

# Ein vertrauliches Gesprächsangebot

Carolyn Tchórzewski steht den Beschäftigten im Klinikum bei **Belastungen und Stress** helfend zur Seite

**Salzgitter.** Psychosoziale Belastungen durch privaten Stress, berufliche Herausforderungen oder persönlichen Druck nehmen in der Gesellschaft zu. Das Helios Klinikum Salzgitter hat bereits vor einem Jahr auf diese Entwicklung reagiert und eine feste Anlaufstelle für seine Mitarbeitenden geschaffen: Carolyn Tchórzewski, Fachkraft für psychosoziale Unterstützung, bietet seitdem vertrauensvolle Begleitung – sei es in akuten Belastungssituationen oder für einen offenen Austausch im Alltag.

„Das erste Jahr hat gezeigt, dass der Bedarf da ist – und gleichzeitig die Dankbarkeit für dieses Angebot, auch wenn ich noch Kapazitäten habe“, sagt Carolyn Tchórzewski. „Bisher gab es feste Ansprechpersonen für Themen wie Arbeitssicherheit oder Brandschutz – aber keine für psychosoziale Unterstützung. Das wollten wir ändern, denn das Wohl unserer Mitarbeitenden liegt uns am Herzen.“

Die Unterstützung versteht sich nicht als Therapie, sondern als niedrigschwellige, vertrauens-



Mit Empathie und Erfahrung: Carolyn Tchórzewski hilft Kolleginnen und Kollegen des Klinikums bei psychosozialen Herausforderungen.

FOTO: HELIOS KLINIKUM SALZGITTER / SABINA KORKMAZ

volle Hilfe zur Selbsthilfe. „Viele Kolleginnen und Kollegen suchen das Gespräch – nicht, weil sie schwach sind, sondern weil sie stark bleiben wollen. Das zeigt, wie wichtig es ist, zuzuhören, Orientierung zu geben und gemeinsam neue Wege zu finden“, betont die 34-Jährige.

Die Gesundheits- und Krankenpflegerin ist dem Helios Klinikum Salzgitter seit ihrer Ausbil-

dung von 2010 bis 2013 eng verbunden. Nach Stationserfahrung in der Geriatrie und einer Palliativfachweiterbildung schloss sie 2024 ihre Qualifikation zur Fachkraft für psychosoziale Unterstützung ab. Seither bringt sie ihr Wissen gezielt zum Wohl der Mitarbeitenden ein, eine Nebenaufgabe ihrer Tätigkeit.

Pflegedirektorin Lindita Daliu-Halimi betont: „Gerade psycho-

soziale Herausforderungen wie chronische Erschöpfung, Burnout oder emotionale Belastungen sind oft unsichtbar. Carolyn schafft hier ein wichtiges Angebot – präventiv, empathisch und lösungsorientiert.“ Auch Klinikgeschäftsführer Sascha Kucera begrüßt den Einsatz: „Mit diesem Angebot setzen wir ein klares Zeichen: Bei uns ist niemand allein, Unterstützung gehört zu unserer Kultur.“

Außer auf die Begleitung der Mitarbeitenden legt Carolyn Tchórzewski großen Wert auf die Stärkung im Umgang mit Patientinnen und Patienten. Durch gezielte Gesprächsstools und einen empathischen Kommunikationsstil will sie helfen, Vertrauen zu fördern und mentale Stabilität aufzubauen. Ihr Ziel für die Zukunft: „Ich möchte eine verlässliche Anlaufstelle für alle Mitarbeitenden bleiben – für Krisenbewältigung, Resilienzförderung und persönliches Wachstum. Belastungen gehören zum Leben, aber wir können lernen, mit ihnen umzugehen und daran zu wachsen.“

## BBS Peine stellt Bildungsgänge vor

**Peine.** Die Berufsbildenden Schulen des Landkreises Peine laden alle angemeldeten Schülerinnen und Schüler, deren Eltern und weitere Interessierte am Donnerstag, 5. Juni, zu einer Informationsveranstaltung zu den Bildungsgängen „Sozialpädagogische Assistent/in“ und „Fachschule Sozialpädagogik“ in die Pelikanstraße in Peine ein. Ab 16.30 Uhr geht um die Voraussetzungen für die Ausbildung zur Sozialpädagogischen Assistentin oder Sozialpädagogischen Assistenten und um die theoretischen und praktischen Lernbereiche. Um 17.30 Uhr startet die Informationsveranstaltung für die Fachschule Sozialpädagogik. Interessierte können sich dabei über die Inhalte der Weiterbildung zur Erzieherin und zum Erzieher informieren.

## Ätherische Öle und das Glück

**Salzgitter.** Die Volkshochschule hat freie Plätze in ihrem neuen Kurs „Ätherische Öle und das Glück“ am Samstag, 14. Juni, von 10 bis 12.15 Uhr im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad. Der Kurs kostet 14,28 Euro, hinzu kommen Materialkosten von etwa fünf Euro. Eine Anmeldung ist möglich bis 12. Juni unter anderem per E-Mail an vhs@stadt.salzgitter.de.

ANZEIGE

# Endlich Schluss mit hartem Stuhl!



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? So können Sie gegensteuern!

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Jeder Siebte ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Was kann man dagegen tun? Wir haben nachgeforscht.

## Ursachen kaum zu vermeiden

Die Ursachen für Verstopfung und harten Stuhl sind vielfältig: Sie reichen von falscher Ernährung und Stress über die Einnahme bestimmter Medikamente bis hin zum wiederholten Aufschub des Toilettengangs (speziell bei Kindern). Die gute Nachricht: In den meisten Fällen lässt sich die Darmtätigkeit

mit einer sanften Methode von ganz alleine wieder in Schwung bringen. Nämlich mit einer ausreichenden Ballaststoffzufuhr.

## Wie helfen Ballaststoffe?

Werden genügend Ballaststoffe in der richtigen Kombination zugeführt, sorgen diese durch einen wissenschaftlich bestätigten 3-fach-Effekt rasch für eine Verbesserung:

- 1) Der Stuhl wird weicher, wodurch die Darmentleerung erleichtert wird.
- 2) Die Gleitfähigkeit wird erhöht, wodurch der Stuhl leichter den Darm passieren kann.
- 3) Die Darmbewegung wird angeregt.\*

Entsprechende Präparate gibt es in der Apotheke. Diese sind in der Regel sehr gut verträglich, haben keinen Gewöhnungseffekt und können somit, nach Bedarf, eingenommen werden.

## Effektive Ballaststoff-Formel

Besonders gerne empfehlen Apotheker das fruchtige Ballaststoff-Getränk Darm aktiv von Dr. Böhm®. Es enthält eine ausgewogene Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe und sorgt insbesondere dank dem enthaltenen Flohsamen für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung – spürbar schon nach der Einnahme von 1–2 Sachets.\*\* Für Kinder ab 6

Jahren empfiehlt sich die Einnahme eines halben Sachets. Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv – seine spezielle Zusammensetzung mit Ballaststoffen aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel ist in ganz Deutschland einzigartig.

\*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16. \*\* PKA-Produkt-Test (PKA-lub, 10/2023)

Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

Für Ihren Apotheker:  
Dr. Böhm® Darm aktiv  
PZN: 19251696 (6 Sachets)  
PZN: 19105730 (20 Sachets)