

„Vortrag in Kaiserslautern: Resilienz stärken – Psychische Gesundheit im Fokus“

Vortrag zur Resilienz mit Professor Steffens am 20. September in Kaiserslautern: Stärkung psychischer Gesundheit und familiärer Aspekte.

Kaiserslautern steht ganz im Zeichen der seelischen Gesundheit und Resilienz. Am Freitag, den 20. September, lädt die Resilienz-Initiative KL zu einem informativen Vortrag in die Stadtmission Kaiserslautern ein. Professor Dr. Markus Steffens, Chefarzt an der Klinik Hohe Mark Oberursel/Taunus und Frankfurt am Main, wird um 19 Uhr zu einem weichen, aber kraftvollen Thema sprechen: „Was macht uns stark? – Psychische Gesundheit, Familie und Resilienz“. Die Veranstaltung ist für alle Interessierten kostenlos. Diese Gelegenheit bietet nicht nur wertvolle Einblicke in die mentale Gesundheit, sondern auch anschauliche Tipps, wie man beharrlich bleiben und aus Krisen gestärkt hervorgehen kann.

Die zentrale Frage, die Professor Steffens behandelt, ist warum es wichtig ist, die eigene seelische Widerstandskraft auszubauen. Resilienz, oft als die Fähigkeit beschrieben, sich von Rückschlägen zu erholen, spielt eine entscheidende Rolle im Leben jedes Einzelnen. Eine intakte seelische Gesundheit ist besonders für Familien von Bedeutung, da familiäre Dynamiken sowohl belastend als auch schützend sein können. Professor Steffens wird eindrucksvoll aufzeigen, wie das Vertrauen in persönliche Fähigkeiten, das Einschätzen und Regulieren von Emotionen, sowie der Aufbau tragfähiger Beziehungen alle zur Stärkung der Resilienz beitragen können.

Expertise eines erfahrenen Psychiater

Professor Steffens bringt eine Fülle von Erfahrung in das Thema ein. Er ist nicht nur Chefarzt in der Psychiatrie, sondern verfügt auch über akademische Verbindungen zur Katholischen Hochschule Mainz, wo er aktiv forscht und lehrt. Zudem ist er Mitglied des Steuerkreises der Resilienz-Initiative „Die Pfalz macht sich/dich stark“, die sich dem Ziel verschrieben hat, die seelische Widerstandskraft in der Region auszubauen. Der Referent, geboren in Kaiserslautern, hat selbst zwei erwachsene Kinder und kennt daher aus erster Hand die Herausforderungen, mit denen Familien konfrontiert sind.

Am Samstag, den 14. September, stellte sich die Resilienz-Initiative bereits auf dem Wochenmarkt in Kaiserslautern vor. Hier konnten Bürgerinnen und Bürger direkt mit Vertretern der Initiative ins Gespräch kommen und sich über Präventionsmaßnahmen zur psychischen Gesundheit informieren. Solche Initiativen sind besonders wichtig, um Menschen über die eigene psychische Gesundheit aufzuklären und Hilfen zur Stärkung ihrer Resilienz aufzuzeigen.

Die Zusammenarbeit zwischen dem Pfalzkrankenhaus und dem Institut für Technologie und Arbeit (ITA) Kaiserslautern hat dazu beigetragen, dass die Resilienz-Initiative in der Region an Fahrt gewonnen hat. Sie bringt Experten zusammen, um Wege zu suchen, wie man das seelische Wohlbefinden fördern kann. Diese Initiativen sind entscheidend in einer Zeit, in der seelische Gesundheit immer mehr ins öffentliche Bewusstsein rückt.

Der Vortrag von Professor Dr. Markus Steffens verspricht nicht nur interessante Einblicke in die psychische Gesundheit, sondern auch konkrete Werkzeuge zur Stärkung der seelischen Widerstandskraft, sowohl für Einzelpersonen als auch für Familien. Die Resilienz-Initiative KL leistet durch ihre Programme und Veranstaltungen einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der seelischen Gesundheit in der Region.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de