

## Veranstaltungsreihe

# KURZWAHL GESUNDHEIT

## TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

Themen und Termine:

**02. April 2025, 13:30 – 14:30 Uhr**

**Wechseljahre im Beratungsalltag: Sensibilisierung und Unterstützung für Fachkräfte in der Beratung**

Dr. Jennifer Chan de Avila,

Genderforscherin & Expertin für Wechseljahre

*Die Wechseljahre sind ein oft unterschätztes Thema im Beratungskontext. In diesem Vortrag gibt Dr. Jennifer Chan de Avila eine Einführung in das Thema und beleuchtet, wie Fachkräfte in der Beratung sensibel mit den Herausforderungen dieser Lebensphase umgehen können. Sie zeigt praxisnahe Ansätze, um betroffene Frauen besser zu unterstützen, und gibt wertvolle Impulse für den Arbeitsalltag.*

**07. Mai 2025, 13:30 – 14:30 Uhr**

**Stressbewältigung durch Atmung**

Melanie Schneider, Atemtrainerin & Fachkraft für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (LVG & AFS)

*Der Beratungsalltag ist meist mit einem hohen Maß an Stress verbunden. Oftmals reagieren wir hierauf mit einer kurzen, flachen Atmung, die wiederum weiteren Stress begünstigt. Die richtige Atmung kann hingegen helfen, Stress vorzubeugen bzw. abzubauen. Wie hängen Stress und Atmung genau zusammen? Welche Atemübungen helfen gegen akuten Stress?*

**04. Juni 2025, 13:30 – 14:30 Uhr**

**Young Carer – wenn Kinder und Jugendliche sich um erkrankte Familienmitglieder kümmern**

Benjamin Salzmann, Young Carer Zentrum WINDSCHATTEN

*Young Carer sind Kinder und Jugendliche, die regelmäßig chronisch erkrankten, behinderten, sucht- oder psychisch erkrankten Familienmitgliedern helfen oder diese pflegen. Studien zufolge sind 13 Prozent aller Jugendlichen Young Carer. Die Veranstaltung soll für diese oft unsichtbare Gruppe und Familiensituation sensibilisieren und dahingehend die eigene Handlungskompetenz erweitern. Wer sind Young Carer? Welche Auswirkungen hat die Pflegeverantwortung auf die Gesundheit und Entwicklung? Wer kann wie unterstützen?*

**2. Quartal  
2025**

**Telefonnummer:  
069 667781672**

**Zugangscode:  
609 440 488#**

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

## Das erwartet Sie:

- Monatliche Informationsveranstaltungen zum Themenfeld "Erwerbslosigkeit und Gesundheit"
- Komprimierte fachliche Inputs (30 Minuten)
- Austausch (30 Minuten) mit Referent:innen und Fachkräften aus ganz Niedersachsen und Bremen
- Unterstützungsformat für die Praxis

## Hinweise zur Teilnahme:

- Wählen Sie sich zur Veranstaltung unter **069 667781672** ein, eine **Anmeldung vorab ist nicht notwendig**.
- Bitte geben Sie anschließend, entsprechend der Ansage, den **Zugangscode 609 440 488** ein und **bestätigen mit der #-Taste**.  
*Sie erhalten nun den Hinweis, dass Sie dem Konferenzraum zugeschaltet sind. Alle Teilnehmenden sind zu Anfang stummgeschaltet.*
- **Zur Diskussions-/Fragerunde** können Sie sich mit **\*6** wieder **aktivschalten**.
- Anschließend können Sie sich mit **\*6** erneut **stummschalten**.

## Allgemeine Hinweise:

- Die Teilnahme wird regulär im Rahmen Ihres Telefonvertrages abgerechnet und ist mit einer Flatrate kostenfrei.
- Die verschriftlichen Ergebnisse sowie weitere Informationen zur Telefonfortbildung werden zeitnah nach den Veranstaltungen versandt. Tragen Sie sich für den Verteiler bitte unter der Überschrift *Kurzwahl Gesundheit* [hier](#) ein.



**Geben Sie uns Feedback!**  
**Wie hat Ihnen die Veranstaltung gefallen?**  
**Welche Themen wünschen Sie sich?**  
**Nehmen Sie an der [Evaluation](#) teil.**  
**Vielen Dank für Ihre Unterstützung!**

**Haben Sie noch Fragen?**  
Melden Sie sich gerne bei uns!  
[teamwork@gesundheit-nds-hb.de](mailto:teamwork@gesundheit-nds-hb.de)

**Weiterführende Projektinformationen**  
Die Anmeldung zu unseren Newslettern und Verteilern finden Sie [hier](#).

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.