

Geschätzte Interessierte

Resilienz bedeutet die Fähigkeit, grössere Herausforderungen zu bewältigen, uns von Rückschlägen gut zu erholen und trotz widriger Umstände ein positives Leben aufzubauen. Unsere Kraftquellen, die widerstandsfähig machen, können auf verschiedene Weise gestärkt werden. Ob im Kindes-, Jugend- oder Erwachsenenalter, die psychische Widerstandskraft kann trainiert werden – für uns selbst, aber auch für unsere Kinder und Enkel.

Die Veranstaltung «Was uns stärkt und trägt» in Illnau-Effretikon bietet die Möglichkeit, sich durch verschiedene Inputs in Form eines Referates, in Diskussionen und Workshops mit den unterschiedlichen Aspekten von Resilienz in verschiedenen Lebensphasen auseinanderzusetzen.

Wir freuen uns auf Sie!

Die Veranstaltenden



# «Was uns stärkt und trägt»

Samstag, 10. Mai 2025

Öffentliche Veranstaltung zum Thema

## Resilienz



Samstag, 10. Mai 2025

10.00 – 11.30 Uhr

Anmeldung

REFERAT

BIRCHSAAL, KATH. KIRCHE EFFRETIKON

---

### Resilienz – „Was uns stärkt und trägt“.

Jürg Frick, Prof. Dr. em., ehem. Dozent und Berater an der PH Zürich, gibt im Referat einen Überblick über die wichtigsten Erkenntnisse und Folgerungen zur Resilienz.

- Was heisst Resilienz? Wie entsteht Resilienz?
- Was zeigen uns verschiedene Entwicklungsverläufe und Resilienzstudien?
- Was sind die wichtigsten Risiko- und Schutzfaktoren?
- Wo liegen Chancen, Hindernisse und Grenzen des Resilienzkonzepts?

Mittagspause mit vegetarischer Verpflegung

WORKSHOPS

13.00 – 14.30 Uhr

---

- A. **Spiritualität als Resilienzfaktor** – Stefan Arnold  
Hat Spiritualität Einfluss auf unsere psychische Gesundheit?
- B. **Wenn das Leben unerträglich wird – Suizidprävention** – Sandra Ricklin  
Wie kann ich Suizidgefahr erkennen? Was kann man tun?
- C. **Kinder stärken – als Familie wachsen** – Monika Burger  
Wie können wir Kindern Widerstandskraft mit auf den Weg geben?
- D. **Umgang mit Leistungsdruck in der Schule** – Jürg Frick  
Ideen, Anregungen und Tipps zur Resilienzförderung bei Kindern und Jugendlichen.
- E. **Ressourcen im Alter** – Annemarie Geiger, Judith Hartmann  
Innere Stärke und Zufriedenheit, trotz Einschränkungen und Verlusten.

Das Referat am Vormittag kann auch ohne Teilnahme an den Workshops besucht werden. Bitte beachten Sie die Angaben bei der Anmeldung.

Aus organisatorischen Gründen benötigen wir Ihre Anmeldung.

Die Teilnehmerzahl ist jeweils beschränkt; die Anmeldungen werden nach dem Eingangszeitpunkt berücksichtigt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Referat vom Samstag, 10. Mai 2025  
Birchsaal, Kath. Kirche Effretikon

Workshop (A, B, C, D oder E)  
1. Priorität \_\_\_\_ 2. Priorität \_\_\_\_

Ja, gerne mit Vegi Mittagsverpflegung (freiwilliger Unkostenbeitrag)

Die Veranstaltungen sind kostenlos!

Anmeldung bitte bis Freitag, 18. April 2025 an:

Katholische Kirche St. Martin, Birchstrasse 20, 8307 Effretikon

sekretariat@pfarrei-effretikon.ch