

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

3 Monate später:

Frau M. aus dem LKS Hildesheim:

Meine Motivation für die Therapiereise war:

- Das Gefühl, ausgebrannt und überarbeitet zu sein.
- Damit eingehend Schuldzuweisungen meinen Mitmenschen gegenüber

Und hier hauptsächlich zu nennen: gravierende Probleme in der Ehe und gravierend Probleme mit meinen Mitarbeitern (extrem hoher Krankheitsstand von 15 % und sehr unzufriedene Mitarbeiter mit Kündigungsambitionen).

- Kein Freundeskreis
- Keine Zeit für Hobbys bzw persönliche Freizeitgestaltung
- Keine Zeit, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern (Sport, Arztbesuche etc.)

Die Lage zurzeit, 3 ½ Monate nach der Therapiereise ist so:

- Nicht mehr das Gefühl haben, ausgebrannt zu sein: Oft das Gefühl, die Arbeit zeitlich nicht mehr in der gewünschten Qualität und Quantität zu schaffen, aber keine Sorge mehr, auch die existenziell nötige Arbeit nicht zu schaffen.
- Überwiegend gelingt es mir, meinem Ehemann das Gefühl zu vermitteln, dass ich ihm nahe bin und er und sein Empfinden für mich wichtig sind. Schuldzuweisungen kommen kaum noch vor, 80 % unserer Probleme sind seit des Wechsels meiner Haltung verschwunden.
- Für die positive Gestaltung meiner Ehe haben sich Perspektiven ergeben, die ich mir letztes Jahr nicht zugetraut hätte.
- Teilweise gelingt es mir, meinen Mitarbeitern zu vermitteln, dass ich ihre Arbeit schätze und dass sie für das Unternehmen wichtig sind. Schuldzuweisungen kommen noch vor, 70 % unserer Probleme sind seit dieses Wechsels meiner Haltung verschwunden: der Krankenstand ist sehr niedrig geworden (nur noch 1,4 %), die Mitarbeiter sind mittlerweile überwiegend zufrieden.
- Kein Freundeskreis, aber immerhin private Kontakte zur Therapiegruppe
- Regelmäßig in der Woche integrierte Zeit für Hobbys

- Täglich 30 bis 60 Minuten Zeit für Sport, einige wichtige ärztliche Diagnostiken durchführen lassen.

Als Ursache hierfür kommt in Frage:

- Veränderung der privaten Wohnsituation
- Therapiereise
- Eine EMDR-Sitzung und etwa ein Therapiegespräch im Monat.

Die Verbesserungen meiner Leistungsfähigkeit und meine Lebensqualität sind erheblich – aber noch steigerungsfähig. Durch ein Burn-out bedroht fühle ich mich zurzeit erst einmal nicht mehr und der Zeitaufwand war ja eher gering.

Als sehr hilfreich empfinde ich, dass der Therapeut der Maßnahme auch die ambulante Nachbetreuung durchführt. Weiterhin ist es sehr hilfreich, dass die anderen TeilnehmerInnen alle aus der Region kommen, sodass es möglich ist, sich regelmäßig privat zu treffen.

Frau J. aus Peine:

Ich denke gerne an die Therapiereise in der Türkei zurück! Ganz genau konnte ich mir die Therapie in einer Gruppe von 14 Teilnehmern, die sich nicht kannten, nicht genau vorstellen. Jeder hat seine eigene Geschichte, Probleme oder Ängste und vor allem seine Wünsche und Ziele, die er in der Zeit so gut wie möglich erreichen möchte.

Die Gruppe harmonierte vom ersten Tag an, wir waren von morgens bis abends fast ständig zusammen. Das morgendliche Sportprogramm startete mit Pilates, was nicht so meines war und nicht werden wird. Die Therapiegruppengespräche mit den unterschiedlichsten Themen waren sehr intensiv und teilweise auch schwer zu verarbeiten. Aber da wir weg von zu Hause, an einem fremden Ort mit ganz viel Zeit nur für uns waren, konnte man seine ganze Kraft dafür verwenden. Auch wenn man weinte, traurig oder wütend wurde, keiner musste sich verstellen oder etwas überspielen! Wir waren eine Gruppe, die alles zusammen teilte. Der Alltag, die Arbeit, die Familie oder was sonst noch, waren weit weg, es zählte nur das eigene ICH! Durch die verschiedenen Themen der einzelnen Gruppen-Mitgliedern kamen auch bei anderen längst vergessene oder verdrängte Ereignisse hoch. Die sehr individuellen und intensiven EMDR-Sitzungen waren für mich persönlich das unvergessliche Highlight dieser

Therapiereise. Zum einen, da ich es selber erfahren durfte, und zum anderen, wie man die Veränderung der gerade betroffenen Person verfolgen konnte. Man sah und spürte, wie gelöst und zufrieden die Mimik in den Gesichtern wurde; ein Gefühl, das sehr schwer in Worte zu fassen ist! Auch die abendlichen Vorträge über Bindung, Burnout, Trauer, und Depression waren sehr interessant und gut verständlich!

Mein persönliches Fazit der Reise: Intensive Therapie an einem schönen Ort, Zeit nur für sich, ohne Ablenkung oder Pflichten von zu Hause!

Jetzt drei Monate nach der Reise, bin ich noch nicht da angelangt, wo ich gerne wäre!!!! Ich bin oft ungeduldig und unzufrieden, da ich schnelle Erfolge sehen möchte. Verschiedene Themen belasten mich noch sehr und ziehen mich mental runter. Aber ich habe gelernt, damit umzugehen und versuche, mir die nötige Zeit zu geben, die es braucht. Um stabil zu bleiben, werde ich weiterhin wöchentlich zur Gruppentherapie gehen und starte demnächst eine Paartherapie, da mir während der Reise bewusst wurde, welche Themen mich belasten und ich mit therapeutischer Hilfe aufarbeiten möchte. In der Reise bzw. der intensiven Therapie wurde vieles in Gang gebracht, und es ist nun mal leider nicht möglich, alles in 10 Tagen Therapie zu erreichen!

Diese Therapiereise in der Türkei ist ein sehr guter „Anfang“ und deshalb werde ich diese Art der Therapie mit Herrn Arafat jederzeit von ganzem Herzen weiterempfehlen!!!!

Frau S.-H. aus Hannover:

Auch ich habe mich sehr gefreut, alle wieder zu sehen; beim Ausfüllen meines Fragebogens ist mir aufgefallen, dass ich viele Kreuze bei “stimmt nicht“ machen konnte, das bedeutet unbedingt, dass ich mich auf einem guten Weg befinde und mit viel Optimismus in die Zukunft schaue – vielen Dank dafür an Sie, Herrn Arafat!

Ich habe mich klar von meiner “dunklen” Zeit voller Depressionen und Ängste verabschiedet, stehe mittlerweile morgens sehr früh auf und habe viele Pläne, die damals ohne die Therapiereise undenkbar gewesen wären.

Allerdings gibt es noch viel Klärungsbedarf hinsichtlich meiner Ehe und in diesem Zusammenhang mit meiner Beziehungsfähigkeit zu Männern.

Im Übrigen – Sie haben so Recht, Herr Arafat, dass sich viele Menschen nicht darüber bewusst sind, dass es ihnen gut geht und über Nichtigkeiten lamentieren – Beispiel Ablehnung eines Schwerbehindertenausweises, mich hat Ihr Beispiel auch deswegen sehr berührt, weil es um eine Patientin ging, die die gleiche

Vorgeschichte wie ich hatte (z.B. Brustkrebs, Chemotherapie, Bestrahlung usw.).

Frau K. aus Peine:

Nach 3 Monaten hatten wir wieder ein Treffen der Gruppe und haben erneut die 4 Fragebogen ausgefüllt.

Die Auswertung war überraschend sehr gut ausgefallen, alle hatten noch bessere Werte oder haben bisherige Werte gehalten

Auch bei mir. Viele Dinge sind besser oder gleich geblieben.

Meine persönliche Meinung ist, dass diese Therapiereise für mich viele Vorteile hatte, da ich jetzt ganz gezielt mit meinem Therapeuten arbeiten kann und weiterhin in Behandlung bei ihm bleibe und bin. Die lange Suche nach einem geeigneten Therapieplatz mit langen Wartezeiten entfällt hier komplett.

Jetzt fahre ich erst einmal 5 Wochen zu einer Reha-Maßnahme und kann dann dort mit den Ärzten und Therapeuten weiter arbeiten, da ich durch die intensive Therapiereise weiß, woran ich arbeiten sollte. Gleitzeitig freue ich mich, dass ich danach gleich weiter bei Herrn Arafat in Behandlung bin. Ich hoffe, dass meine Krankenkasse (AOK) irgendwann zumindest einen Teil der Kosten dieser Therapie übernehmen wird, damit andere Menschen auch davon ebenfalls profitieren können.

Frau T. aus Lehrte/Region Hannover:

Die Vorzüge dieser Therapiereise lagen für mich klar auf der Hand. Ich bin jetzt seit November 2003 in therapeutischer Behandlung. Bis dorthin habe ich 2 Reha- Aufenthalte und einen Klinik- Aufenthalt mit anschließender Tagesklinik hinter mir.

Sehr wichtig für mich war der Aspekt, dass mein behandelnder Arzt (Therapeut) auf dieser Reise dabei war. Somit war gegeben, dass wir nicht bei null anfangen mussten, sondern gleich voll mit der Problembewältigung beginnen konnten. Meist gehen dafür schon die ersten 7-10 Tage verloren, da nur eine grobe Diagnose vorliegt.

Weiterhin fand ich die Zeitspanne von nur 10 Tagen angemessen, und nicht etwa 6-10 Wochen aus dem häuslichen Umfeld rausgerissen zu sein. Somit

entfielen umfangreiche Organisationen der Kinderbetreuung, Haushaltshilfen, Anträge über Anträge usw., was ein Mensch mit psychosomatischen Beschwerden erneut vor Probleme stellt.

Durch die begrenzte Patientenzahl von 10-14 Personen und gleichbleibende Gruppe, war eine sehr intensive Arbeit möglich. Hinzu kam die Anzahl der Gruppentherapiestunden von 5 Stunden täglich und je nach Bedarf Einzeltherapie.

Die Rundumbetreuung der Therapeuten gab mir das Gefühl, nicht allein zu sein. Jederzeit wurde man begleitet, aufgefangen oder getröstet. Durch die nicht wechselnden Gruppen entstand eine Vertrauensbasis und Dynamik unter den Gruppenteilnehmern, die großen Anteil am Erfolg der Reise hatte.

Überdies fanden noch Abendvorträge statt, die interessante Einblicke in die menschliche Psyche gaben.

Für mich war diese Therapiereise eine rundum gelungene Sache und ich empfehle die Reise vorbehaltlos weiter.

Frau C. aus Peine:

Die Therapiereise ist das Beste, was mir je passieren konnte. Sie ist ein Wendepunkt in meinem Leben geworden. Seitdem bin ich stets bedacht, um mein Wohlergehen zu sorgen, auf meinen Körper zu hören, alles um mich mehr wahrzunehmen, aufzunehmen und nur die Sachen zu tun, die mich weiterbringen.

Seit Anfang Mai arbeite ich in meinem Frisör-Salon 3 Tage, der 4.Tag ist Büroarbeit angesagt, danach habe ich frei. Dass ich das je schaffen konnte, so loszulassen? Dank der Therapie und der tollen Gruppe. Wir waren schon am zweiten Tag wie eine Großfamilie. Dieses Gruppengefühl ist einzigartig. Als Friseurmeisterin war ich viel auf Seminarreisen; aber so etwas habe ich vorher noch nie erlebt. Bei dieser Gruppe ist der Zusammenhalt so stark wie „einer für alle, alle für einen“. Über verschiedene Medien sind wir ständig im Kontakt, treffen uns auch regelmäßig. So bleiben wir immer am Ball, erinnern uns gegenseitig, was wir alles gelernt haben. Es ist toll mitzuerleben, wer was geschafft hat.

Sie werden vielleicht denken: Wer gesund werden will, schafft es auch anders. Sicher. Vielleicht. Aber nicht in so einer kurzen Zeit. Von Februar bis jetzt (15.05.2015) ist die Zeit für mich nicht lange. Ich bin seit 19 Jahren selbständig und seit Jahren schon körperlich und seelisch ausgelaugt. Sämtliche Anlaufstellen Wartezeiten auf Wartezeiten auf Wartezeiten.....Burn-out, Ende.

Ich hoffe und würde mir wünschen, dass meine Krankenkasse (AOK) diese Art der Therapie in der Zukunft aktiv unterstützen würde.

Vielen, vielen Dank.

Frau H. aus der Wedemark/Region Hannover:

Ich möchte meine zuständige Krankenkasse (Techniker Krankenkasse) dazu bestärken, diese Form der Therapie im Ausland für Betroffene wie mich zu unterstützen. Die Entscheidung, diese Reise zu machen, habe ich bis jetzt nicht bereut. Im Gegenteil: Ich denke ernsthaft darüber nach, die geplante Fortsetzung mit Herrn Arafat im März 2016 wieder mitzumachen. Es ist eine ganz andere, neue Möglichkeit, an sich zu arbeiten. Weit weg vom häuslichen Stress und Alltag; in einer mediterranen Umgebung ist es wesentlich leichter, sich fallenzulassen und zu entspannen. Dass man keinerlei Verpflichtungen nachkommen muss und sich völlig auf sich konzentrieren kann, tut sehr gut.

Ich konnte mich noch nie so gut entspannen wie in dieser Umgebung. Die geballte, tägliche Therapie - kombiniert mit vielen Zusatzangeboten des Therapeuten - ließ mich tief in meine Problematik eintauchen. Auch die Gruppendynamik und das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe waren enorm.

In der Vergangenheit habe ich schon an verschiedenen Therapieformen teilgenommen, aber keine war so effektiv und erholsam wie diese Therapie-Reise.

Ich denke allerdings, dass die damit verbundenen, recht hohen Kosten viele Interessierte abschrecken könnte. Deshalb wäre es schön, wenn die gesetzlichen Krankenkassen Unterstützung leisten könnten. Ich glaube, am Ende ist es für alle sogar noch wesentlich günstiger, da den Patienten so viel schneller geholfen werden kann und diese schneller gesund sind.

Frau S. aus Peine:

Wenn ich an die letzten Monate zurückdenke, hat sich bei mir vieles verändert.

Und ich bin fest überzeugt, dass ich ohne die Therapiereise in die Türkei noch lange nicht so weit wäre.

Im Nachhinein habe ich festgestellt, dass ich fest in einer Trauerphase war und nicht heraus konnte. Nicht einzelne Programme oder Abläufe haben diese Veränderung bewirkt, sondern das Gesamtprogramm. Allein die Entfernung, man konnte sich nicht mal kurz in den Zug setzen und nach Hause fahren, wenn es unbequem wurde. Die Tanztherapie und Gruppentherapie haben Blockaden im Kopf und im Körper gelöst.

Durch die regelmäßigen Abendvorträge hat man viele Sachen in sich wieder erkannt; und wenn man jetzt bei der Arbeit und auch im Privatleben Konflikte und Problemen hat, geht man damit ganz anders um als in der Vergangenheit. Bei der Therapiereise, nicht nur ich sondern alle, konnte jeder so sein wie er/sie ist, ohne sich zu verstellen oder darüber nachzudenken „wenn ich etwas von mir preis gebe, kann dies negativ über mich verwendet werden“. Ich war in meinem Mittelpunkt. Bei der REHA war der Kontakt zu den Anderen sehr oberflächlich, hier war er von Anfang sehr intensiv und ist immer noch so. Ich bin schon gestärkter und selbstbewusster geworden. Natürlich gibt es noch Phasen, wo es mir nicht so gut geht und ich noch viel weine oder mir der Antrieb fehlt, ich noch stundenlang im Bett liege und zurückfalle. Aber ich komme wieder schneller hoch und habe doch schon mehr Pläne und Hoffnung. Auch die gute Seele Frau Karnick hat uns viel unterstützt und manchmal nur durch ihre Anwesenheit geholfen.

Ich freue mich auch und jetzt schon auf die nächste Reise.