

## Resilienz – Das Immunsystem der Seele

Resilienz bedeutet, schwierige Situationen bewältigen zu können und gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Bezugspersonen wünschen sich starke, widerstandsfähige Kinder und Jugendliche. Doch kann man Resilienz erlernen? Wenn ja, wie? Was können Eltern und Schulen zur Entwicklung von resilienten Kindern und Jugendlichen beitragen? Nadine Fessler, systemischer Familiencoach, gibt Antworten und Impulse.



### Themenschwerpunkte

- Definition und Aufbau von Resilienz
- Schutzfaktoren – die Säulen der Resilienz
- Schutzfaktoren fördern
- Ressourcen der Kinder im Elternhaus und in der Schule stärken

Eine Impulsveranstaltung mit Nadine Fessler, Referentin, Kursleiterin und Coach beim Chindernetz Kanton Bern.

**Zielgruppe:** Eltern, Bezugspersonen, Lehrpersonen und weitere Interessierte von Kindern & Jugendlichen

**Datum/Zeit:** 16.10.2025 19:00 Uhr bis ca 21:00 Uhr

**Ort:** Mehrzweckhalle Oberbipp

**Anmeldung:** erwünscht an [melanie.winkelmann@oberbipp.ch](mailto:melanie.winkelmann@oberbipp.ch) / Eltern, Erziehungsberechtigten via KLAPP