

# RSL Blog

November 2021



[www.regiospitex.ch](http://www.regiospitex.ch)

## Exklusives Mini Spitex Forum für unsere Vereinsmitglieder

Am 8. November 2021 fand im Stürmeierhuus in Schlieren ein exklusives Mini Spitex-Forum für die Vereinsmitglieder der RegioSpitex Limmattal statt. «Mini» hiess der Event deshalb, weil er unter 3G Bedingungen mit Zertifikatspflicht und begrenzter Platzzahl durchgeführt wurde. Rund 35 Personen fanden sich zu diesem spannenden Vortragsabend zum Thema «Resilienz – Das Immunsystem unserer Psyche» im Stürmeierhuus ein.

Als Referent konnten wir Herrn Martin Frei gewinnen. Herr Frei ist systemischer Coach und Mediator und ist nebst seiner selbstständigen beruflichen Tätigkeit auch noch für das Resilienz Zentrum Schweiz aktiv. Also ein ausgewiesener Fachexperte für das Thema «Resilienz». Im Rahmen des Vortrags wurde uns das Resilienzrad vorgestellt und als «give away» konnten alle Teilnehmenden ein sogenanntes Resilienz-Tierchen mit nach Hause nehmen. Die Symbolik dieses aus Holz gefertigten Federspielzeugs ist, dass es immer wieder in den Ursprungszustand zurückkehrt, egal wie fest es aus der Form gerät. Im übertragenen Sinn ist das auch für unser Leben mit all seinen Herausforderungen und Krisen zu verstehen. Mit der richtigen mentalen Einstellung und etwas Übung können wir alle unsere internen Ressourcen entsprechend aufbauen und bewirtschaften. So dass wir in Krisenzeiten auf diese Ressourcen zurückgreifen und die Herausforderungen bewältigen können. Und es dadurch wie das Resilienz-Tierchen immer wieder schaffen aufzustehen und in unsere aufrechte Ursprungsform zurückzufinden.

Der Vortrag war sehr interaktiv und alle Anwesenden konnten sich miteinbringen. Die Rückmeldungen zum Anlass waren durchwegs positiv und es konnten alle Anwesenden wertvolle Erkenntnisse mit nach Hause nehmen. Auch für die RegioSpitex Limmattal war es ein sehr gelungener Abend. Nach der langen pandemiebedingten Phase ohne öffentliche Anlässe, war es ein sehr positives Erlebnis, wiederum persönlich mit den Vereinsmitgliedern in Kontakt zu kommen.

