

Resilienz - Was macht uns widerstandsfähig gegen Stress und psychische Erkrankungen?

Resilienz bezeichnet die jedem Menschen innewohnende „*seelische Widerstandskraft*“, die hilft, Herausforderungen, Belastungen und schwierige Situationen wirkungsvoll zu meistern und dabei mental gesund zu bleiben. Die Entstehung vieler psychischer Erkrankungen wie z.B. Depressionen, Angststörungen, Sucht oder Verhaltensstörungen wird durch umweltbedingte Faktoren wie Stress, Traumata oder belastende Lebensumstände zumindest teilweise beeinflusst oder gar verursacht. Jedoch nicht jeder, der belastende Lebensereignisse erlebt, entwickelt eine psychische Erkrankung.

Resilienz ist der Prozess der Aufrechterhaltung oder Rückgewinnung der psychischen Gesundheit während oder nach aufreibenden Lebensereignissen. Die Tatsache, dass einige Menschen nicht oder nur kurzfristig erkranken, obwohl sie großen psychischen oder physischen Belastungen ausgesetzt sind, lässt vermuten, dass protektive Mechanismen existieren, welche die Entwicklung von stressbedingten Erkrankungen verhindern. Die Vorträge im Rahmen des Jour fixe sollen Einblicke in dieses spannende Thema geben.

Jour fixe immer im Foyer des Willigis-Gymnasiums (Eingang Goldenbrunnengasse)

04.09.2017, 19.30 Uhr

„Resilienz fördern – Burnout verhindern“ Referentin: Dr. Dipl. Psych. Donya A. Gilan

06.11.2017, 19.30 Uhr

„Müde, erschöpft und leer – bin ich krank?“, Referentin: Dr. Dipl. Psych. Donya A. Gilan

Dr. Donya A. Gilan ist, leitet die wissenschaftliche Geschäftsstelle des Deutschen Resilienz-Zentrums Mainz und ist u.a. für die Entwicklung und Durchführung von präventiven Programmen zur Resilienzförderung und Vorbeugung stressinduzierter Erkrankungen zuständig. Darüber hinaus arbeitet sie an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz.

27.09.2017, 18.00 – 19.30 Uhr in der Geschäftsstelle, Weißliliegasse 10

Informationsabend für die Kurse zur Vorbereitung auf eine Tätigkeit als Hospizbegleiter:

Samstag, 30.09.2017, 14.30 Uhr in der Katholischen Kirche St. Bernhard (Mainz-Bretzenheim)

Ökumenischer Gedenkgottesdienst mit Tag der Begegnung

Grundkurs (zur Vorbereitung für eine **ehrenamtlichen Mitarbeit im Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst**, dem Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst oder im Stationären Christophorus-Hospiz Mainz)

Beginn: 18. Oktober 2017 (weitere Termine 25.10., 08.11., 15.11., 22.11. und 29.11.2017 jeweils Mittwochs, 14.00 – 17.00 Uhr)