

Engagement klappt nur mit gutem Gefühl

Soziologin Manuela Rukavina sprach auf der Landesfrauenkonferenz 2017 in Fichtenau-Neustädtlein

„Nur, wer sich um sich selbst sorgt – kann sich auch engagieren“, betonte Manuela Rukavina auf der Landesfrauenkonferenz in Fichtenau-Neustädtlein. Die Soziologin und Vorsitzende des Landesfrauenrats war erneut Gastreferentin auf der traditionellen Veranstaltung für rund 70 ehrenamtliche VdK-Frauenvertreterinnen im Lande.

Rukavina trug die Präsentation ihrer Schwester vor, die verhindert war. Diplom-Biologin Dr. Stefanie Rukavina wirkt an der Ulmer Universitätsklinik als wissenschaftliche Mitarbeiterin, ist zudem Coach für Lebensumstellung und zertifizierte Yogalehrerin. Ihre Präsentation über die Selbstvorsorge für und im Alltag war in Fichtenau-Neustädtlein ein weiteres wichtiges Präventionsthema neben der Krebsvorsorge, über die Onkologe Dr. Thomas Kuhn referiert hatte. (Wir berichteten ausführlich in der Juni-Ausgabe.)

Zwei Grundsätze seien bei der Selbstvorsorge zu beachten, hob Soziologin Manuela Rukavina auf der Konferenz vor: Zum einen bringe es nichts, sich Dinge vorzunehmen, die nicht zu einem passen. Zum anderen bringe Engagement nur dann etwas, wenn es sich auch für einen selbst gut anfühlt. Es müsse zwischen „Kopf und Bauch ein stimmiges Gefühl“ geben, bekräftigte die Referentin. Nur dann sei es dauerhaft in den Alltag integrierbar. Den versammelten Frauenvertreterinnen riet sie: „Agieren mit gutem Gefühl und vor allem: Engagieren mit gutem Gefühl!“ Denn wenn unterschiedliche Bedürfnisse konkurrierten oder unterschiedliche Interessen kollidierten, sei dieses stimmige Gefühl nicht mehr vorhanden. Dann entstehe Stress, Engagement werde zur Zerreißprobe, gesundes Engagement stärke dagegen, gab Rukavina zu bedenken.

Stress

Die Soziologin bot einen Überblick über die typischen Stressfaktoren: Das sind Symptome wie negative Gedanken, Angst, Verspannungen, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Schlafstörungen oder auch Einsamkeit, die physiologische Seite wie erhöhten Blutdruck, erhöhten Puls und vermehrte Adrenalin-, Noradrenalin- und Cortisolausschüttung. Bei vermehrten Stresssymptomen werde Engagement schwierig, gegebenenfalls auch langfristig unmöglich. So

Sorgte für Bewegung und gute Stimmung: Referentin Manuela Rukavina.



Fotos: Nancy Schüller/VdK

gehe Burnout mit geringerer Empathie einher.

Manuela Rukavina betonte einmal mehr: „Nur, wer sich um sich selbst sorgt – kann sich auch engagieren“. Zugleich informierte sie darüber, dass Stress durch einen individuellen Bewertungsprozess entstehe. Man solle nicht unbedingt jeden Konflikt oder Stress vermeiden, denn an den Herausforderungen und Erfolgen wachse man, ebenso das Gehirn. Die Selbstfürsorge müsse aber dauerhaft in den Alltag integriert werden. Den Zuhörerinnen riet Rukavina sich zu fragen: „Wo kann ich mich stärken?“. Außerdem seien „ressourcenorientiertes Denken“ und „erlernter Optimismus“ angebracht.

Regeneration

Auf die große Bedeutung des Hormons Oxytozin kam sie ebenfalls zu sprechen. Das sogenannte Schmutzhormon führe zur Stressreduktion. Die Referentin brachte hier das Beispiel des Stillens in der Mutter-Baby-Beziehung. Oxytozin sei ein körpereigener Schutz gegen Stress, Sorge für die Regeneration der Herzzellen und für Gefäßerweiterung. Manuela Rukavina plädierte auch für mehr Achtsamkeit – dem Augenblick bewusst mehr Aufmerksamkeit zu schenken, um stressresistenter zu werden. Denn es gelte nach Bewältigungsmöglichkeiten zu schauen – frei nach der Maxime: „Ich kann bestimmte Situationen in meinem Leben in die Hand nehmen“. Hier riet Rukavina dazu, langfristig zu versuchen, an der belastenden Situation etwas zu ändern, unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse aber auch zu kommunizieren und dies zugleich im Alltag zu üben. Unter anderem Achtsamkeit, positives Denken oder auch Yoga und Qi Gong auf der kognitiven Ebene und Sport, Bewegung, Tan-

zen und progressive Muskelentspannung auf der körperlichen Ebene könnten hier weiterhelfen.

In ihren lebhaften und auch mitreißenden Vortrag baute Manuela Rukavina auch einige Mitmach-Elemente ein, die die Frauenvertreterinnen gerne und mit viel Spaß im Saal ausprobierten. Und Landesfrauenvertreterin Carin E. Hinsinger bekräftigte zum Schluss, wie wichtig Selbstfürsorge für die Frauen sei: „Wir müssen selbst auf unsere Gesundheit achten“.

VdK-Kampagne

Die zweitägige Veranstaltung bot auch einen guten Rahmen, die zahlreich versammelten Multiplikatorinnen über Neues aus dem Sozial-

Roland Sing befasste sich auf der Frauenkonferenz ebenso mit den Verbandsforderungen im Bereich der Gesundheitspolitik und der Pflege. Zwischen privater und gesetzlicher Pflegeversicherung müsse ein Solidarausgleich her. Er plädierte zudem dafür, Pflegestützpunkte, ebenso Quartiersstützpunkte, über Steuergelder zu finanzieren. Auch die Mütterrente, deren Einführung im Juli 2014 vom VdK als Erfolg gewertet wird, müsse aber steuerfinanziert und zudem ausgedehnt werden, um die Frauen, die vor 1992 Kinder bekommen haben, völlig gleichzustellen. Abschließend betonte Sing einmal mehr, dass der VdK der Anwalt der Schwächeren ist und bleibt. Und er rief alle Teilnehmerinnen dazu auf, zu den VdK-Großveranstaltungen im September 2017 anlässlich der Bundestagswahl zu kommen.

VdK-Veranstaltungen

Über diese vier Podiumsdiskussionen in Wiesloch (5. September), Reutlingen (7. September), Offenburg (8. September) und Stuttgart (11. September), die von den vier VdK-Bezirksverbänden organisiert werden, informierte Silvija Celig. Sie warb auch für das Kampagnenmaterial, das über die VdK-Marketing-Homepage unter www.vdk.de/bawue-marketing bestellt werden kann und für den speziellen Wahl-



Die VdK-Frauenvertreterinnen hatten viel Spaß beim Daumenwrestling.

verband VdK wie die neue Stiftung Anerkennung und Hilfe, die Verbandskampagne anlässlich der Bundestagswahl 2017 „Soziale Spaltung stoppen!“ sowie über Aktuelles aus der Sozialpolitik zu informieren. Dieser Thematik widmeten sich der Landesverbandsvorsitzende Roland Sing, Landesgeschäftsführer Hans-Josef Hotz und Marketing-Abteilungsleiterin Silvija Celig.

Sing stellte die neue Stiftung für Menschen, die als Kinder und Jugendliche in der Zeit von 1949 bis 1975 im Westen und bis 1990 in der ehemaligen DDR in stationären Einrichtungen der Behindertenhilfe oder der Psychiatrie Leid und Unrecht erfahren haben. Der VdK-Vizepräsident wies nicht ohne Stolz darauf hin, dass die Landesregierung den VdK Baden-Württemberg mit dieser besonderen Aufgabe als Träger der neuen Einrichtung beauftragt hat. Die Beratungsstelle der Stiftung mit einer Sozialarbeiterin und einem Sozialarbeiter wurde in der Stuttgarter VdK-Landesgeschäftsstelle untergebracht und startete im April 2017 ihre verantwortungsvolle Arbeit. Die VdK-ZEITUNG berichtete in der letzten Ausgabe.)

Flyer des Landesverbands mit den VdK-Forderungen, der der September-VdK-ZEITUNG beiliegen wird. Außerdem gab sie den Hinweis, dass alle Kreis- und Ortsverbände Übersichtslisten mit den Kandidaten im Wahlkreis erhalten haben.

Hans-Josef Hotz befasste sich in Fichtenau-Neustädtlein mit dem VdK-Dauerthema Rente. Er erinnerte hierbei an Norbert Blüms berühmten Halbsatz aus dem Jahr 1986: „... denn eins ist sicher: die Rente“. Hier merkte Hotz kritisch an, dass Blüm nicht sagte, in welcher Höhe die Rente sicher sei. Damals habe das Rentenniveau noch bei mehr als 56 Prozent gelegen – gegenüber knapp 48 Prozent heute und vorgesehenen weiteren Niveauabsenkungen bis ins Jahr 2030. Er plädierte denn auch an die Politik, hier dringend gegenzusteuern, um Altersarmut zu verhindern. Denn schon heute verlören die Rentner drastisch an Kaufkraft. „In den letzten zwölf Jahren haben sie trotz gestiegener Bezüge rund ein Fünftel eingebüßt“ betonte der Landesgeschäftsführer. Der Gang zu den Tafeln sei schon heute für immer mehr Rentnerinnen und Rentner bittere Realität.



VdK-Marketing-Leiterin Silvija Celig warb für rege Beteiligung an den VdK-Wahlveranstaltungen im September.