

Was ist Resilienz?

Warum verkraften einige Menschen Stress, seelische Belastungen oder traumatische Erlebnisse besser als andere? Die Antwort heißt Resilienz – die Fähigkeit, an Herausforderungen und Krisen zu wachsen, statt daran zu zerbrechen.

Diese seelische Widerstandskraft basiert vor allem auf einem tragfähigen Beziehungsnetz innerhalb des Lebens- und Sozialraums der Menschen. Auch die Fähigkeiten, mit Gefühlen umzugehen und positives Denken in den Alltag zu integrieren, sind wichtige Merkmale von Resilienz.

Beim Thema seelische Gesundheit auch die Lebenswelten von Menschen einzubeziehen, ist ein wichtiger Aspekt der Präventionsstrategie, für die sich die Initiative „Die Pfalz macht sich/dich stark“ einsetzt. Denn nur wer in seinem Umfeld aufgefangen wird, kann seine seelische Gesundheit nachhaltig stärken.



Kontakt Pfalzlinikum

Paul Bomke
Projektleiter
„Die Pfalz macht sich/dich stark – Wege zur Resilienz“

Geschäftsführer
Pfalzlinikum – AdöR –
Dienstleister für seelische Gesundheit

E-Mail: paul.bomke@pfalzlinikum.de
Telefon: 06349 900-1000
www.resilienz-pfalz.de

Projektpartner



Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald
Institut für Sozialpsychiatrie
Mecklenburg-Vorpommern e. V.
Abteilung der Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald



Die Initiative Die Pfalz macht sich/dich stark – Wege zur Resilienz

Hintergrund

Die Resilienz-Initiative wurde 2014 vom Pfalzkrankenhaus AdöR – mit Stammsitz in Klingenstein und 13 weiteren Standorten in der Pfalz – gemeinsam mit internationalen Projektpartnern gegründet, darunter Universitäten, Kommunikationsexperten, Think Tanks und weitere Dienstleister für seelische Gesundheit. Unser Ziel bis 2025 ist eine resiliente Region Pfalz, in der sich Menschen gegenseitig helfen, gesund zu bleiben und Krisen besser zu bewältigen.

Herausforderung

Die Idee, das Thema seelische Gesundheit präventiv anzugehen, ist noch relativ neu. Lange Zeit hat sich die Forschung im Bereich der seelischen Gesundheit stark an Krankheitsbildern orientiert. Wir sind davon überzeugt, dass ein salutogener – also ein gesundheitsfördernder Ansatz – neue Wege zu nachhaltiger seelischer Gesundheit öffnen kann. Deshalb möchten wir bei der Bevölkerung und in der Politik ein Umdenken anstoßen – hin zu mehr Prävention und Kommunikation beim Thema seelischer Gesundheit.



Arbeitsfelder

Mit ihren drei Arbeitsfeldern verfolgt die Initiative einen sozial-ökologischen Ansatz und setzt dabei auf eine neue Art der Kommunikation.

