

0275 Wie können wir Resilienz bei jungen Menschen stärken?

Impulsvortrag von Dr. Dr. Silvia Dirnberger-Puchner

Eine der schwierigsten Zeiten in unserem Leben stellt der Lebensabschnitt der Pubertät dar. Sowohl für Eltern, Lehrerinnen und Lehrlingsausbildnerinnen, als auch für den Betroffenen selbst ist das eine unglaubliche Herausforderung. Dabei liegt eine Erklärung in den neurophysiologischen Veränderungen speziell in dieser Lebensphase. Was sich konkret im Gehirn von Pubertierenden abspielt, wird im ersten Teil des Vortrags kurz skizziert.

Resilienz kann man als Widerstandskraft oder „seelisches Immunsystem“ bezeichnen. Schwierige bzw. krisenhafte Lebenssituationen erlebt früher oder später jeder von uns.

Im Moment stehen Jugendliche angesichts der Covid-Pandemie und den damit verbundenen Maßnahmen sehr schwierigen Herausforderungen gegenüber. Manche können besser damit umgehen und werden nicht aus der Bahn geworfen. Andere zerbrechen daran, werden chronisch krank oder geraten in einen Strudel, der sie immer weiter nach unten zieht.

Die Frage, welche Umstände dazu beitragen und wie wir Erwachsenen unsere Jugendlichen unterstützen können, trotz vieler Widrigkeiten möglichst seelisch gesund und gestärkt zu bleiben, beschäftigt uns im zweiten Teil des Vortrags.

Inhalte:

- Neurobiologische Veränderungen in der Pubertät
- die 11 Faktoren der Resilienz

Impulsvortrag von Dr.Dr. Silvia Dirnberger-Puchner, Psychotherapeutin

