

Links zum Online Seminar der Deutschen Huntington-Hilfe

„Resilienz – Stärkung im Alltag“

am 4. Juli 2020

mit Tanja Darwiesh und Prof. Dr. Oliver Tüscher

Aufzeichnung: <https://youtu.be/OD39SVIDbU4>

Agenda mit Links zum **Beginn des jeweiligen Themas** in der Aufzeichnung

- Begrüßung, Technische Hinweise
- Vorstellung DHH <https://www.youtube.com/watch?v=OD39SVIDbU4&t=390s>
- Einleitung ins Thema, Vorstellung Referent
<https://www.youtube.com/watch?v=OD39SVIDbU4&t=780s>
- Vortrag: Tanja Darwiesh: Resilienz – Stärkung im Alltag <https://www.youtube.com/watch?v=OD39SVIDbU4&t=900s>
 - Teil 1:
 - Stress <https://www.youtube.com/watch?v=OD39SVIDbU4&t=980s>
 - Fragen <https://www.youtube.com/watch?v=OD39SVIDbU4&t=1870s>
 - Teil 2:
 - Resilienz <https://www.youtube.com/watch?v=OD39SVIDbU4&t=2733s>
 - Fragen <https://www.youtube.com/watch?v=OD39SVIDbU4&t=4113s>
 - Teil 3:
 - Stärkung im Alltag (Übungen & Beispiele)
<https://www.youtube.com/watch?v=OD39SVIDbU4&t=4803s>
 - Fragen <https://www.youtube.com/watch?v=OD39SVIDbU4&t=6303s>
- DHH Infomaterial & Ansprechpartner bei der DHH / Umfrage weitere DHH Online Seminare
<https://www.youtube.com/watch?v=OD39SVIDbU4&t=6780s>

Deutsche Huntington-Hilfe e.V.

- Webseite: www.dhh-ev.de
- Mitgliedsantrag/Vorteile der Mitgliedschaft: https://dhh-ev.de/Mitglied_werden
- Amazon smile: <https://smile.amazon.de/ch/109-584-20068>

- Geschäfts- und Beratungsstelle der Deutschen Huntington-Hilfe e.V.
 - dhh@dhh-ev.de
 - 02 03/2 29 15
 - Montag bis Donnerstag, 8 bis 16 Uhr
- Landesverbände: <https://dhh-ev.de/Landesverbaende>
- Junge Menschen:
 - Lisa, Sonja: jugend@dhh-ev.de
 - Regionale Ansprechpartner für junge Leute: <https://dhh-ev.de/Kontakte>
- Regionale Gruppentreffen: <https://dhh-ev.de/Selbsthilfegruppen>

- Infomaterial:
 - Mentales Wohlbefinden, B031: <https://dhh-ev.de/mentales-wohlbefinden-bei-der-huntington-krankheit>
 - Weitere Broschüren: <https://dhh-ev.de/Literatur>
- Infoblätter
 - Weitere Infoblätter: <https://dhh-ev.de/Informationsblaetter>
- Online Seminare (Termine, Unterlagen): <https://dhh-ev.de/online-seminare>
- Podcast Grow Strong: <http://growstrongpodcast.com>

Aus dem Vortrag

- LIR Mainz, Corina Trainings: <https://lir-mainz.de/>
- Gesundheitstraining.Online: <https://geton-training.de/>
- AOK, Lebe Balance: <https://www.aok.de/pk/rh/inhalt/lebe-balance-1/>
- TK, Entspannungsübungen: <https://www.tk.de/>