

# WIE KÖNNEN HÖRBÜCHER UND SELBSTHILFE-AKTIVITÄTEN GENUTZT WERDEN?

AUDIO-BÜCHER HANDBUCH



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Einführung</b>	<b>3</b>
Ziel des Handbuches	3
<b>Audio-Bücher</b>	<b>3</b>
Ziel der Audio-Bücher	3
Wie die Audio-Bücher genutzt werden können	3
<b>Selbsthilfe-Aktivitäten</b>	<b>5</b>
Selbsthilfe-Aktivitäten	5
Wie die Selbsthilfe-Aktivitäten genutzt werden können	5

# EINFÜHRUNG

## ZIEL DES HANDBUCHES

Dieses Dokument ist Teil des Erasmus+ Projekts "TAMUS Darüber zu Reden Macht Uns Stärker" und möchte Ihnen zeigen, wie Sie die Hörbücher und die damit verbundenen Selbsthilfe-Aktivitäten nutzen können, um gesündere Gewohnheiten zu entwickeln.

Sie können die Hörbücher auf der TAMUS-Website anhören, indem Sie auf [here](#) klicken. Die Selbsthilfe-Aktivitäten finden Sie hier [here \(wenn verfügbar\)](#)

## AUDIO-BÜCHER

### ZIEL DER AUDIO-BÜCHER

Die Hörbücher möchten Sie mit verschiedenen Themen vertraut machen, wie z. B. psychische Gesundheit, psychische Krankheiten und die Beziehung zwischen ihnen und unserem emotionalen und körperlichen Wohlbefinden.

Die acht Hörbücher enthalten eine Sammlung von Beispielen und alltäglichen Situationen, mit denen wir konfrontiert werden können oder die jemand, der uns nahe steht, erlebt hat. Sie werden auch einige Tipps und Vorschläge hören, um mit bestimmten Situationen umzugehen.

### WIE DIE AUDIO-BÜCHER GENUTZT WERDEN KÖNNEN

Die acht Audio-Bücher umfassen die folgenden Themen:

Was ist psychische  
Gesundheit

Anzeichen und Symptome  
von psychischen  
Erkrankungen bei älteren  
Erwachsenen

Anzeichen und  
Symptome von  
psychischen  
Erkrankungen bei  
älteren Erwachsenen

Schutz für unsere  
psychische Gesundheit  
im Alter

Überwindung der  
Einsamkeit

Die Auswirkungen von  
psychischen Erkrankungen  
auf unser emotionales und  
körperliches Wohlbefinden

Zusammenhang  
von Ernährung und  
psychischer Gesundheit

Tipps für aktives Altern

Sie können sich die acht Hörbücher auf der **TAMUS-Project-Webseite** [here](#) anhören.

Die Hörbücher sind in sieben Sprachen verfügbar (Englisch, Deutsch, Portugiesisch, Französisch, Griechisch, Spanisch und Italienisch).

Sie können die Hörbücher anhören, wann immer Sie wollen, mit Ihrem Smartphone, Tablet, PC, Laptop usw. Sie benötigen nur eine Internetverbindung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Hören!

# SELBSTHILFE-AKTIVITÄTEN

## SELBSTHILFE-AKTIVITÄTEN

Die Selbsthilfe-Aktivitäten im Rahmen des Erasmus+ Projekts "TAMUS Darüber zu Reden Macht Uns Stärker" möchten Ihnen helfen, durch einfache und praktische Übungen gesündere Gewohnheiten zu entwickeln.

## WIE DIE SELBSTHILFE-AKTIVITÄTEN GENUTZT WERDEN KÖNNEN

Es gibt acht Aktivitäten zur Selbsthilfe, die direkt mit den acht zuvor beschriebenen Hörbüchern verbunden sind. Sie können jede Aktivität als praktische Unterstützung für die Thematik betrachten, die Sie in den Hörbüchern gehört haben.

Die Selbsthilfe-Aktivitäten umfassen Folgendes:

Aktivität 1:  
Selbstfürsorge, was kann  
ich für mich tun?

Aktivität 2:  
Danke!

Aktivität 3:  
Mein Kalender

Aktivität 4:  
Gemeinsam aktiv werden

Aktivität 5:  
Aktives Zuhören

Aktivität 6:  
Zeit zum Entspannen

Activity 7:  
Mein Gemüsetagebuch

Activity 8:  
Checkliste Gesundheit

Sie finden die Selbsthilfe-Aktivitäten auf der TAMUS-Website, indem Sie auf [here](#). Klicken.

Sie können die Aktivitäten alleine oder zusammen mit Familienmitgliedern, Freunden oder Menschen, die Ihnen nahestehen, üben.

Sie sind in sieben Sprachen verfügbar (Englisch, Deutsch, Portugiesisch, Französisch, Griechisch, Spanisch und Italienisch).

Diese Aktivitäten helfen Ihnen, eine tägliche Routine zu entwickeln, die die körperliche Gesundheit, das geistige Wohlbefinden, die emotionale Stabilität und die soziale Interaktion fördert. Sie helfen auch bei der Bewältigung gesundheitlicher Probleme und unterstützen die persönliche Selbständigkeit.

Wir wünschen Ihnen eine tolle Zeit!



# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Diese Arbeit ist lizenziert unter [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Kofinanziert von der Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693