

NACHBARSCHAFTSHILFE

Zwei Mal im Jahr veranstaltet die Nachbarschaftshilfe Kreis 1 in Zusammenarbeit mit der Nachbarschaftshilfe Hottingen Weiterbildungen für die ehrenamtlich Mitarbeitenden.

Im Rosa-Gutknecht-Zimmer des Kulturhauses Helferei hielt diesmal die Präsidentin der «Angst- und Panikhilfe Schweiz», Stephanie Leu, einen eindrücklichen Vortrag über Angst-

erkrankungen, die sich unterschiedlich stark, jedoch stets behindernd auswirken.

Eines wurde den 22 interessierten Teilnehmenden schnell klar: Es kann jeden treffen! Wenn körperliche Kräfte nachlassen und besonders nach einer negativen Erfahrung, wie zum Beispiel einem Sturz, sind Ängste häufige Folge.

Gut, wenn es ehrenamtlich Mitarbeitende gibt, die gut informiert und mit

viel Geduld helfend einspringen, um den Alltag Betroffener zu erleichtern, bis diese wieder Vertrauen in ihre eigene Kraft fassen. Was es braucht sind Zeit und Mut!

Zum Abschluss gab es, wie gewohnt bei solchen Veranstaltungen, eine kleine leibliche Stärkung.

Katja Chmelik, Vermittlerin

Nachbarschaftshilfe Kreis 1, Tel. 044 252 02 01.
