang miteinander waren weit über meinen Erwartungen.

Zusammenfassend bleibt zu sagen, dass meine Wünsche, Erwartungen und Hoffnungen an diese Reise weit übertroffen wurden. Ich habe kaum körperliche Stress-Symptome mehr, und wenn ich sie spüre, fällt es mir leicht, sie zu akzeptieren. Ich empfinde wieder Freude und Spaß am Leben und habe das Gefühl, wieder voller Energie mit beiden Beinen im Leben zu stehen. So ein gutes körperliches und mentales Gefühl hatte ich seit 7 Jahren nicht mehr.

Unglaublich glücklich bin ich darüber, diese Reise mit meiner Frau gemacht zu haben. Oft fehlt uns (als Eltern und durch die Selbstständigkeit) die Zeit, sich wirklich miteinander zu beschäftigen. Ich habe unglaublich viel über meine Frau gelernt und wir konnten uns toll gegenseitig unterstützen. Sehr hilfreich war es

dabei, sich um nichts außerhalb kümmern zu müssen (Kinder, Haushalt, Essen, Arbeit).

Besonders für Menschen mit großer beruflicher Verantwortung die sich einen langen Ausfall nicht erlauben können, kann ich diese Reise nur wärmstens empfehlen. Natürlich auch für Paare, die sich wieder finden wollen und auch als Selbsterfahrungsreise allein.

Herzlichen Dank, das ich an diesem tollen Konzept teilnehmen konnte.

Frau K. vom LKS Peine:

Diese Reise hat mich wieder zu mir selbst gebracht. Ich habe mich nicht allein gefühlt. Es war ein glaubliches Gruppengefühl. Ich hatte sehr viele gute Erfahrungen und Gefühle, ein großes Mitgefühl für meine Mitpatienten, viel Wärme und viel Stärke gespürt. Diese Therapiereise ist sehr empfehlenswert. Ich würde sie immer wieder mitmachen. Sehr gut war/ist, dass man dabei nicht zu Hause ist. Man kommt sehr schnell „rein“, da der Alltag nicht dabei drängt. Das Hotel war sehr schön. Und mit dem Meer/Strand als Ambiente einfach wunderschön.

Am Ende geht man nach Hause mit vielen neuen und guten Erfahrungen, mit neuen Freunden und mit viel Freude und einem großen Glücksgefühl.

Frau K. aus Peine:

Nachdem nun einige Stunden nach unserer Rückkehr vergangen sind und ich ein wenig Abstand zu den vielen Eindrücken und Erlebnissen gefunden habe, möchte ich hier eine Rückmeldung zur Therapiereise vom 08.02. – 19.02.2015 in der Türkei geben.

Während meiner laufenden Therapie wurde mir von Herrn Arafat die Therapiereise in die Türkei angeboten. Nach einiger Zeit der Überlegung und Abwägung habe ich mich entschieden, diese Chance zu ergreifen. Von dem weiteren Ablauf der Vorbereitungs- u. Planungsphase war ich begeistert. Der Informationsfluss durch Herrn Arafat und die Fa. Benzer-Touristik war vorbildlich. Dieser positive Eindruck setzte sich während der gesamten Reise

weiterhin fort. Die Anreise, das Hotel und die Freizeitangebote entsprachen voll meinen Erwartungen, herzlichen Dank dafür.

Das von Herrn Arafat zusammengestellte Therapieprogramm

- 2x täglich Gruppentherapie
- 3x täglich Tanz- und Bewegungstherapie
- 4 Einzelgespräche
- 5 Vorträge zu den Themen Trauerbewältigung, Burnout, Bindung, Konflikt u. Kommunikation, Nähe und Distanz

hat mir die Möglichkeit gegeben, mit Herrn Arafat, der Tanztherapeutin Frau Evren und nicht zuletzt mit der Gruppe an meinen Problemen effektiv zu arbeiten.

In dieser sehr intensiven Zeit haben sich für mich Schwerpunkte meiner weiteren therapeutischen Behandlung gezeigt und Themen gefestigt, an denen weiter gearbeitet werden muss. Diese Schwerpunkte konnten in den vielen Jahren meiner Behandlung nicht konkretisiert werden. Selbst in den verordneten Kuren war es nicht möglich, so ein Ergebnis zu erzielen. Diese 11 Tage waren zwar anstrengend, aber aufschlussreich und für mich erfolgreich.

Herr S. aus Peine:

Ich trat die Therapiereise mit gemischten Gefühlen an. Gerade hatte ich eine in meinen Augen zwar erfolgreiche, aber nur kurze Zeit sich auswirkende Reha-Maßnahme hinter mir.

Ich wurde sehr herzlich in die Gruppe aufgenommen, jedoch konnte ich mich innerlich nicht wirklich öffnen. An den meisten angebotenen Maßnahmen habe ich teilgenommen, aber auch hier stellte sich für mich nicht das gewünschte, und wahrscheinlich auch zu sehr erzwungene Ergebnis ein. Ich wollte gerade die Therapiereise als lehrreichen, aber auch wieder nichts bewirkenden Versuch abhaken.

Doch dann kam für mich der Durchbruch: Auf leichten Druck durch Herrn Arafat machte ich eine EMDR-Sitzung mit ihm. Hierbei konnte ich mein Problem visualisieren und zu einem sehr guten Abschluss kommen.

Ich weiß noch nicht, ob dieser Abschluss auch den bald wieder anstehenden Alltag standhält, jedoch gehe ich diesen Weg mit einem guten Gefühl und neuer Energie.

Abschließend kann ich nur resümieren, dass sich die Therapiereise für mich wirklich gelohnt hat, und ich würde mich freuen, wenn diese Therapieform auch für viele weitere Personen angeboten werden kann, wenn möglich auch mit Förderung durch die Krankenkassen.

Frau M. aus dem LKS Hildesheim:

Positiv ist das Urlaubsumfeld (entspannte Menschen, SPA-Bereich, Strand, Meer). Es ist ein gesundes, schönes Umfeld. Gut ist der Abstand von zu Hause. Gut ist, dass man aus diesem Abstand Kontakt halten kann.

Der Therapietag ist voll mit Einzelgespräch, Tanztherapie, Gruppentherapie und Vorträgen. In der Freizeit helfen sehr die sich beiläufig ergebenden Gespräche mit anderen Teilnehmern und dass man die Option auf Sport (bei mir Schwimmen) nutzen kann.

Wenn ich an allen Angeboten teilnehmen würde, wäre es mir zu viel, weil mir die Zeit zum Verdauen fehlen würde. Da man dazu angehalten wird, gut für sich zu sorgen, ist das aber sehr in Ordnung. Gut ist, dass hier in der Türkei nur diese Gruppe gibt. Man kennt sich schnell gut und kann sich gut unterstützen und unterstützen lassen. Man kommt sich nicht krank vor. Es ist eher das Gefühl zu wachsen und sich zu entwickeln, „Ballast“ abzuwerfen und die Lebensqualität zu steigern.

Frau S. aus Lengede/LKS Peine:

Ich bemerkte plötzlich: „Es ging mir immer schlechter“, aber warum? Nach meiner Hochzeit (Traumerfüllung) musste ich doch glücklich sein!

Nein; ich war leer, hatte Angst, war aggressiv, unzufrieden, konnte mich nicht konzentrieren, habe nur noch „gefressen“! Das machte sich nicht nur im Leben mit meinem Mann bemerkbar, sondern auch im Freundeskreis und im Berufsleben bemerkbar.

Nun stand ich da und überlegte, „was mache ich? Wenn ich so weitermache, verliere ich alles“. Klinik? 6-8 Wochen „Kranksein“? Nein, dazu war mein Umfeld zu stabil, außerdem wusste ich, was das war durch die Gespräche mit Herrn Arafat. Ich wollte gezielt den Knoten platzen lassen und wusste, dass das in einer Klinik nicht klappt, nicht klappen wird.

Klar hatte ich Angst, 1 ½ Wochen ohne meinen Mann sein (so weit weg), und dass meine Chefin mich kündigt (Urlaub + Krank-Sein = es passt nicht zusammen). Ich bin offen mit dem Thema auf der Arbeit umgegangen: „Ich kann nicht mehr“. Ich hatte Überlegungen wie, was solle daran gut sein, ein Burn-out-Syndrom zu haben.

Nachdem ich mich entschieden hatte, die Therapiereise zu machen, ging es mir etwas besser.

Positiv an der Reise war/ist, dass man ein gesundes-„krankes“ Umfeld um sich hat. Jeden Tag eine intensive Betreuung.....Therapie!!! Das Gruppengefühl war der absolute Hammer! Das ist etwas, was ich vorher in meinen Klinikaufenthalten nie erlebt habe.

Ich werde diese Reise bestimmt noch einmal machen, um alles zu festigen. Kur oder Klinik? Dies werde ich in meine Überlegungen nie mit aufnehmen. Es fühlt sich nun nach der Therapiereise so an, als ob ich die ganze Welt umarmen könnte. Ich würde allen Menschen sagen, sie sollen alle bloß mitmachen.

Ich bin sehr glücklich! Wer Schmetterling lachen hört, der weiß, wie Wolken schmecken. Ganz lieben Dank.

Frau J. aus Peine:

Diese Therapiereise an einem Ort, der nichts mit Krankenhaus oder Reha-Klinik zu tun hat, verleiht dem Aufenthalt eine schöne Atmosphäre. Trotz der Anstrengung nimmt man die Urlaubsstimmung wahr. Die Gruppenszahl von 14 Personen sollte meiner Meinung nach nicht überschritten werden. Es ist übersichtlich und für jeden gibt es genug Gesprächsraum bzw. Zeit.

Zwischen den Therapiezeiten rundet die Tanztherapie das ganze perfekt ab. Auf Pilates könnte ich persönlich gerne verzichten, da es auch in der Vergangenheit nie meines war!!!

Der Tag ist genau durchgeplant und zeitlich sehr eng abgesteckt...manchmal ein wenig Zeit um durchzuatmen.

Die verschiedenen Vortragsthemen waren kurz zusammengefasst, prägnant und für jeden verständlich.

Ich bin glücklich und froh, bei dieser ersten Therapiereise dabei gewesen zu sein und würde es jederzeit weiter empfehlen. Gerne werde ich mich an dieses intensive Gruppengefühl zurückerinnern. Vielen Dank dafür.

Frau S.-H. aus Hannover:

Alle Teilnehmer waren von Anfang an authentisch. Ich fühlte mich wohl und aufgehoben in der Gruppe.

In problematischen Situationen war Herr Arafat jederzeit abrufbar, es konnten immerzu Einzelgespräche terminiert werden. Gemeinsame Freizeit, Austausch mit anderen, Wohlgefühl- und Wellnessangebote, die zur Entspannung beitrugen.

Fernab von alltäglichen Belastungen sein, den Kopf frei zu bekommen, auf sich selbst besinnen können, um neue Impulse zu bekommen, intensive

Warum Therapie nicht vor Ort?

Räumliche Distanz, „für sich sein können“, nicht fliehen in häusliche Umgebung, sondern sich stellen, zu sich selbst finden, innere Türen öffnen, sich auf sich besinnen. Ich bin nicht alleine mit meinen Problemen, andere haben Ähnliches erlebt, ich kann mich fallen lassen.

Frau A. aus Lahstedt/LKS Peine:

Was mir wirklich gut tat: Abendliche Vorträge, Gruppentherapie, Gespräche allgemein, Pilates und Traumreisen.

Frau T. aus Lehrte/Region Hannover:

Die räumliche Trennung war so groß, da ist kein Abbrechen möglich! Intensive Gruppenarbeit, ca. 5 Stunden täglich, täglich außer Samstag und Sonntag. Sehr gute Gruppendynamik, da die Gruppe gleich und unverändert bleibt und nicht ständig wechselt. Behandelnder Therapeut braucht keine 3 bis 4 Wochen, um die Patienten kennenzulernen (Symphonie?), er kann das Thema sofort bearbeiten, da er die Patienten sehr gut kennt. Umfangreiche Entspannungsmöglichkeiten, Wellness, Spaziergänge, Alleinsein können, kein

Klinikalltag (Regeln und Zwänge), somit liegt die Verantwortung beim Patienten. Aufgrund der geringen Patientenzahl Nachbetreuung bei Bedarf möglich. Zeitspanne der Reise gut anzunehmen, da man keine Wochen von zu Hause weg ist.

Frau C. aus Peine:

Was hat mir gut getan während der Therapiereise in der Türkei?

Vor allem die Entfernung von zu Hause, den Sorgen und teilweise auch den Menschen; ganz einfach der Abstand.

Hier in der Türkei war ich die Hauptperson. Ich konnte besser auf mich und meinen Körper eingehen. Ich konnte meinen Körper intensiver fühlen und auf seine Bedürfnisse eingehen; ich hatte ja hier viel Zeit. Und ich die Hauptperson bin/war, brauchte ich mich um niemanden kümmern: Kein Haushalt, keine Kinder, Eltern und/oder Arbeit.

Das Gruppengefühl war sehr intensiv und schön. Wir TeilnehmerInnen waren füreinander da und konnten uns bei Bedarf gegenseitig auffangen. Wir zogen alle am gleichen Strang, obwohl wir nicht alle „gesund“ waren/sind.

Die Türkei war für mich sehr wichtig: Ich war bei meinen Wurzeln.

Die Entfernung: Man kann nicht schnell zurück. Man kann mich nicht so schnell erreichen.

Es tat gut zu wissen, dass man jeden Tag das Gespräch mit Herrn Arafat für sich in Anspruch nehmen konnte, wenn man wollte.

Auch wenn es teilweise erschöpfend war, tat es mir sehr gut: Morgens Pilates, im Tanz wurde viel aufgearbeitet, Gruppensitzungen, abends die Vorträge. Alles gleich hintereinander. Man war immer dabei und konnte gleich viel aufarbeiten.

Ich nehme sehr viel für mich mit. Ich habe für mich sehr viel gelernt in dieser kurzen Zeit. Der Zeitfaktor spielt für mich eine große Rolle, da ich selbständig bin, ein Haus und eine Mutter habe. Ich weiß nicht, ob ich durchgehalten hätte, wenn die Therapie über einen längeren Zeitraum gedauert hätte. So viele Themen, die hier „durchgenommen“ worden sind. Einfach phänomenal, wie ich mich in diesem Moment fühle. Ich schaue gerade in einen Spiegel, sehe mein Spiegelbild, es schaut aber jemand anders mich an (es ist wirklich so). Das

macht mich sehr glücklich. Ich sehe und erlebe mich anders als davor. Dieses enorme Gruppengedühl war bei uns auch, weil wir tagtäglich zusammen in der Ferne waren. Ich fand es einfach toll.

Frau H. aus der Wedemark/Region Hannover:

Für mich waren der richtige Zeitpunkt, der richtige Ort bzw. die richtige Umgebung und genau die Menschen, die ich brauchte, gekommen.

Mein Körper und ich haben in dieser angenehmen Atmosphäre angefangen loszulassen. Die Kombination aller angebotenen Teile bei dieser Therapiereise, sowie die Intensität jeder Einheit waren für mich genau richtig. Wofür ich sehr dankbar bin. Was ich in über 20 Jahren nicht geschafft habe, ist mir in der Türkei in 11 Tagen endlich wiederfahren.

Vielen lieben Dank Herr Arafat, Frau Evren.

Frau S. aus Peine:

Was für mich sehr positiv war auf dieser Therapiereise, waren Pilates und Gruppentherapie. Ich habe außerdem viel geweint und gelacht. Volles Programm von ca. 8.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr, mit Pausen natürlich. Ich war gerade vor kurzem 5 Wochen zur Reha. Da hatten wir pro Woche ca. 17 bis 18 Stunden Gesamtprogramm. Das hatte man auf dieser Reise in nur 1 ½ Tagen. Die Gruppe ist zusammengewachsen, verschiedene Themen (Bindung, Burn-out, Trauer, Konflikte). Ich habe viel über Körper, Geist und deren Zusammenspiel gehört, erfahren und gelernt. Z. B. wie der Mensch „tickt“. Die Tanztherapie war sehr intensiv, hat Blockaden abgebaut. Spontan wurde die Gruppe zu Spielen (auch Rollenspielen) eingeladen. Es wurden Bilder gemalt und interpretiert. Es wurden Gefühle ausgedrückt, in mich geschaut. Die Gespräche und der Austausch mit den anderen Patienten haben nicht nur mir gut getan. In der Reha hatte man manchmal nur 1 ½ Stunden am Tag Programm, und in den ersten 2 Wochen hatte man, außer Mittag und je ½ Std. Programm keinen Kontakt zu anderen Mitpatienten. Man hat viel Zeit im Zimmer (ohne Fernsehen) mit Grübeln verbracht. Dies haben auch die anderen Mitpatienten in der Reha empfunden und bestätigt. Hier hatte man von der ersten Stunde an Kontakt. Abends wurde gemütlich zusammen gesessen, als ob wir alle alte Freunde wären. Man war nicht allein und immer willkommen. Die Massage hat

gut getan. Man konnte jederzeit, auch kurzfristig einen Termin zum Einzelgespräch bei Herrn Arafat bekommen. In der Reha bekam ich in 5 Wochen 2 Gespräche jeweils ½ Stunde. Man konnte hier jederzeit eine persönliche Auszeit nehmen. Es gab keinen Zwang zu den Therapien. Man wollte aber so wenig wie möglich verpassen. Der Ausflug mit dem Bus hat uns allen, mir auch sehr gut getan. Gemeinsam etwas erleben und sich danach austauschen, die Reiseleitung war lustig, und man hat etwas über Land und Leute erfahren. Die Gruppe wirkte dabei lockerer und manchmal lustig und übermütig. Man lernte hier seine Grenzen kennen, auch mal Nein zu sagen. Und das sehr klar und eigenverantwortlich. Man hat auch viel über die eigene Haltung und Wahrnehmung erfahren, auch wie Gefühle ausgedrückt werden könnten und sollten. Ich habe viel über EMDR erfahren und gesehen, wie diese Methode angewendet werden kann.

Schreiend Steine ins Meer zu werfen, war eine ganz tolle Erfahrung.

Das Hotel war eine gute Auswahl, die Räumlichkeiten sind gut und hell, gemütlich. Das Essen und die Getränke waren überdurchschnittlich gut. Die Zimmer sind ebenfalls sehr gut. Der Service: Mehr geht wirklich nicht!

Ich nehme sehr viel mit und werde die Reise auf jeden Fall weiter empfehlen. Ich werde dies auch meiner Krankenkasse mitteilen. Ich habe hier viel gelernt, vor allem, dass man die Mundwinkel nach oben ziehen sollte: Lächeln und Lachen.

Frau F. aus Söhlde/LKS Hildesheim:

Ich habe die Reise mit viel Angst gestartet, war mir auch nicht sicher, ob ich sie überhaupt bis zum Ende aushalten werde. Ich wusste nicht, ob ich meine Ängste überstehen werde. Auch dass ich die ganze Zeit mit anderen, vor allem fremden Menschen sein werde.

Bereits nach 3 Tagen habe ich Herrn Arafat in einem Gespräch gesagt, dass ich nicht weiß, was ich hier in der Türkei mache. Es ging mir so gut wie lange nicht in meinem Leben. Es war ein ganz tolles, ein fantastisches Gefühl. Ich kam mit den anderen Gruppenteilnehmern sehr gut aus. Die Gespräche waren ganz toll. Ich habe mich sehr wohl gefühlt. Der Abschied fiel mir sehr schwer. Es wurde viel geweint, aber auch viel gelacht. Uns wurde viel erklärt, wir haben viel erfahren.

Ich bin sehr begeistert und froh, dass ich diese Therapiereise mitgemacht habe. Sie hat mich sehr, sehr weit gebracht. Ich bin auch stolz auf mich, dass ich es geschafft habe. Danke an alle.