

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.



Achtung, Blitzler.

Foto: Archiv

Hier wird nächste

Kinder erhalten klare Verhaltensregeln

An der Kranichdammsschule wird eine Initiative zur Konfliktbewältigung auf dem Schulhof getestet.

Von Lukas Everling

Lebenstedt. Schnell ist es passiert: Auf dem Schulhof gibt es Streitereien zwischen den Kindern, oder die Schüler piesacken sich gegenseitig. Doch was soll ein Schüler in solch einer Situation tun oder noch viel besser: Wie vermeidet er es eigentlich, an diesen Punkt zu kommen? Angefangen bei Respekt gegenüber anderen und Methoden, um sich loszureißen – all das lernen derzeit die Schüler der Kranichdammsschule in Lebenstedt.

„Gewaltfrei lernen“ heißt die Initiative, die unterstützt wird von der Jumpers gGmbH und dem „meine SZitty-club“. Seit Montag sind die Drittklässler dazu fleißig in der Sporthalle unterwegs und absolvieren Praxisübungen. Jede Klasse macht drei Einheiten mit je 90 Minuten. „Es soll eine neue Verhaltenskultur etabliert werden, und wo könnten wir da besser mit anfangen als in den Grundschulen“, sagt Günter Ott vom „meine SZitty-Club“. Es sei wichtig für die Kinder, klare Regeln festzulegen, an die sich die Schüler halten müssen.

Die Hauptrolle übernahm in der Sporthalle der Übungsleiter Ma-

„Es soll eine neue Verhaltenskultur etabliert werden.“

Günter Ott vom Mitinitiator „meine SZitty-club“



Trainer Maximilian Kraft (in Blau) beobachtet die Kinder bei den Übungen in der Sporthalle.

Foto: Lukas Everling/rp

ximilian Kraft. Er zeigte den Kindern etwa den Fahrstuhl oder die Schraube. Was abenteuerlich klingt, ist ganz einfach eine Methode, um sich von einem Raufbold loszureißen, der sich am T-Shirt des Gegenüber vergriffen hat. Das Wichtigste hierbei: Es sollte auch bei solchen Aktionen keinen Gewalt gegen den Angreifer angewendet werden, das betont Kraft häufig. Zunächst zeigt er beispielhaft an einem der Schüler wie die Übung funktioniert. Schon

da melden sich alle Kinder und wollen unbedingt Teil der Vorführung sein. Danach bilden sie stets Zweiergruppen und versuchen das Gelernte anzuwenden. Aus allen Richtungen der Sporthalle schallt es dann auch immer wieder: „Nein, stopp, lass das! Ich möchte das nicht!“

Trainer Maximilian Kraft stellt gegenüber den Kindern klar: „Es ist ganz wichtig, dass ihr dem, der euch ärgert, sagt, dass das nicht in Ordnung ist.“ Hier wurde auch ei-

ne klare Regel definiert, denn die Kinder sollen schließlich nicht zu Petzen ausgebildet werden. Es gilt die Stoppregel in drei Schritten. Erst, wenn der Mitschüler zweimal ermahnt wurde, ist es erlaubt, zur Pausenaufsicht zu gehen und Bescheid zu geben.

„Und was ist, wenn mich jemand richtig dolle schlägt“, fragt ein Mädchen im Sitzkreis. Das sei eine Brutalität, und die Kinder sollten dann unverzüglich eine Lehrkraft aufsuchen. „Es ist

schön, dass das differenziert wird und den Kindern schnell klar gemacht wird“, sagt Schulleiter Hans-Günter Sanmann.

Die vielen Fragen der Kinder zeigen, es macht ihnen Spaß, und sie wollen mehr wissen. So sehr, dass sie beinahe das Thema des heutigen Freitages schon in Angriff nehmen wollten, doch die Schulglocke war schon erklingen.

Auch die Eltern hatten sichtlich Spaß beim Elternabend zu diesem Thema. Zum Anfang der Woche, als die Initiative startete, wurden diese eingeladen, sich selber ein Bild davon zu machen.

Sie hörten sich nicht nur Theorie an, sondern stiegen ebenso in die Praxis ein. „Es war schön zu sehen, dass da alle mitgemacht haben“, sagt Günter Ott. „Egal welche Nationalität oder welches Alter die Elternteile hatten, alle haben mitgemacht. Das hab ich anderswo schon ganz anders erlebt.“

Es ist ein klares Konzept, dass die Kinder vorgeschrieben bekommen. Und das soll fortgeführt werden. Im November sollen die jetzigen Zweitklässler ebenfalls die Einheiten absolvieren, um sich besser schützen zu können.

Reden Sie mit!

Halten Sie die Methoden für sinnvoll? Wünschen Sie sich das für Ihre Kinder?

salzgitter-zeitung.de

Automaten-Sprengung: Polizei sucht dringend weitere Zeugen

Konkrete Hinweise auf die Täter bleiben Mangelware.

Von Erik Westermann

Lebenstedt. Es gibt ein unscharfes



Stadt will Lesser Straße in Reppner teilerneuern

Der Fußweg soll aus dem engen Kurvenbereich herausgenommen werden. Der Ausschuss stimmt zu.

Von Michael Kothe

Salzgitter. Einstimmig hat der Stadtplanungs- und Bauaus-

Vorhabens liegen bei rund 400.000 Euro.

Einmütig hat der Ausschuss auch die Veränderungssperre für