



## P. SACHSEN fragt: Geht das - ...?!

Online-Veranstaltungsreihe für gelingende Gesundheitsförderung in der Praxis  
in Kooperation mit KGC Sachsen

**PRÄVENTION AUF  
DEN PUNKT**  
GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT

Herzlich willkommen zu unserer Online-Veranstaltungsreihe!

In **P. SACHSEN fragt: Geht das - ...?!** stellen wir Maßnahmen gelingender Gesundheitsförderung in Sachsen vor: Von der Praxis für die Praxis. Einmal im Quartal ermöglichen wir es in einem kurzweiligen Format, Wissenswertes zu entdecken, miteinander ins Gespräch zu kommen und Impulse für die eigene Arbeit mitzunehmen.

**P. SACHSEN fragt: Geht das – Andere pflegen und für sich selbst sorgen? – Das geht!**

**Die Lern- und Vernetzungsplattform Kraft-Copilot soll künftig die Lebensqualität und Selbstfürsorge junger informell pflegender Erwachsener stärken.**

Eine Pflegeverantwortung bereits in jungen Jahren zu tragen, bringt große Herausforderungen und Spannungen zwischen Pflege und den typischen Aufgaben des jungen Erwachsenenalters mit sich. Junge pflegende Erwachsene brauchen deshalb Unterstützung, damit sie lernen, auch auf sich selbst zu achten. Genau hier setzt Kraft-Copilot an. Sich untereinander vernetzen, Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen – all das ist Teil von Kraft-Copilot. Gleichzeitig finden junge Menschen hier personalisierte Unterstützungsangebote sowie Lerninhalte, die ihre Selbstfürsorge stärken und zur Selbstreflexion anregen, um eigene Grenzen und Bedürfnisse besser zu erkennen.

Die Plattform wird speziell mit und für junge(n) Menschen entwickelt, die nahestehende Personen pflegen. Projektkoordinatorin Christiane Höpping (Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.) gibt Einblicke in die Bedürfnisse und die Realität junger pflegender Angehöriger sowie den kreativen Entwicklungsprozess der Plattform Kraft-Copilot, die sich ganz speziell an den Bedarfen der Young Adult Carers orientiert.

**Termin:** Donnerstag, 6. März 2025

**Uhrzeit:** 13:00 – max. 14:00 Uhr

**Format:** online über ZOOM

**Teilnehmende:** Alle, die sich mit Gesundheitsförderung für pflegende Angehörige beschäftigen und Interessierte

**Anmeldung:** <https://www.p-sachsen.de/event/p-sachsen-fragt-geht-das-3/>

Der Zugangslink zur Veranstaltung wird einige Tage vorher versandt. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

**Kontakt:** Helena Horn (KGC Sachsen), [helena.horn@slfg.de](mailto:helena.horn@slfg.de)  
[www.p-sachsen.de](http://www.p-sachsen.de)

Ein gemeinsames Angebot von P. SACHSEN und der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) Sachsen



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

