

Liebe Eltern,

wir möchten auf den tollen Kurs von GesundheitsCoaching-Bremen aufmerksam machen:

Stressbewältigung & Resilienz für Eltern chronisch erkrankter Kinder

https://www.gesundheitscoaching-bremen.de/resilienz_2.html

Stressbewältigung und Selbstfürsorge für pflegende Eltern

Pflegende Eltern sind heutzutage im Alltag häufig stark belastet. Für die Familie ist es enorm wichtig, dass sie auch angemessen für sich selbst sorgen. Im Kurs können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen und lernen, welche Möglichkeiten es gibt, mit Stress gut umzugehen.



Der nächste Termin ist **im Januar 2026.**

8 Termine à 90 Minuten, jeweils einmal in der Woche von **18.30 Uhr - 20.00 Uhr. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt!**

Hier finden Sie die Beschreibung des Kurses und in Kürze die Anmeldung:

https://www.gesundheitscoaching-bremen.de/resilienz_2.html

Der Kurs ist für **AOK-Versicherte kostenlos. Andere Kassen** werden diesen Kurs bei **mindestens 80% Teilnahme zwischen 60 und 80% bezuschussen.** Details dazu erfragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse.



**Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche
mit chronischen Erkrankungen**

Friedrich-Karl-Straße 49, 28205 Bremen
Tel 0421 69644200 Mobil 017610023447 gesundheit@afj-jugendhilfe.de

Ein Projekt des AfJ e.V.
Kinder- und Jugendhilfe Bremen



Spendenkonto bei der Sparkasse in Bremen IBAN: DE12290501010011386943,
BIC: SBREDE22XXX Stichwort FUGE/ BKJD