



# Rund um das mentale Immunsystem

**Psychische Gesundheit** Bei einem Fachtag ging es um theoretisches und praktisches Wissen zum Thema Resilienz.

Ein Fachtag zum Thema Resilienz fand im Klinikum Heidenheim statt. Unter dem Motto „Psychisch stark in die Zukunft“ rückte die Veranstaltung die psychische Widerstandsfähigkeit als zentrales Konzept der modernen Gesundheitsprävention in den Fokus. Der kostenlose Fachtag wurde vom Gemeindepsychiatrischen Verbund Heidenheim in Zusammenarbeit mit der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik sowie dem kommunalen Suchthilfenetzwerk Heidenheim und der AOK organisiert.

Zur Eröffnung begrüßten Landrat Peter Polta und Chefarzt Dr. José Kousse mou die Teilnehmenden. Sie betonten die Notwendigkeit einer psychisch starken Gesellschaft, die Zuversicht, Flexibilität und nachhaltige Präventi-

onsmaßnahmen benötigt. Resilienz wurde als „mentales Immunsystem“ hervorgehoben, das die Grundlage für ein gesundes und erfolgreiches Leben in einer zunehmend herausfordernden Welt bildet. Die Moderation übernahm Michael Rettenberger vom Landratsamt Heidenheim.

## Fundierte Einblicke

Der Hauptvortrag von Yvonne Herr, Diplom-Sportwissenschaftlerin und zertifizierte Resilienz-Trainerin, bot fundierte Einblicke und praktische Anleitungen. Sie vermittelte das Konzept der Resilienz sowie konkrete Methoden zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit. In anschließenden Workshops konnten die Teilnehmenden Ansätze wie Achtsamkeit, mentales Training und Yoga direkt ausprobieren. Der



Die Workshops beim Fachtag wurden geleitet von (von links): Ralf Hertrich, Yvonne Herr, Michael Rettenberger, Meltem Galonska, Johanna Wilhelmstätter, Christine Slavik und Gabriele Wendt-Strauß.

Foto: Gemeindepsychiatrischer Verbund

Fachtag vermittelte nicht nur praktische Tipps, sondern auch wissenschaftliche Erkenntnisse.

Resilienz – die Fähigkeit, Kri-

sen ohne andauernde Beeinträchtigung zu überwinden – wird zunehmend als entscheidender Faktor für die Prävention psychi-

scher und körperlicher Erkrankungen anerkannt. Neuere Forschungen zeigen Resilienz als Zusammenspiel neurobiologischer, psychologischer und sozialer Prozesse. Wichtig ist: Resilienz ist nicht angeboren, sondern ein dynamischer, lebenslanger Prozess, der gefördert werden kann.

## Große Resonanz

Der Fachtag bot eine Plattform, um die Bedeutung des „mentalen Immunsystems“ zu unterstreichen und Wege zur Stärkung der seelischen Widerstandsfähigkeit aufzuzeigen. Die Resonanz war so groß, dass die Veranstaltung schnell ausgebucht war. Die Veranstalter erwägen, die Thematik im nächsten Jahr in einem erweiterten Format wieder aufzunehmen. *Gemeindepsych. Verbund*