

**Theresien Kinder- und Jugendhilfezentrum
und St. Josephshaus e.V.:**
**Start der BARMER-
Gesundheitstage**

**„Stark im Stress“ ist das Motto der
Gesundheitstage, die der Theresien Kinder-
und Jugendhilfezentrum und St.
Josephshaus e.V. in Kooperation mit der
BARMER-Krankenkasse an mehreren Tagen
im Frühjahr 2026 durchführt.**

Von Constanze Junker
11. Feb. 2026



Stress verstehen und eigene Muster reflektieren, Gesundheit aktiv fördern - darum geht es bei den Gesundheitstagen, die der Verein für seine Mitarbeitenden anbietet. Am 4. Februar fand der erste der Gesundheitstage in dem Gebäude der Verwaltung des Theresien Kinder- und Jugendhilfezentrum und St. Josephshaus e.V. statt. Neben dem Workshop "Stark im Stress" konnten Mitarbeitende an einem vielseitigen Workshop-Programm rund um Themen Selbstfürsorge, Achtsamkeit und achtsame Kommunikation teilnehmen.

Die Möglichkeit, sich einmal ganz auf Facetten und Wirkungsweisen von Stress sowie wirkungsvollen Maßnahmen im eigenen Stressverhalten zu fokussieren, wurde von den Mitarbeitenden sehr positiv aufgenommen. Die Workshops boten wichtige und spannende Impulse für einen gesünderen Umgang mit Stress. Wir wünschen unseren Mitarbeitenden auch am 5. und 18. März im St. Josephshaus sowie im Theresienzentrum gute Inspirationen für die eigene Gesundheit.