

PRESSEMITTEILUNG

Mainz, 15.10.2020

Resilienz-Ambulanz des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung in Mainz etabliert

Das seit Anfang dieses Jahres in Bahnhofsnähe in Mainz ansässige Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) bietet ab sofort Bürgerinnen und Bürgern in seiner Resilienz-Ambulanz Programme zur Reduktion stressassoziierter Symptome und damit zur Förderung der psychischen Gesundheit. Die Ambulanz befindet sich in den Räumlichkeiten des LIR, Wallstraße 7, 55122 Mainz.

Das steigende Stresserleben der Bevölkerung und damit in Zusammenhang stehende Stresssymptome, wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, und Erkrankungen, wie Depressionen oder Angststörungen, sind von immer größer werdender Bedeutung. Das hat auch Auswirkungen auf den beruflichen Alltag der Menschen. So steigt die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage und Krankschreibungen aufgrund psychischer Symptome und Erkrankungen. Aktuelle Statistiken belegen, dass bis zu 30% der Bevölkerung an einer psychischen Erkrankung leiden (Quelle: DGPPN, 2020). Frühzeitige Präventionsansätze können dabei helfen, einen angemessenen Umgang mit akutem und chronischem Stress zu entwickeln und damit die Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt, zu stärken. Vor diesem Hintergrund bietet das LIR in seiner Resilienz-Ambulanz kompetente, zielgruppenspezifische Beratung zu Fragen rund um Stress und Resilienz in Form von Fachvorträgen, Schulungen, Einzel- und Gruppengesprächen sowie Coachings an.

„Unsere Welt wird immer schnelllebiger. Das Gefühl, dass Anforderungen und Erwartungsdruck steigen, führt bei vielen Menschen zu Stress und kann bei andauernder Überlastung auch zu psychischen Störungen führen. Die Widerstandsfähigkeit gegen Stressoren des Alltags zu fördern und Menschen dabei zu unterstützen, eigene Stärken im Umgang mit belastenden Lebensereignissen zu erlernen und individuelle Ressourcen zu fördern, wird immer wichtiger. Gerade deshalb freue ich mich, das Leuchtturmprojekt ‚Aufbau der ersten Resilienz-Ambulanz‘ ideell und finanziell zu unterstützen. Hier bekommen die Menschen eine Anlaufstelle und Beratungsangebote zum Umgang mit Stressoren geboten“ sagte Gesundheitsministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler.

"Ich freue mich, dass wir mit dem Leibniz-Institut für Resilienzforschung ein Forschungsinstitut in Mainz haben, dessen Forschungsergebnisse ganz direkt und ohne jeglichen Umweg den Menschen der Region zugutekommen. Noch konkreter als das LIR kann man das Motto der Leibniz-Gemeinschaft 'theoria cum praxi' - 'Theorie mit Praxis' -

nicht leben. Ich danke Herrn Professor Lieb und den Kolleginnen und Kollegen beim LIR für diese wertvolle Initiative“, ergänzte Wissenschaftsminister Prof. Dr. Konrad Wolf.

„Der Transfer der Forschungs- und Entwicklungsergebnisse des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung nicht nur in die Fachwelt, sondern auch in die allgemeine Öffentlichkeit ist ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. Mit den Angeboten der nun eröffneten Resilienz-Ambulanz möchten wir die Gesundheitskompetenz der Allgemeinbevölkerung stärken und so wesentlich zur Reduktion stressassoziierter Erkrankungen beitragen. Hierbei möchten wir besonders auch vulnerable Zielgruppen, z. B. arbeitslose Menschen, Alleinerziehende oder auch ältere Menschen ansprechen und freuen uns sehr, dass unsere Arbeit in der Resilienz-Ambulanz durch die Landesregierung gefördert wird“, so Prof. Klaus Lieb, wissenschaftlicher Geschäftsführer des LIR.

„Unter dem Motto „Resilienz und Gesellschaft“ bieten wir individuell auf die Bedürfnisse eines jeden Einzelnen zugeschnittene Schulungs- und Trainingsprogramme an. Unsere evidenzbasierte, interaktive und an alltagsnahe Beispiele gekoppelte Wissensvermittlung zu Resilienz und Schutzfaktoren soll sich u. a. auch an kommunale Entscheidungsträger und Multiplikatoren aus den Bereichen Gesundheit, Erziehung, Soziales und Bildung richten, um so neben präventiven Angeboten, die am individuellen Verhalten ansetzen, auch Arbeits-, Lern- und Lebensumfelder positiv zu beeinflussen. Denn nur wenn menschenwürdige Lebens- und Arbeitsbedingungen vorliegen, hat der Mensch überhaupt die Chance, sein volles Potential zu entfalten.“, ergänzen Dr. Donya Gilan und Dr. Isabella Helmreich, Leiterinnen der Resilienz-Ambulanz.

Termine können unter Tel: 06131-8944803 oder per E-Mail: sandra.lenz@lir-mainz.de vereinbart werden. Informationen zu den einzelnen Schulungskonzepten und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website: <https://www.lir-mainz.de>.

Kontakt

Dr. Donya Gilan und Dr. Isabella Helmreich

Leitung des Bereichs „Resilienz und Gesellschaft“
Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) gGmbH

E-Mail: donya.gilan@lir-mainz.de; isabella.helmreich@lir-mainz.de

Martina Diehl

Kommunikation & Presse

Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) gGmbH

Tel.: +49 6131 89448-06

E-Mail: martina.diehl@lir-mainz.de

<https://www.lir-mainz.de>

Über das Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR)

Das Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) ist ein außeruniversitäres Forschungsinstitut, in dem Neurobiolog*innen, Physiker*innen, Mediziner*innen und Psycholog*innen interdisziplinär das Phänomen der Resilienz erforschen, d. h. die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen. Seine zentralen Anliegen sind es, Resilienzmechanismen neurowissenschaftlich zu verstehen, Interventionen zur Förderung von Resilienz zu entwickeln und darauf hinzuwirken, Lebens- und Arbeitsumfelder so zu verändern, dass Resilienz gestärkt wird. Damit widmet sich das LIR einer der aktuell besonders drängenden gesellschaftlichen Fragen und stellt europaweit das erste Institut seiner Art dar.