



DRK-Kursus: Stressregulierung für chronisch Kranke

11. Januar 2018



Symbolfoto: Pixabay

Salzgitter. Ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der Stress- und Emotionsregulierung (TEK) bietet die Sozial- und Krebsberatung des Rotkreuz-Kreisverbandes Braunschweig-Salzgitter in Kooperation mit dem Berater und TEK-Trainer Walter Kuhlitz an. Das Seminar umfasst die drei Freitags-Termine 2. Februar, 16. Februar und 3. März 2018.

Das Seminar findet jeweils von 14 bis 19 Uhr, in den Räumen der DRK-Sozial- und Krebsberatung, Moränenweg 90 in Salzgitter-Fredenberg. Die Teilnahme nur an einzelnen Terminen ist nicht möglich.

Die Lebensqualität von Menschen mit Krebserkrankungen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge oder des Muskel-Skelett-Apparates ist häufig zusätzlich beeinträchtigt, weil sich neben körperlichen Symptomen auch dauerhaft belastende Gefühle wie etwa Angst, Ärger oder Trauer einstellen. Das Angebot richtet sich auch an Angehörige, die häufig ebenfalls belastet sind. Nähere Informationen und Anmeldung ab sofort über Sonja Hoffmann, Sozialberaterin und Psychoonkologin beim DRK in Salzgitter, Tel. 05341 / 939 00 89.

Mit Übungen gegen Stress

Das Trainingsprogramm bietet die Möglichkeit, über einfach zu erlernende Übungen verschiedene Kompetenzen zu erwerben, die sich im Umgang mit belastenden Gefühlen als besonders hilfreich erwiesen haben. Dabei geht es nicht um das Verdrängen oder Überwinden der Gefühle, sondern darum, wie solche Gefühle angenommen und angemessen reguliert werden können. Das kann erheblich zur Verbesserung der Lebensqualität von Betroffenen beitragen.

An den Seminartagen werden Informationen gegeben, Hintergründe beleuchtet und die einzelnen Kompetenzen in der Gruppe eingeübt. Zwischen den Seminartagen gilt es dann, den regelmäßigen Einsatz dieser Übungen zu trainieren, damit sich der gewünschte Effekt einstellt.