

Resilienz im höheren Lebensalter:

„Die psychische Gesundheit für das
Alter stärken“

Vortrag für interessierte Gruppen



Foto: Seniorin mit junger Frau - Pexels

In der Psychologie werden Menschen als resilient bezeichnet, die psychisch widerstandsfähig sind. Resilienz wirkt wie ein seelisches Immunsystem, das hilft, Krisen durchzustehen oder sogar gestärkt daraus hervorzugehen. So reagieren resiliente Personen unempfindlicher auf psychische Belastungen, handeln flexibler in schwierigen und sich ändernden Situationen. Die individuelle Resilienz ist bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt und lässt sich – auch in höherem Lebensalter – trainieren.

Dieser Vortrag geht auf besondere Herausforderungen für die Psyche im Alter ein und erklärt Grundlegendes zum Konzept der Resilienz. Darüber hinaus wird betrachtet, wie ein gesunder Umgang mit Krisen aussehen kann, um schließlich auf 8 Faktoren der Resilienz und deren Umsetzung im Alltag einzugehen.

Das Angebot ist dialogisch und interaktiv aufgebaut, sodass die Teilnehmenden Fragen stellen und Fallbeispiele einbringen können.

Referentin: Alexandra Pape,
Dipl.-Sozialpädagogin (FH), System. Therapeutin (DGFS),
Fachtherapeutin Gerontopsychiatrie (GGSD)
Gerontopsychiatrische Fachkoordination Oberfranken

Adresse: Biengässchen 5, 95028 Hof

Tel.: 09281 / 140 12 11

Mail: alexandra.pape@diakonie-hochfranken.de

Medien: Laptop, Beamer, Flipchart

Dauer: Vortrag von 1,5 Stunden