

## **Abstract Keynote Oldenburg**

### Resilienz - ein Zukunftskonzept zur Prävention

*Univ.-Prof. Dr. Oliver Tüscher*

*Deutsches Resilienz-Zentrum (DRZ) und Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsmedizin Mainz*

Der Prävention stressbedingter psychischer Erkrankungen kommt aufgrund der wachsenden Zahl der Arbeitsunfähigkeiten und Krankschreibungen in Europa eine immer größere Bedeutung zu. Resilienz bezeichnet die jedem Menschen innewohnende "seelische Widerstandskraft", die hilft, Herausforderungen, Belastungen und schwierige Situationen im (Arbeits-)Leben wirkungsvoll zu meistern und dabei psychisch gesund zu bleiben.

Forschungsbefunde legen nahe, dass Resilienz keine statische Eigenschaft eines Individuums, sondern erlern- und trainierbar ist. Das Ziel des Deutschen Resilienz-Zentrums (DRZ) ist es, vor allem das Gehirn als „Resilienz-Organ“ in den Forschungsfokus zu nehmen und zu verstehen, welche Mechanismen Resilienz bedingen. Darauf aufbauend werden wirksame Interventionsmethoden entwickelt, die die individuelle, aber auch Resilienz von Organisationen fördern und erhalten.

Im Vortrag wird eine Einführung ins Thema Resilienz gegeben und das DRZ und seine Forschungsziele kurz vorgestellt. Anschließend wird auf das Potential von Resilienzinterventionen zur Prävention stressbedingter Erkrankungen eingegangen und die Chancen und Risiken des Konzeptes erläutert.

#### Vortragsinhalte:

- Einführung in das Thema Resilienz
- Vorstellung des DRZ und seiner Forschungsziele
- Resilienz als Präventionskonzept