

Auf der letzten Ausgabe des Marktplatzes „Gladbach gewinnt“ trafen sich Gesundheitsberaterin Gudrun Böning und Mitarbeiter des Vereins für die Rehabilitation psychisch Kranker e.V. und handelten einen Deal aus. Ihr Fazit: Gute Ernährung und eine gesunde Seele gehören zusammen.

Jeden Freitag bietet der Verein für die Rehabilitation psychisch Kranker e.V. (RehaVerein) in den Werkräumen auf der Sophienstraße ein offenes Frühstücksangebot für Nutzerinnen und Nutzer und Interessenten an. Anfang Februar hatten die Teilnehmer einen weiteren Gast: Gesundheitsberaterin Gudrun Böning. In ihren Räumlichkeiten im Mönchengladbacher Stadtzentrum bietet sie Beratung, Workshops und Kurse zu den Themen Ernährung, Entspannung, Stressbewältigung und Raucherentwöhnung an. „Meine Angebote nehmen zunehmend auch Menschen mit psychischen Erkrankungen wahr. Deshalb wollte ich mehr über den RehaVerein erfahren“, erzählt sie. Darüber hinaus passte die Arbeit des Vereins auch zu ihrer persönlichen Haltung: „Mir war es von Anfang an wichtig, für Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen tätig zu sein“, erklärt Gudrun Böning, die auch als Gesundheitspädagogin und Ernährungsberaterin arbeitet. Gerade in Gruppen macht sie die Erfahrung, dass die Teilnehmenden sehr von ihren unterschiedlichen Lebenssituationen profitieren. Im Februar führte sie im Gegenzug zum Frühstück einen Workshop zum Thema Gute Laune und Motivation auch eine Sache der Ernährung durch. 10 Nutzer und Nutzerinnen und ihre Betreuer und Betreuerinnen nahmen teil.

Beide Seiten sind beeindruckt: „Es gab nicht nur ein positives Feedback zum Workshop selbst. Die Kollegen und Kolleginnen können die Inhalte in ihrer täglichen Arbeit anwenden“, betont Teamleiter Markus Erbsch. „Es hat mich gefreut, dass so viele Fragen kamen. Es war eine vertraute und sehr persönliche Atmosphäre“, freut sich Gudrun Böning.



Dr. Ingrid Böhme, Dr. Ingrid Böhme, Dr. Ingrid Böhme, Dr. Ingrid Böhme, Dr. Ingrid Böhme, Dr. Ingrid Böhme (2. von links) und die Teilnehmenden unter [qualitaet@chausson.de](mailto:qualitaet@chausson.de)