

Thun, 18. November 2022

Medienmitteilung

Generationenforum: Resilienz – wie wir die Wirklichkeit aushalten.

«und» das Generationentandem lädt zu zwei Veranstaltungen zum Thema «Resilienz» ins Thuner Rathaus. Das Generationenforum vom November 2022 lädt einerseits zum Workshop, der allen Interessierten offensteht und anderseits zum Podium, an dem Fachleute über berufliche und persönliche Erfahrungen sprechen. Das Podium wird auch via Livestream übertragen.

Wie sollen wir es schaffen, all dies auszuhalten? Eine Krise jagt die nächste; hinzu kommt Alltagsstress in Beruf und Familie. Die einfachste Antwort lautet: Wir brauchen Widerstandskraft und Zuversicht, kurz Resilienz.

Genau zu diesem Thema lädt der Verein «und» das Generationentandem zum Generationenforum an zwei Abenden ins Thuner Rathaus ein: Am 23. November, 19 Uhr können sich Interessierte am Workshop «Resilienz – wie wir die Wirklichkeit aushalten» beteiligen. Beim gleichnamigen Podium vom 24. November ab 19 Uhr teilen Fachpersonen ihre beruflichen und persönlichen Erfahrungen mit dem Publikum.

Der Anlass kann via Livestream verfolgt oder als Aufzeichnung später angesehen werden. Egal, ob vor Ort oder von zuhause aus: Das Publikum ist via Mentimeter dabei und kann Fragen stellen.

Worum geht es an Workshop und Podium?

Auf dem Podium tauschen sich Fachleute aus, die in ihrem beruflichen Feld immer wieder mit Menschen zu tun haben, die besonders herausgefordert, allenfalls auch überfordert sind. Geht dies die Gesellschaft oder jede einzelne Person überhaupt etwas an? Gibt es Handlungsbedarf und wenn ja, wo? Was könnten und sollten wir ändern, damit wir stärker werden und uns künftigen Herausforderungen mit Zuversicht stellen? Gefragt sind Erfahrungen, Einsichten, Methoden, die zu einer besseren Bewältigung beitragen könnten. Im moderierten Workshop vom 23. November diskutieren kleine Gruppen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Anmeldungen zum Workshop gerne unter forum@generationentandem.ch.

Auf dem Podium:

Unter der Moderation von Tabea Keller (23) sprechen **Dr. Alexander Hunziker** (59), Professor für Achtsamkeit und Positive Psychologie im Departement Wirtschaft der Berner Fachhochschule mit **Pfarrer Ruedi Heinzer** (75), Seelsorger in bernischen Kirchgemeinden und bei der Flugwaffe. Ruedi Heinzer ist zudem Synodalrat, Radioprediger und Autor. Dass Menschen jeden Alters mit Überforderung zu kämpfen haben, wissen **Sarah Clausen** (41) Kinderphysio- und Osteo-Etiopathin, Gründungsmitglied von [allani Kinderhospiz Bern](http://allani.kinderhospiz.bern.ch) und **Noëmi Porfido** (26), Studentin Soziale Arbeit an der FHNW Olten. Beide arbeiten mit Kindern. Noëmi Porfido spricht zudem aus persönlicher Erfahrung mit einer Angststörung.

Wer ist «und» das Generationentandem?

«und» das Generationentandem ist ein gemeinnütziger Verein aus Thun, der sich seit 2012 für ein stärkeres Miteinander der Generationen engagiert – dies gerade ausserhalb der Familien- und Berufswelt. Der Verein lädt zu Veranstaltungen vom Stammtisch über Politpodien bis hin um

«und» das Generationentandem

Schlossmattstrasse 10, 3600 Thun

«und» - Telefon 079 836 09 37

info@generationentandem.ch

www.generationentandem.ch

IBAN Nr. CH69 0870 4045 8451 5910 9



Generationenfestival ein. Über 100 Menschen aus allen Generationen engagieren sich freiwillig bei [«und» das Generationentandem](#).

Die Eckdaten zum Generationenforum zum Thema Resilienz von «und» das Generationentandem:**Podium**

- Donnerstag, 24. November 2022, 19 Uhr
- Eintritt frei, Kollekte / keine Anmeldung
- Ort: Rathaus Thun, Stadtratssaal
- Auch via Livestream: www.generationentandem.ch

Workshop

- Mittwoch, 23. November 2022, 19 Uhr
- Anmeldung: forum@generationentandem.ch
- Eintritt frei, Kollekte
- Ort: Rathaus Thun, Stadtratssaal

Weitere Auskünfte und Kontakt

Heidi Bühler-Naef

h.buehler-naef@generationentandem.ch

079 408 95 10