



**PRÄVENTION AUF
DEN PUNKT**
GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT

Resilienz – widerstandsfähig. selbstwirksam. voranbringend.

Warum Resilienz wichtig ist und wir sie brauchen.

4. Sächsische Fachkonferenz Prävention und Gesundheitsförderung

**DGUV Congress Tagungszentrum des IAG
Königsbrücker Landstraße 2, 01109 Dresden**

Dienstag, 28.06.2022, 10:00 – 16:15 Uhr

Steuerungsgremium P. SACHSEN | www.p-sachsen.de

AOK PLUS · BARMER · Techniker Krankenkasse · DAK-Gesundheit · Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) · IKK classic · BKK Landesverband Mitte · KNAPPSCHAFT Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau · Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland · Deutsche Rentenversicherung Bund · Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See · Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, Landesverband Südost · Bundesagentur für Arbeit, Regionaldirektion Sachsen · Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt · Sächsisches Staatsministerium des Innern · Sächsisches Staatsministerium für Kultus · Sächsisches Staatsministerium für Wirtschaft, Arbeit und Verkehr · Sächsischer Landkreistag e. V. · Sächsischer Städte- und Gemeindetag e. V.



Sehr geehrte Damen und Herren,

wir leben in unruhigen Zeiten. Vor reichlich zwei Jahren brach die Corona-Pandemie aus: Homeoffice und Homeschooling, Monate des Lockdowns und vieler Einschränkungen wirken nach, zusammen mit der Frage, was uns im Herbst erwarten wird. Und seit Februar 2022 ist auch in der politischen Lage vieles nicht mehr so, wie es lange selbstverständlich war. Hinzu kommen individuelle Faktoren wie z. B. Veränderungen im eigenen Lebenslauf, die herausfordernd und beängstigend sein können.

Resilienz scheint das „Zauberwort“ dieser Zeiten zu sein. Daher steht die 4. Sächsische Fachkonferenz unter dem Motto „Resilienz – widerstandsfähig, selbstwirksam, voranbringend. Warum Resilienz wichtig ist und wir sie brauchen“.

Am Vormittag der Fachkonferenz nähern wir uns verschiedenen Formen der Resilienz. In Impulsvorträgen widmen sich Stefan Heinig vom Zentrum Gesellschaftliche Verantwortung den Bausteinen urbaner Resilienz und Frau Dr. Miranka Wirth vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) dem Themenfeld Gehirn und Resilienz. Die anschließende Gesprächsrunde will erkunden, wie beides zueinander in Beziehung steht und welche Schlussfolgerungen für die Praxis daraus gezogen werden können.

Im zweiten Teil der Veranstaltung möchten wir mit Ihnen in kleineren Gruppen ins Gespräch kommen. Hier steht das Meistern von Lebensphasenübergängen mit Hilfe von Resilienz im Vordergrund. In fünf Fachforen können sich die Teilnehmenden intensiv austauschen. Wenn Sie tiefere fachliche Informationen zur Stärkung individueller oder organisationaler Resilienz wünschen, seien Ihnen die Praxisvorträge ans Herz gelegt.

Im Namen von *P. SACHSEN – Prävention auf den Punkt* lade ich Sie herzlich ein, Ihre Expertise in die Fachkonferenz einzubringen. Lassen Sie uns gemeinsam darüber nachdenken, wie wir gemeinsam Resilienz stärken können, um gut durch herausfordernde Zeiten zu kommen – und dabei gesund zu bleiben.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen in einen spannenden und aufschlussreichen Dialog zu diesem wichtigen Thema zu treten.

Ihre



Silke Heinke
Vorsitzende des Steuerungsgremiums *P. SACHSEN*
und Leiterin der vdek-Landesvertretung Sachsen



**PRÄVENTION AUF
DEN PUNKT**
GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT

Programm-Übersicht

- ab 09:30 **Ankommen & Netzwerken**
- Gesamtmoderation: Jens Hoffsummer,**
Deutsche Kinder- und Jugendstiftung
- 10:00 **Grußworte und fachliche Einführung**
- Silke Heinke,** Vorsitzende von *P. SACHSEN* und Leiterin der vdek-Landesvertretung Sachsen
- Petra Köpping,** Sächsische Staatsministerin für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt (Videobotschaft)
- 10:15 **Impulsvortrag 1**
Bausteine urbaner Resilienz
- Stefan Heinig,** Referent Stadt- und Landentwicklung am Zentrum Gesellschaftliche Verantwortung
- 10:35 **Impulsvortrag 2**
Resilienz im Kopf: Das Gehirn ganzheitlich stärken
- Dr. Miranka Wirth,** Gruppenleiterin Gehirn & Resilienz am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE)
- 10:55 **Pause**
- 11:10 **Gesprächsrunde**
Resilienz in Krisenzeiten
- 12:00 **Mittagspause**
- 12:15 – 15:30 **Markt der Möglichkeiten**
- 13:00 **Parallele Fachforen 1-5 Durchlauf 1 & Praxisvortrag A**
- 14:00 **Pause**
und Wechsel der Foren bzw. Praxisvorträge
- 14:30 **Parallele Fachforen 1-5 Durchlauf 2 & Praxisvortrag B**
- 15:30 **Pause**
- 15:45 **Zusammenfassung, Ausblick & Verabschiedung**
- 16:15 **ENDE**



**PRÄVENTION AUF
DEN PUNKT**
GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT

Zum Programm am Vormittag

Impulsvortrag 1

Stefan Heinig

Referent Stadt- und Land-
entwicklung am Zentrum
Gesellschaftliche Verantwortung

Bausteine urbaner Resilienz

Der Vortrag gibt einen Überblick, wie unsere Städte und Gemeinden im Kontext einer integrierten Stadtentwicklung robuster und krisenfester gestaltet werden können und welche Rolle dabei Prävention und Gesundheitsförderung spielen.

Impulsvortrag 2

Dr. Miranka Wirth

Gruppenleiterin Gehirn & Resilienz
am Deutschen Zentrum für Neuro-
degenerative Erkrankungen (DZNE)

Resilienz im Kopf: Das Gehirn ganzheitlich stärken

Veränderungen im Lebensstil können gesundes Altern begünstigen und das Risiko für Demenz senken. Der Vortrag beleuchtet Zusammenhänge zwischen multimodalen Lebensstilfaktoren, wie Musizieren und Tanzen, sowie Gehirngesundheit im Alter.

Gesprächsrunde

Stefan Heinig

Referent Stadt- und Land-
entwicklung am Zentrum
Gesellschaftliche Verantwortung

Dr. Miranka Wirth

Gruppenleiterin Gehirn & Resilienz
am Deutschen Zentrum für Neuro-
degenerative Erkrankungen (DZNE)

Resilienz als stärkende Kraft in Krisenzeiten

Mit den beiden Impulsgeber*innen und Praxisvertreter*innen wollen wir ins Gespräch kommen, um die Titelfrage der Fachkonferenz zu klären: Warum ist Resilienz wichtig ist? Warum brauchen wir sie? Weiterhin sollen Antworten gesucht werden, wie die vorgestellten Erkenntnisse in die Arbeit vor Ort einfließen können und was in den einzelnen Lebenswelten in Sachsen geschehen muss, um Resilienz dort zu stärken, wo sie am meisten gebraucht wird.

N.N.

Moderation: Jens Hoffsommer



**PRÄVENTION AUF
DEN PUNKT**
GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT

Zu den parallelen Foren und Praxisvorträgen am Nachmittag

Forum 1

Susanne Nestler
Projektkoordinatorin
Familiengesundheitspaten
Carus Consilium Sachsen GmbH

Das offene Ohr und die helfende Hand – wie ehren- amtliche Begleitung Familiengesundheit stärken kann.

Die Lebensphase „werdende und junge Familien“ bringt besondere Herausforderungen in allen Lebensbereichen mit sich. Um die Gesundheit der ganzen Familie zu stärken und zusätzliche Ressourcen zur Verfügung zu stellen, können ehrenamtliche Angebote wie die Familiengesundheitspaten bei der Bewältigung dieser Herausforderungen unterstützen.

Forum 2

Kerstin Schnepel
Annekathrin Weber
Schatzsuche-Koordination in Sachsen
Sächsische Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung e. V.

Schule in Sicht – Familien auf den Weg bringen

Im Programm „Schatzsuche – Schule in Sicht“, das von der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG) entwickelt wurde, steht die Förderung des seelischen Wohlbefindens von Familien beim Übergang in die Grundschule im Mittelpunkt. In dieser besonderen Phase machen Kinder wichtige Schritte in ihrer Entwicklung. Da der Übergang mit dem Abschied von Vertrautem und neuen Herausforderungen verbunden ist, hilft die Stärkung der Familien in dieser Zeit besonders.

Forum 3

Heike Lückert
Trainerin
Lions Quest

Erwachsen werden – gestärkt in ein selbstbestimmtes Leben

Schulen, die die Idee LIONS QUEST „Erwachsen werden“ leben, helfen damit den Schüler*innen beim Übergang in die weiterführende Bildung und durch den Beginn ihrer Pubertät. Wie Lebenskompetenz entwickelt und Resilienz gestärkt wird, zeigen kurze Sequenzen des Programmes.

Forum 4

Anette Henrich
Projektleitung STARK
Bildungswerk
der Bayerischen Wirtschaft e. V.

STARK – Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung

Wie können Jugendliche und junge Erwachsene in Schule und Beruf nachhaltig in ihrer Stresskompetenz und persönlichen Resilienz gestärkt werden? Eine Antwort bietet das bayernweite Stress-Präventionsprogramm STARK, das Schulvertreter*innen als wichtige Multiplikatoren in Selbsterfahrung schult und sie befähigt, die STARK-Trainingsreihe mit ihren Schüler*innen im Unterricht durchzuführen.



**PRÄVENTION AUF
DEN PUNKT**
GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT

Forum 5

Dr. rer. medic. Tom Motzek

Projektkoordinator
Kompetenzzentrum
für den Übergang in den Ruhestand (KÜR)

Berufsausstieg in Sicht: Wie der Übergang in die nachberufliche Lebensphase gut gelingen kann.

Von einer guten Vorbereitung auf die nachberufliche Lebensphase können sowohl die Arbeitnehmer*innen, als auch die Arbeitgeber*innen profitieren. Im Forum werden dazu verschiedene Möglichkeiten und Perspektiven vorgestellt und diskutiert.

Praxisvortrag A

Jörg Knüfken

Geschäftsführer und Projektinitiative
ChangeWriters e. V.

Schreibend zu neuer Stärke

Resilienz in der Schule: Warum eine wertschätzende Beziehungskultur im Klassenzimmer so wichtig ist und wie sie entstehen kann, zeigt das Projekt ChangeWriters. Tagebuchschreibend öffnen sich Jugendliche und finden ihren Weg in eine gelingende Zukunft.

Praxisvortrag B

Dr. Sandra Wolf

Geschäftsführerin
innsicht - entdecken und entwickeln GbR

Resiliente Organisationen entwickeln und gestalten

Die vergangenen zwei Jahre haben Unternehmen und Organisationen vor vielfältige Herausforderungen gestellt. Schnelleres Reagieren und Anpassen wird auch in Zukunft oft nötig sein. Wie können sich Organisationen und Mitarbeiter*innen darauf vorbereiten?



**PRÄVENTION AUF
DEN PUNKT**
GEMEINSAM FÜR GESUNDHEIT

Anmeldung

Die 4. Sächsische Fachkonferenz findet als **Präsenz-Veranstaltung** im DGUV Congress Tagungszentrum des IAG, Königsbrücker Landstraße 2, 01109 Dresden statt. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie vor der Veranstaltung eine Bestätigung und weiterführende Hinweise, u. a. zu den dann gültigen Hygieneregeln vor Ort.

Bitte melden Sie sich bis zum **16.06.2022** online an unter www.p-sachsen.de/event/4-saechsische-fachkonferenz-praevention-und-gesundheitsfoerderung-am-28-06-2022/.

Die Praxisvorträge werden jeweils einmal, alle fünf Foren zweimal mit gleichem Inhalt angeboten. Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl in den Praxisvorträgen und Foren begrenzt ist. Bei der Anmeldung geben Sie an, an welchen Foren bzw. Vorträgen Sie teilnehmen möchten. Eine finale Bestätigung Ihrer gebuchten Programmpunkte erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

Die **Teilnahme** an der Veranstaltung ist **kostenfrei**. Ein **Mittagessen** vor Ort (Büffet und Getränk) kann bei der Anmeldung verbindlich zum Preis von 10,26 € gebucht werden.

Hinweis: Mit der Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass die im Zusammenhang mit der Veranstaltung gemachten Fotos zu Dokumentationszwecken veröffentlicht werden dürfen. Sollten Sie nicht einverstanden sein, bitten wir um eine entsprechende Mitteilung an die Geschäftsstelle.

Kontakt und Organisation

Geschäftsstelle P. SACHSEN
Micaela Frister (Koordination)
Telefon 0351 501936-51
E-Mail gs@p-sachsen.de
Website www.p-sachsen.de

Impressum

Geschäftsstelle P. SACHSEN
c/o Sächsische Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung e. V.
Könneritzstraße 5
01067 Dresden

Veranstalter ist die Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. (SLfG) im Auftrag des Steuerungsgremiums P. SACHSEN.

Die Veranstaltung wird finanziert unter dem Dach der Landesrahmenvereinbarung für den Freistaat Sachsen gemäß Paragraph 20f SGB V zur Umsetzung des Gesetzes zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention (PrävG).

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes.



Einzelbildnachweis:
Silke Heinke © vdek



BARMER



DAK
Gesundheit
Ein. Leben. Lang.

KKH Kaufmännische
Krankenkasse

IKK classic



hkk
KRANKENKASSE

HEK
HANSEATISCHE KRANKENKASSE



KNAPPSCHAFT
für mehr Gesundheit!

BKK
LANDESVERBAND
MITTE



DGUV
Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung

Bundesagentur für Arbeit
Regionaldirektion Sachsen



**Sächsischer
Landkreistag**

**Freistaat
SACHSEN**