

PRESSEMITTEILUNG

Zwischen Höhenflug und Achtsamkeit

Höchstleistung zu bringen und trotzdem achtsam mit sich umzugehen ist für viele eine Herausforderung. Wie es gelingt, erzählt Ex-Skispringer Sven Hannawald zur Eröffnung des Beruflichen Trainingszentrums der SRH in Hannover.

Hannover, 9. September 2016

Ein gelungener Vortrag trotz Lampenfieber oder absolute Konzentration in einer Prüfung: Stress kann ungeahnte Energien freisetzen. Besonders deutlich wird das im Leistungssport: „Um zu gewinnen, muss ich wissen, wann ich Vollgas geben muss“, sagt Sven Hannawald, einer der erfolgreichsten Skispringer aller Zeiten.

Doch der 41-Jährige kennt auch die andere Seite, den Burnout. „Ständig Leistung bringen zu müssen, kann bewirken, dass man den Erfolg kaum würdigen kann. Selbst nach den besten Sprüngen konnte ich mich dann nicht freuen, weil irgendetwas nicht perfekt war.“

Diesen Druck erfahren nicht nur Sportler: In Niedersachsen haben die Fehltag aufgrund psychischer Erkrankungen 2015 innerhalb eines Jahres um 10 Prozent zugenommen, berichtet die Techniker Krankenkasse. Doch es gibt Wege aus der seelischen Krise. Seinen persönlichen zeigt Sven Hannawald am Freitag (16. September) bei der Eröffnung des Beruflichen Trainingszentrums in Hannover (BTZ).

Im BTZ lernen Menschen nach psychischen Erkrankungen, mit Belastungen umzugehen, um beruflich wieder einzusteigen. Realistische Aufgaben bereiten sie auf den Arbeitsalltag vor. Berufliche Trainer, Psychologen und Sozialpädagogen unterstützen individuell.

„Betroffene sind häufig hochqualifiziert, die Wirtschaft kann es sich nicht leisten, auf dieses Know-how zu verzichten. Für Trainings zum Wiedereinstieg in Arbeit ist das BTZ eine zusätzliche Möglichkeit in der Region“, sagt Standortleiterin Susann Helfrich. Im Februar gestartet, nutzen aktuell mehr als 20 Menschen das Angebot.

Zur Eröffnungsfeier schildert Sven Hannawald, wie Achtsamkeit ein Weg aus dem Hamsterrad sein kann. Mit welchen Mitteln sich Belastbarkeit im Alltag trainieren lässt, zeigen Teilnehmer des BTZ.

Das BTZ gehört zur SRH, einem Bildungs- und Gesundheitsunternehmen mit Sitz in Heidelberg. Die SRH betreibt zwölf solcher Zentren in Deutschland.

Mehr Informationen bei der

**Eröffnung des Beruflichen Trainingszentrums Hannover
Freitag, 16. September 2016, 11 Uhr
Vahrenwalder Str. 247 (Tessner Building, Raum A600), 30179 Hannover**

Sie sind herzlich zur Berichterstattung eingeladen.

SRH Berufliches Trainingszentrum

Neue berufliche Perspektiven erhalten Menschen mit psychischen Problemen im SRH Beruflichen Trainingszentrum (BTZ) in Hannover. Individuelle Programme in voll ausgestatteten Trainingsräumen bereiten die Teilnehmer auf die Rückkehr ins Arbeitsleben vor. Psychosoziale Beratung hilft dabei, im Arbeitsalltag mit der Krankheit umzugehen. Bewerbungstrainings und Praktika unterstützen die Integration. Die Kosten übernehmen in der Regel öffentliche Träger wie die Deutsche Rentenversicherung oder die Agentur für Arbeit.