

Beratungen rund um Ihre Gesundheit von der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.

Gesundheitsberatung* ab sofort auch telefonisch möglich

Die Auswirkungen der Corona-Krise sind allgegenwärtig und die tägliche Berichterstattung geht an keinem spurlos vorbei. Obwohl die Menschen in diesen schweren Zeiten das Bedürfnis nach Nähe haben, sollen wir uns in „social distancing“ begeben. Alle stellt diese befremdliche Situation vor ungewohnte, teils sehr schwierige Herausforderungen: Die Angst vor der Ansteckung, die Reduzierung sozialer Kontakte, Unsicherheiten und Ängste, die es auszuhalten gilt, etc.

Gerade in diesen schwierigen Zeiten wollen wir Ihnen Unterstützung geben, um Ihr gesundheitliches und seelisches Wohlbefinden zu stärken. Daher bieten wir Ihnen **ab dem 22.4.20** die Möglichkeit zu kostenlosen Beratungen rund um Ihre Gesundheit. Unsere Gesundheitscoachin Fr. Silvia Berger Münster ist künftig immer **mittwochs von 11:00 - 13:00 Uhr** und **donnerstags von 14:00 - 16:00 Uhr** für Sie zu erreichen. Melden Sie sich einfach bei ihr telefonisch unter der **04162-9290193** oder vereinbaren Sie mit ihr eine Video-Beratung unter info@silvia-berger-muenster.de.

Unsere Coachin unterstützt Sie gerne u. a. zu den folgenden Themen:

- Möglichkeiten der Stressbewältigung, Umgang mit Angst und Mutlosigkeit v. a. vor dem Hintergrund der aktuellen Krise
- Durchbrechen Sie den Teufelskreis von Unzufriedenheit und nicht gesundheitsförderlichem Verhalten
- Lernen Sie wie Sie Ihren inneren Schweinehund überwinden und Ihr Selbstvertrauen stärken können

*Gesundheitsförderliche Angebote im Landkreis Cuxhaven ist ein Projekt, welches aus der Zusammenarbeit zwischen dem Jobcenter Cuxhaven, den gesetzlichen Krankenversicherungen, dem Landkreis Cuxhaven sowie der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. entstanden ist. Gefördert wird das Projekt durch Das GKV-Bündnis für GESUNDHEIT – eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Gemäß § 20a Abs. 3 SGB V wurde die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

