

Hilfe in der Krise

„Kommune Inklusiv“: Kostenloser Kurs



Foto: Kommune Inklusiv Schneverdingen

SCHNEVERDINGEN. Kurzfristig hat das Team von „Kommune Inklusiv“ in Schneverdingen ein Angebot für Bürgerinnen und Bürger kreiert, um eine niederschwellige Hilfe anzubieten. Es handelt sich um einen wöchentlichen Kurs zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit, der in Kooperation mit Resilienztrainer Timo Balke angeboten wird. Die Einführungsveranstaltung steht am 17. Februar auf dem Plan. Interessierte können über die Videokonferenzplattform Zoom teilnehmen.

Es schließen sich vier weitere Termine an, an denen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einzelnen Resilienzfaktoren beschäftigen werden. Die virtuellen Treffen gibt es jeweils mittwochs von 19 bis 20.30 Uhr. Es können maximal zwölf Personen mit von der Partie sein. Wichtig: Der Kurs soll, so das „Kommune Inklusiv“-Team, „Hilfestellung bieten für alle, die sich von der momentanen Krise überrollt fühlen, weil sie etwa Existenzängste oder Einsamkeit plagen oder weil sie sich vom Familienalltag unter Pandemie-Bedingungen überfordert fühlen.“ Das Angebot könne indes keine Therapie bei psychischen Erkrankungen ersetzen.

Die Anmeldung erfolgt über das Projektbüro von „Kommune Inklusiv“ unter Telefon (05193) 93150 oder per E-Mail an kontakt@svd-inklusive.de.