



Presse-Information des DRK-Kreisverbands BS-SZ

Schnupperkursus für Menschen mit chronischer Erkrankung und ständig negativen Gedanken

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. Das DRK lädt dazu in Kooperation mit dem Coach, Berater und Trainer für emotionale Kompetenzen, Walter Kuhlitz, für Donnerstag, 30. November, von 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr zu einem Schnupperkursus an den Sitz der DRK-Sozialberatung und -Krebsberatung im Moränenweg 90 in Salzgitter-Fredenberg ein.

Die Teilnahme ist kostenlos. Um Anmeldung über Sonja Hoffmann, Sozialberaterin und Psychoonkologin beim DRK-Kreisverband Braunschweig-Salzgitter, Tel. 05341 / 939 00 89, wird gebeten.

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. Der Umgang mit diesen belastenden Gefühlen kann durch ein gezieltes Trainingsprogramm erlernt werden. Dabei geht es nicht um das Verdrängen oder Überwinden der Gefühle, sondern darum, wie solche Gefühle angenommen und angemessen reguliert werden können.

Wie das gelingen könnte, wird in dem Schnupperkursus gezeigt. 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, erläutert Walter Kuhlitz.

Die Veranstaltung am 30. November ist kostenfrei und soll vor allem ganz praktisch zum Mitmachen anregen und zur Teilnahme an einem umfassenden Workshop „Training emotionaler Kompetenzen“ (TEK) im Januar 2018 ermuntern. ■