

# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence

## 3.1 Selbstfürsorge und Aufrechterhaltung des emotionalen und geistigen Wohlbefindens



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Mini-Meditation



# Lernergebnisse

Durch den Abschluss dieses Moduls werden Sie:  
Wissen über die Bedeutung der Aufrechterhaltung eines guten emotionalen und mentalen Wohlbefindens erlangen.  
Beschreiben, wie Selbstfürsorge praktiziert werden kann.  
Verschiedene Techniken der Selbstfürsorge anwenden.



# Aufrechterhaltung g eines guten emotionalen und geistigen Wohlbefindens

Nach Angaben des NHS gibt es 5 Schritte zum psychischen Wohlbefinden:

- Mit anderen Menschen in Kontakt treten;
- Körperlich aktiv sein;
- Neue Fähigkeiten erlernen;
- Anderen etwas geben;
- Durch Achtsamkeit die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment lenken.

Quelle: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>



# Tätigkeit 1

Planen Sie eine Aktivität, die Sie in Ihren Tagesablauf einbauen können und die Sie dabei unterstützt, Ihr emotionales und geistiges Wohlbefinden zu erhalten, indem Sie jeden der 5 vorgeschlagenen Schritte anwenden.





# Selbstfürsorge für Eltern

Die Weltgesundheitsorganisation definiert Selbstfürsorge als "die Fähigkeit von Einzelpersonen, Familien und Gemeinschaften, mit oder ohne Unterstützung eines Gesundheitsdienstleisters die Gesundheit zu fördern, Krankheiten vorzubeugen, die Gesundheit zu erhalten und mit Krankheit und Behinderung umzugehen".

Die Selbstpflege umfasst die folgenden Bereiche:

- Hygiene
- Ernährung
- Lebensstil
- Umweltfaktoren
- Sozioökonomische Faktoren
- Selbstmedikation.



Quelle:

<https://www.who.int/reproductivehealth/self-care-interventions/definitions/en/>

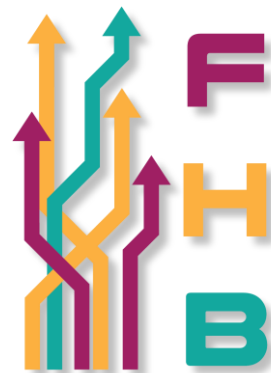
# Tätigkeit 2

Recherchieren Sie die Selbstfürsorgeroutine Ihres Lieblingsprominenten. Was tun sie in ihrem Leben, um ihr emotionales und geistiges Wohlbefinden zu erhalten?



# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."