



# Öffentlicher Vortrag

vom 5. März 2021

19:00 – 21:00

Live-Stream via Zoom

## **Resilienz stärken – Faktoren für die erfolgreiche Krisenbewältigung**

**Referentin**

**Dr. Myriam Thoma**

**Universität Zürich**

## **Die SWIPPA Ringveranstaltungen zum Rahmenthema «Das gute Leben»**

Die Positive Psychologie widmet sich seit mehr als 20 Jahren der Frage, was das «Gute Leben» ausmacht. Sie legt den Schwerpunkt auf empirisch abgesicherte Daten. Im Zentrum steht die Frage: Was machen die Menschen anders, die trotz Belastungen im Lebensalltag sich als glücklich bezeichnen, im Vergleich zu den Menschen, die unter ihrem Leben leiden und darüber klagen? Die Positive Psychologie hat inzwischen vielfältige Kenntnisse darüber erarbeitet, welche Handlungen menschliches Glück ermöglichen und vertiefen. Eines der Ziele der SWIPPA lautet: «Förderung des Wissenstransfers in die breite Öffentlichkeit.» Die SWIPPA-Ringveranstaltungen möchten daher Erkenntnisse der Forschung unters Volk bringen und zwar so, dass dieses Wissen leicht verständlich ist und für die Lebensgestaltung anwendbar wird. Es sind jährlich zwei bis drei Veranstaltungen zu wichtigen Themen der Positiven Psychologie vorgesehen.

## **Resilienz stärken – Faktoren für die erfolgreiche Krisenbewältigung**

Wir alle kennen das Sprichwort "Was mich nicht umbringt, macht mich stärker". Doch stimmt es wirklich, dass uns tiefgreifende Krisensituationen und Schicksalsschläge stärker machen können? Die Forschung unterstützt die Annahme, dass Stresserfahrungen unter bestimmten Umständen die Resilienz stärken können. Das Referat stellt den aktuellsten Forschungsstand dazu vor. Dies wird unter anderem am Beispiel eines Forschungsprojektes mit ehemaligen Verdingkindern gemacht, in welchem untersucht wurde, wie es möglich ist in Anbetracht der schwierigen Kindheits- und Jugenderfahrungen psychisch gesund zu altern. Im Referat werden des weiteren Faktoren vorgestellt, die helfen können, konstruktiv mit Stresssituationen umzugehen, Krisen zu bewältigen und die Widerstandskraft zu fördern.

## **Dr. phil. Myriam V. Thoma**

Ist eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Oberassistentin und Arbeitsgruppenleiterin an der Universität Zürich, Fachrichtung Psychopathologie & Klinische Intervention.

## **Zeit und Ort**

5. März 2021 von 19 – 21 Uhr

Virtuelle Veranstaltung: Online via Zoom

## **Anmeldung**

Bitte melden Sie sich für die digitale Teilnahme bis am 26. Februar 2021 mit folgendem Link an: <https://www.swippa.ch/de/veranstaltungen/ringveranstaltungen.html>

## **Teilnahmegebühr**

CHF 20.00

Für SWIPPA Mitglieder kostenlos