

**Landesvorsitzende**  
**Dipl.-Psych. Heike Peper**  
Max-Brauer-Allee 45  
22765 Hamburg  
Telefon 040 41912821  
Fax 040 41912972  
[heikepeper@dptv.de](mailto:heikepeper@dptv.de)

**Stellvertretende  
Landesvorsitzende**  
Dr. Johannes Frey M.Sc.  
Dipl.-Psych. Hanna Guskowski  
Dipl.-Psych. Bettina Jehn  
Dr. Klaus Michael Reiningger  
Dipl.-Psych. Maike Struve  
Dipl.-Psych. Kerstin Sude

**Kooptiertes  
Landesvorstandsmitglied**  
Maria Prkno, M.Sc.

## **Einladung zur Online-Veranstaltung: Resilienz (in Zeiten der Pandemie)**

Widerstandskräfte, Eigenschaften der so genannten „Resilienz“ zu stärken, besonders in Krisenzeiten, das kann in der Psychotherapie eine wichtige Bedeutung bekommen. Die Fundamente der Resilienz werden in der frühen Kindheit gelegt, gleichwohl zeigen uns wissenschaftliche Erkenntnisse, dass sich diese auch noch später befördern lassen, ggf. jedoch auch ihre Grenzen haben. Wir möchten in unserer Veranstaltung mit Ihnen einen Blick auf das Konzept der Resilienz werfen, insbesondere als hilfreiches Hintergrundwissen zur Ressourcenförderung bei Patient\*innen in der aktuellen Pandemie-Krise wie auch im Rahmen von Selbstfürsorge. Konkret wird am Beispiel des Projekts „CORESZON“ aufgezeigt, dass Resilienz darüber hinaus auch im Rahmen der Prävention eine wichtige Rolle spielt.

Bei dem noch jungen Projekt „CORESZON“ handelt es sich um ein Präventionsprogramm zur Stärkung von Resilienz, insbesondere durch Gemeinschaft. In unserer Veranstaltung wird das am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf ansässige Präventionsprojekt CORESZON genauer vorgestellt. Kernprinzip des Projekts ist, Menschen unabhängig von ihrem fachlichen Hintergrund zu befähigen, Basiswissen und Techniken zur Stressregulation und Stärkung von Resilienz sowohl zur Selbstfürsorge als auch zur Unterstützung ihrer Mitmenschen anzuwenden. Hierbei stellen risikogefährdete Familien die primäre Zielgruppe dar. Doch auch andere Akteur\*innen können profitieren. Die wissenschaftlich fundierte Methode, mit der im Rahmen des Projekts gearbeitet und die verbreitet wird, eignet sich somit in Teilen auch als ergänzendes „Handwerkszeug“ in der psychotherapeutischen Praxis, bspw. zur Stabilisierung, jedoch auch zur Förderung von Selbstwahrnehmung und -regulation. Eine Besonderheit der Methode liegt bspw. in dem Fokus auf Körperwahrnehmung und allgemeinen Beförderung der Resilienz. Im Vortrag wird die Projekt-Methode theoretisch und anhand von praktischen Übungen vorgestellt, um sich anschließend gemeinsam zum Thema vertiefend auszutauschen.

Max.: 30 Teilnehmer\*innen

**Referent\*innen:** **Dipl.-Psych. Monica Blotevogel** , Projektleiterin v. CORESZON: A  
Community Resilience Network , UKE

**Dipl.-Psych. Kerstin Sude**, PP/TfP; wiss. Ltg. der Veranstaltung,  
Referentin z. Einführung in das Thema Resilienz u. Moderatorin

**Datum:** **30.03.2021**

**Zeit:** **19:30 Uhr bis 21:30 Uhr**

**Kosten:** **Diese Veranstaltung ist kostenfrei**

**Anmeldung:** **Eine Anmeldung bis 12. März 2021 ist mit Namen und E-Mail-  
Adresse erforderlich und kann nur online über diesen Link  
erfolgen:**

[https://uke.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_6VEUTB9OQbFYC4  
C](https://uke.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_6VEUTB9OQbFYC4C)

Ihre Teilnahme ist registriert, sobald Sie eine Bestätigung  
per E-Mail von uns erhalten haben. Den Link zum Einloggen  
in die Veranstaltung erhalten nur Teilnehmer\*innen, die die  
o.g. Bestätigung via E-Mail erhalten haben. Sollte die  
Veranstaltung ausgebucht sein, setzen wir Sie darüber in  
Kenntnis.

**Akkreditierung:** **Die Akkreditierung als Fortbildungsveranstaltung bei der  
Psychotherapeutenkammer Hamburg ist beantragt.**