

## - Resilienz -

### Die Kunst der Widerstandskraft im Bereich Psychologie

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit – aber was genau bedeutet das?  
Warum verfügen manche Menschen über mehr Resilienz als andere?  
Welche Bedeutung hat dies für vulnerable Gruppen in unserer Gesellschaft?  
Welchen Einfluss hat die Pandemie?  
Was kann man selbst tun?



**Dr. phil. Dipl.-Psych. Isabella Helmreich**  
Leitung des Bereichs "Resilienz & Gesellschaft"  
im Leibniz-Institut für Resilienzforschung Mainz

#### Fachveranstaltung:

Mittwoch, 14. April 18:00 Uhr (ca. 1 ½ Stunden)

#### Zoomeinwahldaten:

<https://zoom.us/j/92087336276>

Meeting ID: 920 8733 6276

Kenncode: 173026

#### Fragen:

per E-Mail an [institut@inbi-mainz.de](mailto:institut@inbi-mainz.de) oder  
telefonisch unter +49 (0)6131 – 61 72 9 7



Als Expertin wird Frau Dr. Helmreich das Thema erläutern und erklären, wie die psychische Widerstandsfähigkeit gestärkt werden kann. Anschließend können im Gespräch weitere Fragen gestellt werden.

Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Multiplikator:innen, Lehrkräfte, Pädagog:innen, Sozialarbeiter:innen, Erzieher:innen, Haupt-/Ehrenamtliche im Bereich Migration/Integration, Eltern sowie weitere Personen mit Migrationshintergrund und Interessierte.

Die Teilnahme ist kostenfrei und die Veranstaltung öffentlich zugänglich. Sie wird im Rahmen des Projektes „*Bildung vielfältig gestalten!*“ durchgeführt.

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

