

## Thema

Wie schaffen es manche Menschen trotz widriger Umstände gesund zu bleiben oder an Herausforderungen sogar wachsen zu können? Antworten rund um diese Frage bietet das Konzept der Resilienz. Resilienz bedeutet, den Widrigkeiten des Lebens aktiv und mit Zuversicht begegnen zu können und meint auch die Fähigkeit, Stress und Belastungen erfolgreich zu bewältigen. Resilienz ist somit die Fähigkeit der Aufrechterhaltung bzw. schnellen Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach belastenden Situationen. Im Fokus der Online-Vortragsreihe steht die Resilienz in verschiedenen Lebensphasen.

Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern ein lebenslanger dynamischer Prozess, der maßgeblich auf Umweltfaktoren und persönlichen Ressourcen basiert. Bereits im Kindesalter bilden sich dabei wesentliche Schutzfaktoren heraus, die bei der Bewältigung von schwierigen Lebensumständen eine besondere Rolle spielen. Doch auch in anderen Lebensphasen können Resilienz oder Teilaspekte der Resilienz durch gezieltes Training signifikant verbessert werden.

Im Rahmen der Vortragsreihe werden die Grundlagen des Resilienzkonzepts vermittelt, auf die Besonderheiten in den verschiedenen Lebensphasen eingegangen und Beispiele aus der Praxis vorgestellt.

Die Online-Vortragsreihe richtet sich an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in der Prävention und Gesundheitsförderung, unter anderem aus den Bereichen Bildung und Soziale Arbeit, dem kommunalen Raum und alle weiteren Interessierten, insbesondere aus der Projektarbeit.

## Anmeldebedingungen

Zur Teilnahme an den einzelnen Vorträgen melden Sie sich online unter den jeweiligen Links an.

Anmeldeschluss ist jeweils ein Tag vor der Veranstaltung.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

## Programm

### 14.10.2021 Eröffnung & Grußwort

09:30 Uhr – 10:00 Uhr  
Ministerin Monika Bachmann, Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

### 10:00 Uhr – 11:00 Uhr Resilienz – Was die Seele stark macht

Dr. Omar Hahad, Institut für Resilienzforschung



[https://eveeno.com/kgc\\_resilienz\\_1](https://eveeno.com/kgc_resilienz_1)

### 15.10.2021 Resilienz – Über Leben in der Welt. Wie Kinder gesünder aufwachsen

10:00 Uhr – 11:30 Uhr  
Sebastian Mauritz, Resilienz-Akademie



[https://eveeno.com/kgc\\_resilienz\\_2](https://eveeno.com/kgc_resilienz_2)

28.10.2021 Altersresilienz – wie man psychische Stärke für den Ruhestand entwickelt  
10:00 Uhr – 11:30 Uhr

Wolfgang Schiele, Coaching50plus



[https://eveeno.com/kgc\\_resilienz\\_3](https://eveeno.com/kgc_resilienz_3)

04.11.2021 „Starke Kinder – gute FREUNDE“ – Ein Präventionsprogramm zur Lebenskompetenzförderung in Kindertagesstätten  
10:00 Uhr – 11:30 Uhr

Heidi Paulus-Scholz & Diana Kleinbauer-Nau, Trainerinnen Freunde-Projekt



[https://eveeno.com/kgc\\_resilienz\\_4](https://eveeno.com/kgc_resilienz_4)

11.11.2021 Resilienz – eine Frage des Geschlechts?  
11:00 Uhr – 12:00 Uhr

Dr. Bianca Lehmann, AGENON GmbH



[https://eveeno.com/kgc\\_resilienz\\_5](https://eveeno.com/kgc_resilienz_5)

## Moderation der Veranstaltung:

Samantha Rausch  
Felix Koller

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) Saarland

## ORT

Via WebEx-Online-Vortrag

Die Zugangsdaten erhalten Sie mit der Anmeldung.

## ORGANISATION

Die Veranstaltung wird von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit (KGC) Saarland organisiert. Sie steht unter der Trägerschaft des Vereins Prävention und Gesundheit im Saarland e. V. (PuGiS). Die KGC Saarland wird durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gefördert und durch Mittel der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV-Bündnis für Gesundheit) und das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie finanziert. Die KGC Saarland ist Mitglied im bundesweiten Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit.

## KONTAKT

Samantha Rausch  
s.rausch@pugis.de

Felix Koller  
f.koller@pugis.de

✉ kgc@pugis.de

☎ +49 (0) 6 81 – 59 53 50 9 -42 oder  
+49 (0) 6 81 – 59 53 50 9 -41

Weitere Informationen der KGC Saarland unter:  
[www.pugis.de](http://www.pugis.de)  
[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/saarland](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/saarland)



Diese Veranstaltung wird gefördert durch:



Weitere Förderer im Saarland:

• Ministerium für  
Soziales, Gesundheit,  
Frauen und Familie

**SAARLAND**



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



# STARKE PSYCHE, STARKE MENSCHEN – RESILIENZFÖRDERUNG IN LEBENSPHASEN

Online-Vortragsreihe

Start:  
**14.10.2021**

