



Lautrer
Resilienz-
Gespräche

VORTRAG:

»Resilienz und
mentale Gesundheit –
so kommen wir
durch Krisenzeiten«

19 Uhr

FREITAG

18.9.

Eintritt frei

**Stadtmission KL
Brüderstraße 1**

VERANSTALTER: NETZWERK RESILIENZ-INITIATIVE KL



Ü

berlastung, biografische Ereignisse, Schicksalsschläge oder Kriegserlebnisse – Krisen können vielfältige Ursachen haben. Was jemand als Krise wahrnimmt, ist allerdings subjektiv. Jeder hat seine persönliche Grenze. Bereits kleine Anlässe können das Fass zum Überlaufen bringen. Dann gerät ein Mensch leicht aus dem Gleichgewicht. Im Vortrag geht es um die Frage: Wie bleiben wir widerstandsfähig, und was erhält die psychische Gesundheit? Dabei können Dinge wie körperliche Bewegung und ein stabiles soziales Gefüge helfen, aber auch positive Glaubenserfahrungen.



**Ein Vortrag von
Prof. Dr. med. Markus Steffens
(Ärztlicher Direktor der Klinik
Hohe Mark, Oberursel)**



VERANSTALTER: NETZWERK RESILIENZ-INITIATIVE KL

www.resilienz-pfalz.de
www.stadtmission-kl.de
www.ita-kl.de

