



Hümmeling Krankenhaus Sögel
Dienstleistungszentrum für Gesundheit und Pflege

Das Hümmeling Krankenhaus in Sögel lädt jeden **2. Sonntag im Monat um 14.00 Uhr** und jeden letzten **Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr** zu einer Kreißsaalführung für werdende Eltern und Mütter ein.

Treffpunkt: in der Haupteingangshalle des Krankenhauses.
Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer: 0 59 52 / 209-2589, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mühlenstraße 17 - 49751 Sögel
Telefon 0 59 52 / 209-0 - Telefax 0 59 52 / 209-2299
www.krankenhaussoegel.de

Die aktuelle Kreißsaalführung findet am Mittwoch, 25.09., um 19.30 Uhr statt.

SR-Interview

Martina Belling

Von Antje Jansen

■ **Heisfelde** Es gibt Menschen, die strahlen einfach Zufriedenheit aus, sind offenbar mit sich und der Welt im Reinen. Eben jene positive Energie strahlt die in Heisfelde beheimatete Martina Belling aus. Wie es jeder Mensch schaffen kann, glücklich zu sein, will die Berufsschullehrerin jetzt in entsprechenden Seminaren vermitteln.

SonntagsReport: Frau Belling, ursprünglich hatten Sie vor, „Glück“ als Unterrichtsfach an der Berufsbildenden Schule (BBS) II in Leer zu etablieren. Wie sind Sie auf diese Idee gekommen?

Martina Belling: Der Anteil derer, die von Depressionen und dem sogenannten Burnout-Syndrom betroffen sind, steigt in unserer Gesellschaft stetig an. Als Lehrerin nehme ich wahr, dass auch viele Schüler Probleme haben. Oft werde ich nach dem Unterricht angesprochen, ob ich einen Moment Zeit hätte für ein Vier-Augen-Gespräch. Also dachte ich mir, es wäre gut, solche Dinge im Unterricht zu behandeln. Dieser ist ein hervorragendes Forum dafür, seine Probleme und entsprechende mögliche Lösungen allen zugänglich zu machen. So profitiert jeder davon.

Kann man ein solch außergewöhnliches Unterrichtsfach denn einfach so starten oder braucht man dafür eine besondere Genehmigung?

Ich habe im August 2011 einen Antrag bei der Niedersächsischen Landesschulbehörde gestellt. Dieser wurde nach seiner Prüfung leider abgelehnt. Der ehemalige Schulleiter Ernst Fritz-Schubert aus Heidelberg hat das Fach „Glück“ im Jahr 2007 als Wahlpflichtkurs angeboten. Aber als reguläres Unter-

richtsfach wie Deutsch oder Geschichte ist es offenbar nicht



Was qualifiziert Sie zur Glücks-Lehrerin?

Ich unterrichtete seit 25 Jahren

„Glücksmomente“ statt. Wer Interesse hat, kann sich noch unter www.vhs-leer.de anmelden.

Wird es weitere Kurse geben?

Auf jeden Fall. Am 26. September halte ich einen Vortrag im Bürgergesundheitshaus in Heisfelde. Darin geht es darum, dass man das Glück in seinen normalen Alltag holen kann. Es ist egal, ob jemand jung oder alt, krank oder gesund ist – durch die Kraft der Gedanken kann man einiges schaffen.

Kann man Sie auch zu einem bestimmten Anlass buchen?

Ja, wer neugierig geworden ist, kann sich gerne bei mir melden. Ich halte auch Vorträge oder gebe Seminare für Gruppen, Vereine und Firmen. Im Moment bin ich unter meiner Handynummer 0176-

23579427 erreichbar. Aber in voraussichtlich zwei Wochen geht meine Homepage online: www.glueckszeiten.de oder www.glueckszeiten.de. Dort wird es dann auch ein Kontaktformular geben.

Hätten Sie einen kleinen Tipp für unsere Leser, wie sie spontan ein wenig Glück in ihr Leben bringen können?

Gehen Sie mit offenen Augen durch's Leben. Legen Sie die sorgenvollen „Scheuklappen“ ab – dann sehen Sie nämlich die vielen kleinen Wunder um Sie herum: die Kassiererin, die Sie so nett anlächelt, die wunderschöne Sonnenblume, die über den Zaun des Nachbarn in Ihren Garten lugt, das Kind, das mit Begeisterung und lautem Quietschen in die Pfütze springt und viele schöne Dinge mehr.

möglich.

Sind Sie ein glücklicher Mensch?

Ja! Es ist zwar nicht so, dass ich permanent auf „Wolke 7“ schwebe, aber ich würde sagen, ich bin von der Grundstimmung her gut ausbalanciert. So erlebe ich jeden Tag viele Glücksmomente.

ren Schüler zwischen 14 und Ende 40, teils ohne Schulabschluss, teils mit Abitur. Zusätzlich habe ich viele Bücher und Fachliteratur gelesen, habe Vorträge gehört, mir entsprechende Sendungen im Fernsehen angesehen und vieles mehr.

Da Sie Ihr Wissen nicht in der Schule weitergeben dürfen, haben Sie sich nun einen anderen Weg überlegt.

Genau. Weil ich diesbezüglich in der Schule keine Chance sehe, möchte ich nebenberuflich Seminare zum Thema „Glück“ für Jedermann anbieten.

Zur Person

Martina Belling wurde in Leer geboren. Nach dem Abitur am Teletta-Groß-Gymnasium studierte sie in Hamburg, wo sie auch ihr Referendariat absolvierte. Im Anschluss zog es sie für

fünf Jahre an eine berufsbildende Schule in Berlin. 1995 kehrte sie zurück nach Leer, wo sie seither an der BBS II in Leer tätig ist. Martina Belling lebt mit ihren beiden Söhnen in Leer.

„Gehen Sie mit offenen Augen durchs Leben!“

Können Sie ein Beispiel nennen?

In meinem Garten habe ich ein Eichhörnchen-Hotel aufgebaut. Wenn ich den Hörnchen beim Nüsse Knabbern zusehe, freut mich das, mir geht sozusagen „das Herz auf“. Auch Spaziergänge in der Natur machen mich immer wieder glücklich – sie hat ihren unveränderlichen Rhythmus von Vergehen und Wachsen, heute genauso wie vor 200 Jahren. Und das gibt dem Leben eine positive Konstante.

Annahme von Äpfeln und Birnen Ausgabe von Fruchtsäften

Landhandel Folkerts

Deterner Str. 4 · 26670 Hollen
Tel. 0 49 57 - 249

Di. u. Do. 14:00 - 17:00 Uhr ab dem 10.09.2013



Auricher Süssmost GmbH
Telefon (0 49 41) 97 04-0 · www.auricher-suessmost.de

Heiner Dreyer berät Suchtkranke

■ **Papenburg (sr)** Heiner Dreyer, Betriebsleiter der Kolpingwerkstätten in Papenburg, ist nun auch neuer Suchtkrankenberater. „Der Betriebsleiter absolvierte diese Ausbildung im Rahmen seiner Freizeit, weil er darin seine persönliche und berufliche Erfüllung sieht“, erklärte Hans-Hermann Hunfeld, Geschäftsführer der Kolping Bildungswerk im Diözesanverband Osnabrück. Im Rahmen seiner Ausbildung behandelte Heiner Dreyer an zahlreichen Wochenenden 400 Unterrichtsstunden in Theorie und Praxis an vielen Wochenenden das Thema Sucht von den rechtlichen, organisatorischen und psychosozialen Aspekten. „Die Kolping Werkstätten begrüßen dieses persönliche Engagement von Dreyer außerordentlich, weil er dem Profil der Einrichtung eine höhere Qualität verleiht“, so Junfeld weiter. „Häufig sind Teilnehmer von Arbeitsgelegenheiten sowie



Berät Suchtkranke: Heiner Dreyer. Foto: Privat

Menschen, die straffällig geworden sind, von diversen Suchtproblemen betroffen, hier gilt es eine besondere Aufmerksamkeit und Hilfe zu entwickeln“, fordert Heiner Dreyer. Der Betriebsleiter erklärt, dass die Suchtprävention ein Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements sei.

Edelkamp

grün erleben

Charmanter Herbstbeginn

Genießen Sie den Zauber von Licht & Farbe

HEUTE 14 - 17 Uhr GEÖFFNET

HERBST-HIT

Chrysanthemen-Busch
Chrysanthemum-Hybride, Blüte: versch. Farben, ohne Korb, 19 cm Topf

Stück **3,99**

3 Stk. = **10,-€**

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG

1. PLATZ grün erleben Testsieger Gartencenter

Service TEST Juni 2012 12 Filialisten

www.disq.de

Privatwirtschaftliches Institut



BOTANISCHE NARZISSE
Tête à Tête, Blüte: gelb, ca. 20 cm hoch 50 Stück **3,99**



MINI-ALPENVEILCHEN
in vielen Farben, auch für den Außenbereich, 11 cm Topf statt 1,99 **0,99**



LEBENSBAUM
Heckenpflanze, Wuchs: konisch, ca. 60-80 cm hoch, 3 Ltr. Topf statt 4,99 **3,99**



KNOSPENBLÜHER HEIDE
Calluna Garden Girls, 9 cm Topf statt 0,99 **0,49**

Edelkamp Gartencenter GmbH | Emdener Straße 150 | 26871 Aschendorf | www.edelkamp.de
Öffnungszeiten: MO-FR 9-19 Uhr | SA 9-18 Uhr | SO 14-17 Uhr

*Beratung + Verkauf gemäß der gesetzl. Einschränkungen an Sonntagen 14-17 Uhr

