



indirizzo | Consultorio DELTA
via Cattori 5
6600 Locarno
tel e fax | 091 - 751 07 17
e-mail | info@consultoriodelta.ch
web | www.consultoriodelta.ch
ccp. | 65-234345-1



Gazette

Infos

Daten 2006

18. März von 14.00-18.00 Uhr in Locarno

Seminar "Innere und äussere Schönheit"

Farb- und Stilberatung.

Jede/r ist schön auf ihre/seine persönliche Art.

Diese Schönheit kann man verstecken oder hervorheben.

Referentin: Erica Pfister

8. April um 20.00 Uhr in Locarno

Seminar "Umgang mit Stress"

Dr. med. Josiane Barnéoud

21. Mai um 20.00 Uhr in Locarno

Abend mit Andy Comiskey,

Gründer von Living Waters, USA

30. September (ganzer Tag) in Locarno

Eheseminar

Mit Marc und Kathrin Peytrignet, Psychol. Berater, Eheberater und Sexologe



Kassier
Daniele Ventura

Das 2005 war ein Jahr, in dem wir die Güte Gottes erfahren durften. Tatsächlich konnte der Jahresabschluss vom 31.12.2005 mit einem kleinen Gewinn abgeschlossen werden, dies war nur möglich dank der finanziellen Unterstützung vieler Personen und einigen Stiftungen.

Natürlich gab es auch schwierige Momente und sicherlich werden diese wieder kommen, aber wir vertrauen auf Gott und sind überzeugt, dass der Verein Delta auf dem richtigen Weg ist.

Für das 2006 hoffen wir auf eine Zunahme der Mitglieder des Vereins. Deshalb fragen wir Euch an, zu erwägen Mitglied zu werden, indem Ihr einen Beitrag von 100.- Fr. jährlich überweist, es wäre uns eine Ehre!

Im Namen des Vorstandes bedanken wir uns bei allen, die uns finanziell unterstützt haben. Für uns ist dies eine grosse Ermutigung.

Falls Ihr im Sinn habt, uns finanziell zu unterstützen, werden wir das sehr schätzen. Denn wir benötigen Eure Unterstützung. Der Dank sind die guten Früchte der Beratungsstelle Delta zu!

Daniele Ventura, Kassier

Gazette

Editorial

MÄRZ 2006 N°4

Liebe FreundInnen,

Mit der ersten Ausgabe dieses Jahres stellen wir Euch einige Themen vor, die uns in unseren therapeutischen Gesprächen immer wieder begegnen. Eines ist der Selbstwert und den Wert den wir ihm geben (oder eben nicht geben), dieser reflektiert meist auch unser Äusseres. Ein weiteres Thema ist: "Stress". Ein fremdes und doch so familiäres Wort, verantwortlich für verschiedene Beschwerden und Störungen. Umgang mit Stress, mit ihm leben, ihn verstehen, ihn vernichten oder auf eine einsame Insel flüchten? Welches könnte die richtige Lösung sein?

Mit dem Wunsch, dass es eine aufbauende Lektüre wird, lade ich Euch ein, die Themen in unseren Seminaren zu vertiefen. Die ReferentInnen, die professionell qualifiziert sind, leben auch tagtäglich das was sie lehren und erkennen in Jesus die konkrete und unentbehrliche Hilfe, um ein wert- und sinnvolles Leben zu führen.

Claudio

Stress

„Ich bin im Stress!“

Wie häufig hören wir das oder sagen es selbst? Aber was bedeutet es wirklich im Stress zu sein?

Was ist „Stress“ genau? *Stress* ist eine unspezifische Alarmreaktion des Organismus, zur Bewältigung von Belastungen, Stressoren genannt. Stressoren können physikalischer oder chemischer Art (z.B. Kälte, Hitze, Lärm, Drohungen) oder krankheitsbedingt (z.B. Fieber) oder psychisch bedingt (z.B. Hektik, Isolation, Belastungen in der Familie, Schule, Berufswelt etc., vor allem aber starke Angst/Furcht) sein. Was passiert in unserem Körper? Bedingt durch die Stressoren reagiert unser Hirn und erhöht die Aktivität unseres Nervensystems und damit verbunden werden Stresshormone freigesetzt. Dies erhöht die Leistungs- und



Claudio Agosta

Die Ecke des Präsidenten

Die Aktivitäten der Beratungsstelle Delta sind planmässig verlaufen. Trotz allem Mangel war Gott treu.

Wir gehen mit Freude und Vertrauen ins 2006. Wir hoffen mit Gottes Hilfe - "die Bedürftigen im Lande werden nie mangeln" - durch Delta Antworten anbieten zu können.

Ein Mann, eine Vision! Ja! Aber auch ein vereinter Vorstand, der die Vision teilt; so kann Gott die Arbeit segnen!

Pastor Michel Henry



Persönlichkeit oder...

Gott liebt jeden Menschen. Er hat uns mit sehr viel Phantasie und Originalität geschaffen, mit roten, braunen, schwarzen oder blonden Haaren. Als Gott seine Schöpfung betrachtete, war er begeistert. Und wie halten wir es damit? Jeder von uns ist auf seine ganz persönliche Art schön. Wir können das mit guter Kleidung hervorheben oder mit irgendwelchen Klamotten verdecken. Dabei geht es mir nicht um Verkleidung, sondern um die Ausstrahlung die Gott



Erica Pfister

Stress

...Verkleidung?



Reaktionsfähigkeit des Körpers, um den Stress/die Belastung besser zu bewältigen. Stress kann also durchaus positiv sein, denn in Stresssituationen können unsere Ressourcen ganz freigesetzt werden, man ist enorm leistungsfähig und dies fühlt sich auch gut an. Diesen Stress nennt man Eustress.

Erst ein Übermass, eine andauernde oder überfordernde Belastung, „zerreiss“ uns, dies wird Distress genannt, verursacht unangenehmen Druck und kann zu Leistungs- und sozialen Störungen führen (wie z.B. Nachlassen der Konzentration und des Reaktionsvermögens, Streit, resignativer Rückzug bis zu Suchtsymptomen; Anspannung, Frustration, Ärger, Gefühl von Sättigung/Ermüdung, Enttäuschung, Depression) oder kann körperlich Beschwerden hervorrufen (wie z.B. beschleunigter Herzschlag, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Kopfschmerzen, Magen- oder Darmbeschwerden).

Der Distress kommt oft aus einer Zerrissenheit; einerseits sind da Anforderungen und die Vorstellung/Wunsch wie diese bewältigt werden sollten (von uns oder anderen), andererseits sind die Möglichkeiten/Ressourcen die uns zur Verfügung stehen, diese Anforderungen zu bewältigen. Die Kluft zwischen *Ist* (Zustand/so wie wir sind) und *Soll* (Wunsch von mir oder anderen) verursacht Druck, Angst nicht zu genügen, eben Stress; man ist den Anforderungen und Erwartungen nicht gewachsen.

Es gibt gute Methoden mit diesen unumgänglichen Spannungen besser zu leben. Unsere Referentin Dr. med. Josiane Barnéoud wird uns mehr darüber berichten. Ich freue mich an diesem Abend einige von Euch zu treffen.

Jasmine
1 H. Selye



Jasmine Stauffer

jedem Menschen gibt. Gott möchte nicht, dass wir als graue Mäuse herumlaufen.

Ich frage Sie: Was für ein Verhältnis haben Sie zu ihrem Körper? Lieben Sie ihn trotz allem, was noch schöner, noch perfekter sein könnte? Können Sie wirklich sagen: „Vater im Himmel, ich bin wunderbar gemacht“? (nach Psalm 139, 14) Falls Sie Mühe haben, Ihr Aussehen zu akzeptieren, rate ich Ihnen, etwas zu unternehmen! Durch unsere Lebensgeschichte machen wir ein Bild über uns selbst und entwickeln ein Gefühl, was wir wert sind. Egal ob unsere Kindheit schwierig oder einfach war, bleibt die Herausforderung uns und unsere Geschichte zu akzeptieren und daran zu arbeiten.

Es ist sinnvoll, in der Seelsorge über Verletzungen, Gottesbilder, Prägungen usw. zu reden und von Gott Heilung zu erhalten. Dies ist oft ein längerer Prozess, der sich aber sicher lohnt. Ist unser Inneres soweit gesund und wieder hergestellt, ist es erstrebenswert, sich auch mit dem Äusseren auseinander zu setzen. Da Leib, Seele und Geist unzertrennbar zusammen gehören.

Oft ist es nicht einfach über den eigenen Schatten zu springen und auch dem Äusseren den richtigen Stellenwert zu geben.

Dass in unserer Gesellschaft Schönheitsoperationen einen enormen Boom erleben, spricht für mich eine deutliche Sprache. Wir wollen mit allen Mitteln, auch mit unserem Äusseren, dafür sorgen, dass wir geliebt und anerkannt werden.

Jung und attraktiv bleiben ist unser angestrebtes Ziel. Dass wir da als Christen nicht den gleichen Weg gehen wollen, ist klar. Deshalb versuche ich in einer Typberatung herauszufinden, was die Persönlichkeit optimal unterstreicht.

Gehe ich zu weit, wenn ich behaupte: „sag mir was du trägst und ich sage dir, wer du bist.“ Über diese Aussage können wir letztlich denken was wir wollen, ja sogar darüber streiten. Überhaupt scheiden sich die Geister, was Aussehen, Mode, Kleider, Make-up betrifft.

Sicher aber bleibt, Jesus liebt uns, so wie wir sind.

Erica Pfister