

## **„Was macht uns stark?“**

### **Ein Vortrag zum Begriff „RESILIENZ“ aus Sicht der Psychosomatischen Medizin**

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, auf Veränderungen reagieren und mit ihnen umgehen zu können.

Aufgaben, die an uns täglich gestellt werden, erleben einige Personen als Herausforderung, andere als Überforderung. Gründe dafür können sein: veränderte Bedingungen in der Arbeitswelt, wie geforderte Flexibilität und Anpassungsleistungen sowie ein höheres Tempo in Produktionsabläufen. Auch ein abnehmendes soziales Bewusstsein bei steigendem Wettbewerb und eine Zunahme von Kontrolle und Überwachung werden ebenfalls als Gründe für Überforderungen genannt.

Depressive Verstimmung und körperliche Symptome sind häufig Folge anhaltender Belastungssituationen. Die Anpassungsfähigkeit des Einzelnen an gestellte Aufgaben ist für das Erhalten oder Entwickeln von Gesundheit mit entscheidend.

Für Menschen, die in frühen Lebensphasen die Erfahrung machen konnten, schwierig erlebte Situationen für sich positiv zu beeinflussen, ist die Erhaltung von Gesundheit eher möglich als für jene, die sich in den selben Situationen ausgeliefert und hilflos fühlten.

Resilienz ist also stark an das Erleben von sozialen Bindungserfahrungen gekoppelt. Diese positive Erfahrung kann eine vorbeugende Wirkung auf die Entstehung von Krankheiten haben. Bei Diagnose und Therapie hat die Psychosomatische Medizin einen ganzheitlichen Ansatz. Sie hat die körperlichen, seelischen und sozialen Faktoren gleichermaßen im Blick. Im Vortrag sollen diese persönlichen Begünstigungen für den Erhalt von Gesundheit des Einzelnen beleuchtet werden.

**Freitag, 6. Juni 2014, 19.00 Uhr**  
**Ifensaal, Walserhaus, 6992 Hirschegg, Walserstr.264**  
**Referent: Prim. Dr. Georg Weinländer**

Prim. Dr. med. Georg Weinländer ist Facharzt für Innere Medizin und Psychotherapeut, Leiter des Department für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Landeskrankenhaus Hohenems.

Veranstalter:



Netzwerk Kraftquelle  
Gemeinde Mittelberg, ifs-Sozialarbeit, Sozialzentrum Kleinwalsertal, Hospizteam Kleinwalsertal, Gemeindefarzt, Katholische Pfarrgemeinden, Evangelische Kirchengemeinde, Kriseninterventionsteam Vorarlberg, Psychotherapeutische Praxis Nadja Schuster.

---

### **Ankündigung – Vortrag Herbst 2014 zum Thema „Sucht“**

**Referent: Prim. Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller,**  
Chefarzt Stiftung Maria Ebene

Der genaue Termin wird rechtzeitig durch eine Postwurfwurfsendung und im Walser bekanntgegeben.