

Neues Hilfsangebot für chronisch Kranke

Das Deutsche Rote Kreuz will Betroffenen bei dauerhaft negativen Gedanken helfen.

Salzgitter. Ein gezieltes Trainingsprogramm zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit chronischen Erkrankungen und ständig negativen Stimmungen und Gedanken stellt die Rotkreuz-Sozialberatung erstmals in Salzgitter vor.

Nach Informationen des DRK ist ein längerfristiges Angebot geplant, zunächst soll das Thema jedoch in einem Schnupperkursus behandelt werden. Dieser biete die Gelegenheit zum zwanglosen Austausch und solle zur Teilnahme „Training emotionaler Kompetenzen“ im Januar 2018 ermuntern. Zu diesem Schnuppertraining lädt das DRK in Kooperation mit dem Coach, Berater und Trainer für emotionale Kompetenzen, Walter Kuhlitz ein.

Die Lebensqualität von Menschen mit Krebserkrankungen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge oder des Muskel-Skelett-Apparates sei häufig zusätzlich beeinträchtigt, weil sich neben körperlichen Symptomen auch dauerhaft belastende Gefühle wie etwa Angst, Ärger oder Trauer einstellen, so die Organisatoren. Der Umgang mit diesen belastenden Gefühlen könne durch ein gezieltes Training erlernt werden. Dabei gehe es

■ MITMACHEN

Das Schnuppertraining

findet am Donnerstag, 30. November, von 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr bei der DRK-Sozialberatung und -Krebsberatung, Moränenweg 90, in Lebenstedt statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldungen nimmt Sonja Hoffmann unter ☎ (05341) 9 39 00 89 an.

Das „Training emotionaler Kompetenzen“ beginnt im Januar.

nicht um das Verdrängen oder Überwinden der Gefühle, sondern darum, wie solche Gefühle angenommen und angemessen reguliert werden könnten.

Wie das gelingen könnte, soll in dem Schnupperkursus gezeigt werden. Trainer Kuhlitz erläutert: „Einfach erlernbare Übungen und ihr regelmäßiger Einsatz können zu einem hilfreichen Umgang mit sich und den eigenen Gefühlen und damit entscheidend zur Lebensqualität bei Betroffenen und begleitenden Angehörigen beitragen.“



Wer die Diagnose für eine schwerwiegende Erkrankung erhält, hat oft auch mit negativen Gedanken zu kämpfen. Ein Kursus des DRK soll Betroffenen und Angehörigen im Umgang damit helfen.

Symbol foto: Marijan Murat / dpa