

Parchimer Zeitung

Hilfe, wenn die Seele schmerzt

Heilpraktische Psychotherapie im Ehrenamt

PARCHIM Wenn Antriebslosigkeit oder Ängste den Alltag prägen, die Seele schmerzt und professionelle Hilfe dringend benötigt wird, ist guter Rat teuer. Monatelange oder gar anderthalbjährige Wartezeiten für einen Behandlungstermin in einer psychologischen Praxis sind mitunter Alltag. Viele zukünftige Patienten müssen zu lange psychische Leiden erdulden, bis ihnen geholfen werden kann. Da muten die maximal 14-tägigen



Wartezeiten des Ehrenamtsprojektes der heilpraktischen Psychotherapie des DRK Kreisverbandes Parchim wie ein Geschenk des Himmels für akut Bedürftige an. **Dr. Peter Slonina**, hat bereits seit November 2016 in Ludwigslust einen Patientenkreis um sich gescharrt und so wurde ein Jahr später in der Zweigstelle Parchim die kostenfreie schulmedizinische Psychotherapie möglich gemacht. „Das Angebot wird sehr gut angenommen“, sagt Dr. Slonina. So sind in der Wallallee 30 nun dienstags und donnerstags Themen wie Depressionen, Schlafstörungen oder Angst- und Panikattacken auf der Tagesordnung. „Die Patienten sind oft negativ und selbstzweifelnd. Sie definieren sich über die Anerkennung der anderen.“ Hier wird

der Hebel angesetzt: „Die Situation muss neu bewertet werden, die positiven Seiten des Lebens müssen aufgezeigt werden“, erläutert der Mediziner. Neben der traditionellen Gesprächstherapie sind auch computergestützte Methoden in der Praxis als Standard gesetzt. Beim sogenannten „Biofeedback“ etwa wird dem Patienten ein regelmäßiger Atemrhythmus vorgegeben, welcher sich dann wiederum auf den Herzschlag überträgt und somit zum Wohlbefinden und zur Entspannung in Stresssituationen beiträgt. Ebenso wird Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, kurz als ADHS bekannt und viel bei Kindern und Jugendlichen zu finden, sowie Migräne oder Schmerzen ohne organischen Befund auf den Grund gegangen. Hier bietet sich das „Neurofeedback“ an – eine Methode, bei der mithilfe von am Kopf angesetzten Elektroden und einem PC Konzentrationsengpässen oder Migräneanfällen vorgebeugt werden kann.

Wer Hilfe, Unterstützung und Rat benötigt und einen Termin für ein erstes Gespräch vereinbaren möchte, kann sich bei Dr. Slonina unter Telefon 0162/4012679 melden oder in der DRK-Geschäftsstelle anrufen, Telefon 03871/622 534.

Mona Laudan