



Ruhepol
— FÜRTH —

HAUS DER RESILIENZ



**Wer macht
mit?**



Wir bauen das Haus der Resilienz



Renate Jelitto, Gründerin
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
EMDR- u. Hypnosetherapeutin

Liebe Leserin, lieber Leser,

**„wenn eine Idee am Anfang nicht absurd klingt,
dann gibt es keine Hoffnung für sie.“**

Vielleicht hat Albert Einstein mit dieser Aussage Recht. Mein Wunsch, mit dem Haus der Resilienz die Menschheit zu verändern, mag absurd klingen. Aber wenn es auch nur ein kleiner Schritt sein mag hin zu einem anderen Bewusstsein, zu mehr Menschlichkeit und Empathie, zu mehr Leichtigkeit des Lebens, dann hat sich schon der Aufwand gelohnt!

Denn im Leben fast eines jeden Menschen kommt es irgendwann einmal zu einer Krise. Vor allem die zur Krise führenden Leidenswege sind es, die uns stärken auf dem Weg zur persönlichen Weiterentwicklung. Denn erst in der Krise können wir die Notwendigkeit einer Veränderung akzeptieren.

Mein Ziel ist es, Menschen dabei zu helfen, das Positive aus der Krise zu erkennen und gestärkt daraus hervorzugehen. Das mache ich seit vielen Jahren in meiner Praxis „Ruhepol Jelitto“. Ich möchte aber noch viel mehr Menschen helfen! So entstand die Vision des Hauses Ruhepol-Fürth. Eines Ortes, in dem Menschen rundum Heilung und Balance finden.

Um aus dieser wunderbaren Vision Realität werden zu lassen, brauche ich Sie.

Menschen, die um Krisen wissen. Menschen, die Krisen gemeistert haben.

Und vor allem Menschen, die anderen helfen wollen!

Das ist Ihre Chance, Soziales Engagement zu zeigen.

Lernen Sie unser Vorhaben kennen. Erfahren Sie auf den nächsten Seiten, wie Sie uns unterstützen können und wie Sie selbst Namensgeber sein können.

Wir machen uns auf den Weg zum Heil für Jeden, der Heilung sucht. Gehen Sie mit uns!

Ihre


Renate Jelitto

Im Ruhepol Fürth steht der Mensch im Mittelpunkt!

Denn jeder Mensch verdient die Chance auf Gesundheit, Entwicklung, Leistungsfähigkeit, Lebensfreude.

So ist das Konzept unseres Ruhepols aufgebaut.
Jedes Themenfeld wird durch seine eigene Farbe repräsentiert:



Montessori

Lernen

Lebensfreude

Salvador

Heilen

Gesundheit

Hippokrates

Nähren

Leistungsfähigkeit

Sokrates

Wissen

Entwicklung

Basis von allem ist der Wunsch, den Menschen Resilienz zu verleihen – sie also widerstandsfähig an Körper, Geist und Seele zu machen.

Damit wird im Ruhepol ein neues Gesundheitsdenken kreiert und realisiert.

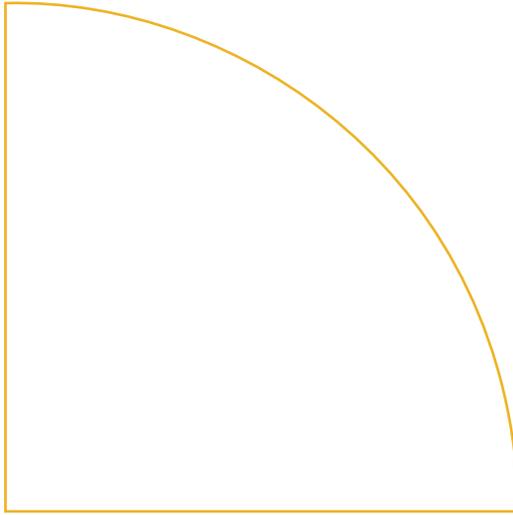
Unser Ziel ist, dass möglichst alle Menschen resilient werden. So werden Krankheiten verhindert, bevor sie entstehen. Man gewinnt Erkenntnis und Bewusstsein für die Signale seines Körpers, für die jeweilige Lebenslage und eigene Verhaltensweisen.

Die Herausforderungen des Lebens werden flexibel angenommen und bearbeitet, ohne Schaden zu hinterlassen.



Resilienz

– was bedeutet das eigentlich?



Ursprünglich stammt der Begriff aus der Physik (Wertstoffkunde): Materialien, die sich verbiegen und letztlich wieder in ihren Urzustand zurückkehren.

Seit den 1950er Jahren, beginnend im schönen Hawaii, wurde und wird die Resilienz beim Menschen erforscht. Wörtlich genommen bedeutet sie **Elastizität** und **Flexibilität**.

Im übertragenen Sinne hat sie die Widerstandsfähigkeit für Körper, Geist und Seele zum Ziel.

Immer wieder im Leben werden uns Krisen erschüttern. In Krisenzeiten Auswege zu finden, das ist unsere Aufgabe, eine lebenslange Aufgabe! Mit den Jahren wird uns Resilienz immer leichter fallen, mit wachsender Erfahrung werfen uns Krisen nicht mehr so leicht aus der Bahn. Nach einer gewissen Bearbeitungs- oder Erholungsphase kehren wir wieder in den „Urzustand“ zurück.





Im Ruhepol Fürth steht der Mensch im Mittelpunkt!

Man spricht von 7 Faktoren der Resilienz, die dabei helfen, widerstandsfähig in Krisensituationen zu werden, angemessen zu reagieren und gestärkt aus der Krise hervorzugehen:

- 1. Opferrolle verlassen**
- 2. Akzeptanz**
- 3. Optimismus**
- 4. Lösungsorientierung**
- 5. Verantwortung übernehmen**
- 6. Netzwerkaufbau**
- 7. Zukunftsorientierung**

Resilienz heißt nicht, unverwundbar zu sein.

Resilienz heißt, mit belastenden Erlebnissen umgehen zu lernen. Achtsamkeit und Bereitschaft zur Veränderung ist dabei eine wichtige Basis. Denn Leben heißt Veränderung. Wer möchte auf dem Stand eines Kleinkindes stehen bleiben? Leben heißt Veränderung und Weiterentwicklung. Immer wieder werden uns im Leben Krisen schütteln. Die Frage ist, wie gehen wir damit um? **Wir brauchen diese Krisen und auch Niederlagen, um daraus lernen zu können. Und vor allem zu lernen, nach Krisen bald wieder aufzustehen. Das ist der Weg zur Resilienz.**

Das Geschehene kann man nicht mehr ändern, man hat es zu akzeptieren.
Schluss mit Jammern. **Raus aus der Opferrolle! Rein in die Akzeptanz!**

Schritt für Schritt geht man den Weg – vom Klagen über das Geschehene, hin zu Einsicht und Erkenntnis, es ist wie es ist, und zum Ins-Handeln-Kommen. Hilfe und Unterstützung bieten ausgebildete EMDR-Therapeuten, Berater und Coaches.

Auf dem Weg zur Resilienz lernt man, seine Stärken zu nutzen, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und Optimismus zu entwickeln.

Mit dem Wissen um die eigenen Stärken ist es nicht mehr schwer, wieder an sich selbst zu glauben. Mit der Bereitschaft zur Veränderung und **lösungsorientiertem Planen** lassen sich neue Wege prüfen. Besser eine falsche Entscheidung als gar keine, ist nun das Motto. Ob es die beste Lösung ist, spielt nicht die ausschlaggebende Rolle. Es geht darum, **Verantwortung zu übernehmen**. Man bestimmt selbst die Richtung, die man jederzeit korrigieren kann.

Dabei gilt „niemand ist eine Insel“ – mit Rat und Unterstützung geht alles leichter.
Im Privaten hat man Freunde, Familie, Sportvereine, im beruflichen Umfeld sind es die **Netzwerke**. Fragen, Sehen, Hören: Wie machen es die anderen? Was kann ich für mich übernehmen?
Augendiebstahl ist nicht strafbar, man gewinnt neue Erkenntnisse und entwickelt dabei eigene Ideen.

Die **Zukunftsorientierung** hängt von den einschneidenden Ereignissen ab, (Jobverlust, Scheidung, Unfall, Todesfall) welche Form der Hilfestellung ratsam ist. Je resilienter jemand ist, desto schneller findet er einen Weg aus der Krise heraus.

Oft aber ist man blind in der Verzweiflung und schafft den **Perspektivenwechsel** nicht. Man kann nicht den Sinn und das dahinterstehende Lernfeld erkennen für die eigene persönliche Entwicklung und die eigenen Bedürfnisse. Deshalb ist es besonders wichtig, nicht zu lange zu warten mit der Beratung, dem Coaching oder der Therapie. Erst mit den gewonnenen Erkenntnissen und dem klaren Bewusstsein kann man Pläne und Vorstellungen für die Zukunft entwickeln und umsetzen. Wohin führt nun der Weg oder welche eigenen Wünsche können nun umgesetzt werden?

Egal auf welchem Gebiet die Probleme liegen: Genau hier kann die Hilfe erwartet werden zur Zukunftsorientierung: **Im Ruhepol Fürth, dem Haus der Resilienz!**



Kraft

Geistige Klarheit...

„Gesundheit ist nicht einfach nur die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist das umfassende körperliche, geistige, seelische und soziale Wohlbefinden“ (WHO).

Entwicklung



Heilen

Wissen

Nähren

Lernen

Die vier Bereiche werden jeweils über eigene Behandlungszimmer, Büros, Fortbildungs- und Besprechungsräume etc. verfügen, die sich um ein Atrium organisieren.



Das Haus 
Ruhepol

Kreativität

Wenn der Mensch das Feuer verloren hat oder auf der Suche nach seinen Wurzeln ist, wenn ihm die Kraft verloren gegangen oder ihm die Liebe abhanden gekommen ist: im Bereich HEILEN gibt es eine Vielzahl von Themen, die hier behandelt und besprochen werden können.

Schon Hippokrates wusste:
„Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt.“

Der Turbo unter den Therapiemethoden:
EMDR (Desensibilisierung durch Augenbewegung)



Kraft schöpfen...

Als erster Schritt auf dem Weg zur Resilienz steht das **Heilen**.

Es umfasst die Segmente:

**Psychotherapie |
Allgemeinmedizin |
Physiotherapie |
Ergotherapie |
CQM | TCM |
EMDR |
Hypnose |
Integrale Medizin |**

(z.B. Krankheit als Symbol)



Persönlichkeit...

Ein immens wichtiger Bereich schließt sich an, nämlich das **Wissen.**

Hier gibt es die Segmente:

**Coachings |
Management &
Personalführung |
Seminare |
Vorträge |
Mediation |
Meditationen |
Bibliothek |**

In diesem geschützten Rahmen können auch Firmentreffen abgehalten werden, Klausuren und Sitzungen sowie Netzwerktreffen und jede Art von Feierlichkeiten, die von der hauseigenen Gastronomie versorgt werden.

Dieser Bereich umfasst die Entwicklung der Persönlichkeit.

Es geht darum, Klarheit zu erlangen, in welchen Lebenslagen man sich auch befindet, aus Niederlagen und Erfahrungen die richtigen Schlüsse zu ziehen und daraus zu lernen.

Oder einfach nur, sich fortzubilden, ob auf dem beruflichen Sektor oder im persönlichen Bereich. Jegliche Themen stehen zur Verfügung in Zusammenarbeit mit einem Verbund erstklassiger, erfahrener Referenten.

**Es gibt nur ein einziges Gut für den Menschen: Die Wissenschaft.
Und nur ein einziges Übel: Die Unwissenheit. (Sokrates)
Das höchste Gut aber ist und bleibt die Liebe!**





**Mens sana in corpore sano,
sagten schon die alten
Lateiner. Hierfür wird unser
Bereich **Nähren** sorgen.**

Mit den einzelnen Segmenten:

**Gesunder Körper |
Gastronomie |
Kochschule |
Themengärten |
Yoga | Qi Gong | Tai Chi |
Rückenschule |
Sole Grotte |
Atemtraining |
Meditationen |**



**Gesunder Körper,
gesunder Geist...**

In diesem Bereich befindet sich die **Gastronomie** mit eigener Küche. Hier geht es nicht nur um bloße Sättigung, sondern um die richtige, typbezogene Ernährung. Frische und auf die persönlichen individuellen Bedürfnisse angepasste Speisen werden angeboten, denn ...

Du bist, was du isst (Hippokrates).

Beratung bei Lebensmittel-unverträglichkeit

Es wird eine **Kochschule für Kinder** und für Erwachsene geben. Auch Themenkochen spielt hier eine Rolle wie z.B. Ayurveda oder länderspezifisches Kochen.

Kräuter- und Teekurse werden im Angebot sein – alles, was der Gesundheit dient. Und soweit möglich, im Eigenanbau erzeugt!

Nicht nur der Körper, auch die Seele will gut genährt werden. So ist Zentrierung durch Meditationen und Bewegung ein ebenso wichtiges Thema für die Funktionalität des Körpers bis ins hohe Alter.

Zurück zum Körper, der mit Yoga, Qi Gong, Tai-Chi, Trampoline und Tanzmeditation trainiert wird.

Es wird eine Salzgrotte geben zur Unterstützung von Lunge und Bronchien mit Klangreisen als besondere Meditation, Wassertreten, Rückenschule und vieles andere mehr.





Eines unserer Ziele: Der nächsten Generation eine neue Ausrichtung geben!

Im Angebot sind Supervisionen und Seminare für Eltern, Lehrer und Erzieher. Ein weiteres Anliegen ist auch, werdende Eltern vorzubereiten.

Während der Elternaufenthalte im Haus werden die Kinder betreut und gefördert nach den Grundlagen von Montessori. Sie können zur Nachhilfe kommen wie auch Hilfe erhalten bei Themen wie Legasthenie, Dyskalkulie, ADS/ADHS. Sie können Trainings wahrnehmen zur Selbstbehauptung, sie werden angeleitet über Gestalt- und Kunsttherapie, bekommen Malunterricht und anderes mehr. Ein schalldichtes Musikstudio kann Musikthemen anbieten je nach Wunsch und Nachfrage.



**Mit dem Bereich Lernen
schließt sich der Resilienz-Kreis.**

Wir werden viele Segmente darin
anbieten:

**Kinderförderung |
Nachhilfe |
Supervision |
Singen und Musik |
Puppenspieltherapie |
Psychodrama nach
Jakob Levy Moreno |**

**Hier werden individuelle Wege gelehrt,
mit Resilienz umzugehen.**

Das bedeutet die wichtige Vermittlung
von Erziehungsgrundlagen, geprägt
von Klarheit und Empathie, sowie der
Prägung eines Bewusstseins über den
Zusammenhang zwischen seelischer
Verfassung und Erkrankungen.

Salvador – der Förderverein des Ruhepol Fürth

Denn der Förderverein Salvador Ruhepol Fürth e.V. fördert die therapeutische Hilfe und die Resilienz. Er übernimmt die Behandlungskosten für Menschen mit geringem Einkommen. Natürlich nicht unbegrenzt, sondern nach genauer Prüfung. Wir wollen nicht der verlängerte Arm der Krankenkassen werden. Wenn der Patient dort als austherapiert gilt, wird der Verein nicht Patienten weiter behandeln wie gewohnt. Wir werden erst einmal prüfen, wie der Patient ausgerichtet ist, ob er wirklich leidet und gesund werden will, die bisherigen Methoden nur nicht greifen konnten.



Salvare heißt „Heilen“. Der gebogene Schriftzug „Salvador“ symbolisiert in unserem Vereins-Logo den Schutzschirm für alle, die auf dem Weg in die Balance therapeutische Hilfe möchten.

Ein paar Rahmendaten, damit Sie wissen, alles hat seine gute Ordnung: Die Gründungsversammlung des Fördervereins Salvador Ruhepol Fürth e.V. war am 29. Juli 2020. Die Gemeinnützigkeit wurde erteilt am 31. August 2020. Am 16. September 2020 fand die notarielle Beurkundung statt. Im Vereinsregister Amtsgericht Fürth sind wir seit 5. November 2020 unter VR Nr. 201345 eingetragen.



1. Vereinsvorsitzende:
Renate Jelitto,
sowie Gründerin des Hauses
der Resilienz Ruhepol Fürth

Gern stehen wir Ihnen auch für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

Renate Jelitto, unsere Gründerin und erste Vorsitzende, hat im Interesse für Menschen und deren Bedürfnisse ihre Berufung gefunden.

Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin für ein persönliches Kennenlernen – so erfahren Sie noch viel mehr über Hintergründe, Planung und Konzept.

Idee & Menschen



Stellvertretende Vorsitzende:
**Dr. Ing. M. Sc. Paola
Zambrano-Forero**
Chemie- und Bioingenieurwesen



Stellvertretende Vorsitzende:
Doro Mergner,
Projektmanagerin



Vereinsspeaker:
Corni DER verrückte Bauingenieur
#KSDR
M.A. ING. Cornelius J.P.G. Tarnai
Bauingenieur BDB



Unser Ziel ist es, alle Menschen in die Balance zu bringen, sprich: in die Resilienz. Es darf nicht davon abhängen, ob ein Mensch die finanziellen Möglichkeiten hat, private Therapien zu bezahlen. Diese Kosten übernimmt der Verein analog zum Solidaritätsprinzip.

Der Zeitplan für das „Haus der Resilienz“

Der Zeitplan orientiert sich am Architektenplan, den Sie auf unserer Homepage www.ruhepol-fuerth.de einsehen können.

- Sie glauben an die Kraft der Resilienz...
- Sie möchten mit Ihrem Geld etwas Gutes tun, etwas bewegen...
- Sie sind überzeugt, dass jeder Mensch auch eine soziale Verantwortung hat...



Sind Sie dabei?

Wir brauchen Sie!

Wir wollen, dass Menschen Menschen helfen!

Sponsoren und Stifter spenden ihren jeweils gewünschten Betrag auf ein Anderkonto, das ausschließlich für den Bau und den Förderverein verwendet werden darf.



Was passiert mit meinem Geld, wenn das Projekt nicht zustandekommt?

Das Geld liegt auf dem Anderkonto, das ausschließlich für den Bau und den Förderverein verwendet werden darf.

Falls das Projekt nicht realisiert werden kann – was sehr schade wäre – erhalten alle Sponsoren und Stifter 90 % der Spende bis Ende 2024 zurück.

Alles zurückzahlen geht leider nicht, da ja für den Zweck des Fördervereins bereits Therapiekosten, Schulungs- und weitere Kosten für Vereinsaktivitäten anfallen.

Über die verbrauchten Gelder erhalten Sie natürlich eine **Spendenquittung**.





Wie kann ich fördern?

Ihr Name im Haus der Resilienz

Unsere Dankbarkeit für Ihre Unterstützung zeigen wir, indem Sie Ihren Namen wiederfinden.

So sollen Räume im Haus jeweils den Namen eines Stifters, einer Stifterin erhalten.

Es können im Garten- und Erholungsbereich Bäume und Bänke Ihren Namen tragen.

Im Eingangsbereich wird es einen Walk of Fame und/oder eine Wall of Fame geben...

Alle unsere Sponsoren und großzügigen Förderer werden wunschgemäß gut sichtbar genannt werden.

Bernhard Müller
Heilpraktiker und Coach
4-Elemente-Lehre
TEM Traditionelle Europ. Medizin
EMDR-Therapeut



Es gibt viele Möglichkeiten, sich im Ruhepol zu engagieren.
Erste Informationen sehen Sie online unter
<https://www.ruhepol-fuerth.de/foerderverein>.

Oder sprechen Sie uns direkt an – das ist individueller, und wir
können gemeinsam Gutes entwickeln. Wichtig ist:

**Tun Sie es,
werden Sie aktiv.**

Gut zu wissen

Viele Menschen werden vom Haus der Resilienz profitieren, mit Gesundheit, Widerstandskraft, Krisenresistenz.

Sie als Sponsor profitieren auch:

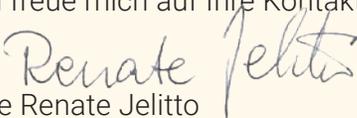
- Sie erhalten selbstverständlich eine Spendenquittung
- Ihr Name wird im Haus selbst und auch im Internet genannt (natürlich nur, wenn Sie dies wünschen)
- Für Unternehmen kann es ein großer Baustein in ihrem Nachhaltigkeitskonzept sein, sie können es im Rahmen ihrer CSR-Berichterstattung nutzen
- Last but not least:
Ihr soziales Ansehen steigt, Sie haben etwas Gutes für Ihre Mitmenschen getan

Förderverein Salvador Ruhepol Fürth e.V.



Lassen Sie uns gemeinsam die Vision „Haus der Resilienz“ Wirklichkeit werden.
Nutzen Sie Ihre Chance, soziale Verantwortung zu übernehmen und
soziales Engagement zu zeigen.
Verhelfen Sie Ihren Mitarbeitenden zur Resilienz, wir kommen auch zu Ihnen im
Rahmen des BGM.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.


Ihre Renate Jelitto

Vielen Dank, falls Sie uns mit einer Spende unterstützen möchten:

Bankverbindung:

IBAN: DE97 7606 9559 0001 1952 39

BIC: GENODEF1NEA

www.ruhepol-fuerth.de



Wir sind für Sie da



1. Vorsitzende:
Renate Jelitto

E-Mail: renate.jelitto@ruhepol-fuerth.de
Mobil: +49 172-925 79 92



Stellvertretende Vorsitzende:
Dr. Paola Zambrano-Forero

E-Mail: paola.zambrano@ruhepol-fuerth.de
Mobil: +49 176 27 29 88 36



Stellvertretende Vorsitzende:
Doro Mergner

E-Mail: doro.mergner@ruhepol-fuerth.de
Mobil: +49 171 149 14 32



Vereinspeaker:
Cornelius J.P.G. Tarnai

E-Mail: corni.tarnai@ruhepol-fuerth.de
Mobil: +49 171 321 91 13



Ihre Notizen:

A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning the width of the page.





www.ruhepol-fuerth.de

Förderverein Salvador Ruhepol Fürth e.V.
90766 Fürth, Voltastr. 28

1. Vorsitzende: Renate Jelitto

Mobil: 0172-925 79 92

E-Mail:

renate.jelitto@ruhepol-fuerth.de