

01. Dezember 2026, 09:00 bis 13:30 Uhr

Care-Arbeit und Mental Load – Unsichtbare Belastungen erkennen und gesund damit umgehen

Care-Arbeit und Mental Load bleiben häufig unsichtbar, beeinflussen aber maßgeblich die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Privatleben. Insbesondere die ungleiche Verteilung von Sorgearbeit und gesellschaftlich geprägte Rollenbilder können zu dauerhafter Belastung führen.

Die digitale Fortbildung vermittelt grundlegendes Wissen zur Care-Arbeit und Mental Load, beleuchtet deren gesundheitliche Auswirkungen und regt zur Reflexion eigener Belastungen sowie individueller Rollenbilder an. Gemeinsam werden Strategien entwickelt, um Belastungen frühzeitig zu erkennen, persönliche Ressourcen zu stärken und einen gesunden Umgang mit den vielfältigen Anforderungen des Alltags zu entwickeln.

ARBEITSWEISE

Fachlicher Input, Reflexionsimpulse, Austausch in (Klein-)Gruppen, praxisnahe Übungen zur Entwicklung individueller Handlungsstrategien

TEILNEHMENDE

Alle Interessierte, die sich mit den Auswirkungen von Care-Arbeit und Mental Load auf Gesundheit und Alltag auseinandersetzen sowie Strategien zur Entlastung entwickeln möchten

DOZENTIN

Veronika Warga, B.A. in Management im Gesundheitswesen mit dem Schwerpunkt „Pharmazeutische Industrie und Arzneimittelhandel“ und MPH mit den Schwerpunkten Gesundheitsförderung und Prävention und Management im Gesundheitswesen

ORT

Online via Zoom

TEILNAHMEGEBÜHR

129 Euro

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Teilnahmegebühr beträgt **129 Euro**. Anmeldeschluss ist 3 Tage vor Veranstaltungsdatum. Anmeldungen werden nur über das Anmeldeformular entgegengenommen. Unsere Veranstaltungen finden Sie unter www.gesundheit-nds-hb.de/veranstaltungen. Die Anmeldung ist verbindlich. Reservierungen sind nicht möglich. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Teilnahme- und Stornobedingungen und erklären sich zur Zahlung der Teilnahmegebühr bereit. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie im Anhang der Bestätigungsmail die Rechnung zur Begleichung der Teilnahmegebühr innerhalb von 10 Tagen. Spätestens 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn stehen Ihnen die Zugangsdaten in

Ihrem Buchungscenter (Link in der Bestätigungsmail) unter dem Punkt »Infos« zur Verfügung. Bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn ist eine kostenfreie Stornierung möglich. Folgen Sie hierfür bitte den Schritten in Ihrem Buchungscenter unter dem Punkt »Storno«. Bei späterer Absage, Nichtteilnahme oder technischen Problemen, die nicht in unserem Verantwortungsbereich liegen, erfolgt keine Rückerstattung. Die LVG & AFS behält sich beispielweise im Krankheitsfalle vor, Termine kurzfristig abzusagen und ggf. geeignete Ersatztermine anzubieten. Aus den vorgenannten Punkten ergeben sich keinerlei Rechtsansprüche.

BEI RÜCKFRAGEN

E-Mail: fokus@gesundheit-nds-hb.de