

Training zur Regulierung von Stress

Lebenstedt. Ein gezieltes 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, jeweils 14 bis 19 Uhr, in den Räumen der DRK-Sozial- und Krebsberatung, Moränenweg 90 in Lebenstedt. 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.

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.

Nähere Informationen und Anmeldung ab sofort über Sonja Hoffmann, Sozialberaterin und Psychoonkologin beim DRK in Salzgitter, ☎ (0 53 41) 9 39 00 89.