

Veranstaltungsreihe

KURZWahl GESUNDHEIT

TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

Themen und Termine:

01. Juli 2026, 13:30-14:30 Uhr

Stressbelastung im Beratungsalltag – Achtsamkeit und Entspannung als Ressource

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

Dauerhafte Belastungen im Beratungsalltag können die eigene Gesundheit erheblich beeinträchtigen. Wie lässt sich ein achtsamer Umgang mit Stress entwickeln? Welche einfachen Übungen der progressiven Muskelrelaxation helfen, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich gezielt zu lösen – direkt am Arbeitsplatz und ohne großen Aufwand?

05. August 2026, 13:30-14:30 Uhr

Stark in stürmischen Zeiten – Resilienz angesichts multipler Krisen (Arbeitstitel)

Claritta Martin, Psychotherapeutin, Mitglied bei Psychologists/ Psychotherapists for Future e.V. (Psy4F)
N.N.

02. September 2026, 13:30-14:30 Uhr

Rassismus/Diskriminierung und deren gesundheitliche Folgen

Marcus Wächter-Raquet, LVG & AFS Nds. HB e.V.

Die Diskriminierung von Personen aufgrund ihres Aussehens, Religionszugehörigkeit oder Herkunft hat gesundheitliche Folgen. Mikroaggressionen im Alltag, Beleidigungen oder auch Bedrohungen erhöhen nachweislich das Risiko psychisch zu erkranken. Auch auf die körperliche Gesundheit hat der sogenannte Minderheitenstress große Auswirkungen. Die Fortbildung thematisiert die gesundheitlichen Auswirkungen von rassistischer Diskriminierung, gibt Einblicke in Ausschlußmechanismen in der Gesundheitsversorgung und zeigt mögliche Handlungsoptionen auf.

**3. Quartal
2026**

**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

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

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