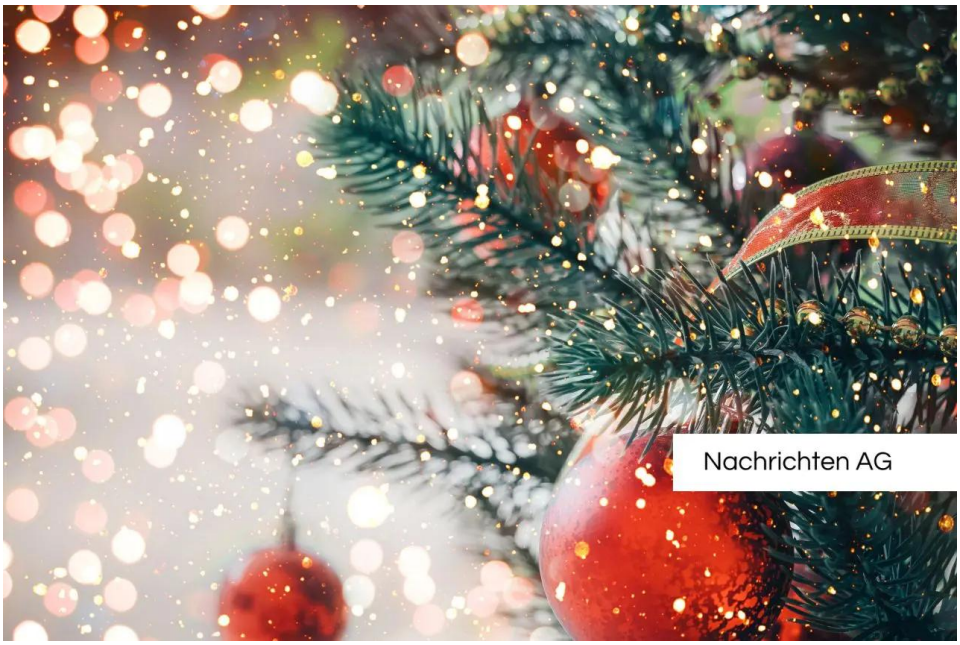
AKTUELLE NACHRICHTEN Deutschland
NACHRICHTEN AG
29. Januar 2025

Nähgruppe stärkt Gemeinschaft und Wohlbefinden in der Therapie!

Erfahren Sie, wie Handarbeiten unter Leitung von Margret Stadtmüller als Therapieform psychisches Wohlbefinden fördert.



In Worms erfreut sich ein Nähkurs bei der Caritas großer Beliebtheit. Der Kurs unter der Leitung von Margret Stadtmüller, die über 40 Jahre Erfahrung in der Näharbeit verfügt, ist derzeit ausgebucht. Stadtmüller, eine ehemalige Mitarbeiterin in der Hauswirtschaft im Haus Jona, bringt auch umfangreiche Erfahrungen in der sozialen Arbeit mit Menschen mit psychischen Erkrankungen mit. Dies war ein entscheidender Faktor für die Einrichtung des Kurses, der dazu dient, Gemeinschaft und Freude unter den Teilnehmerinnen zu fördern.

Die Nähgruppe hat bereits zu Weihnachten Geschenktäschchen, Tragetaschen und Patchwork-Arbeiten geschaffen. Die

Teilnehmerinnen werden schrittweise in ihre Projekte eingeführt, wobei der Wissensstand innerhalb der Gruppe variiert. Dies ermöglicht jedem, unabhängig von den Vorkenntnissen, die Freude am Nähen zu entdecken und zu erleben.

Therapeutische Aspekte von Handarbeit

Der Nähkurs in Worms ist nicht nur eine kreative Beschäftigung; er hat auch therapeutische Dimensionen. Laut **das-wissen.de** nimmt die Bedeutung von Handarbeiten in der modernen Gesundheitsversorgung als Therapieform stetig zu. Studien zeigen, dass Handarbeiten wie Nähen, Stricken und Häkeln nicht nur die Feinmotorik verbessern können, sondern auch zur Stressreduktion und zur Verbesserung der mentalen Gesundheit beitragen.

Die repetitiven Muster und die Konzentration, die das Handarbeiten erfordert, fördern die Produktion von Serotonin, dem sogenannten „Glückshormon“. Wissenschaftliche Untersuchungen heben die positiven Effekte von Handarbeit auf körperliches, emotionales und soziales Wohlbefinden hervor. Soziale Gruppen, wie der Nähkurs in Worms, bieten zusätzlich Unterstützung und fördern den Austausch untereinander.

Gründe für die Beliebtheit von Handarbeiten

Ähnlich wie das Häkeln hat das Nähen in den letzten Jahren auch an Popularität gewonnen. **psychotherapie-rotter.at** berichtet, dass diese Formen der Handarbeit nicht nur Kreativität fördern, sondern auch emotionale Stabilität und ein gesteigertes Selbstwertgefühl unterstützen. Das Abschließen von Projekten trägt zur persönlichen Zufriedenheit bei, während handwerkliche Aktivitäten auch soziale Interaktionen in Gruppen ermöglichen.

Durch das Erlernen neuer Techniken und den Austausch in kommunikativen Umfeldern wird die Isolation minimiert. Online-

Plattformen erweitern zudem die Möglichkeiten, mit Gleichgesinnten in Kontakt zu treten und Erfahrungen auszutauschen. Diese Aspekte machen Handarbeit zu einem effektiven Mittel, um Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Der Nähkurs bei Caritas in Worms verdeutlicht eindrucksvoll, wie kreative Aktivitäten eine wichtige Rolle in der Gesundheitsförderung und persönlichen Entwicklung einnehmen können.

Details	
Quellen	• **www.wormser-zeitung.de** • **das-wissen.de**

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net