

Gerüstet für den Notfall

Im Bürgerhaus Burbach wurde kürzlich erfolgreich der Krisenworkshop „... eben mal sich selbst retten – scheitern oder überleben?“ durchgeführt.

Zahlreiche Teilnehmerinnen aus Burbach aber auch der näheren Umgebung konnten in diesem Impulsworkshop lernen, wie man sich in einer akuten Krise selbst rasch und effektiv beruhigt oder aber auch anderen Menschen, die eine akute Krise erleben, helfen kann. Dazu hatte die Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Burbach, Kerstin Stahl, eine echte Expertin eingeladen: Die Beratungspsychologin Juliane Dreisbach gab Einblick in körperliche Reaktionen, die jeder Mensch erlebt, wenn ein krisenhaftes Geschehen ihn ereilt. Wichtig ist es, gerade in solchen Momenten Ruhe zu bewahren, um die Abwärtsspirale an negativen Gefühlen wie Panik, Angst und Stress aufzuhalten. Dazu hat Juliane Dreisbach einige sehr effiziente Übungen vorgestellt und mit den Teilnehmerinnen durchgeführt. Werden diese Übungen in „guten Zeiten“ immer wieder trainiert, ist man für den Notfall gerüstet. Einige Minuten am Tag reichen schon aus, um sich selbst für Krisenzeiten zu stärken.



Weitere Informationen zu diesem Thema erhalten Sie bei der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Burbach, Kerstin Stahl: 02736-4546.