

# KIT-Land Steiermark Steirertag

18.September 2010



## Resilienz

**Entwicklung und Wachstum trotz  
belastender Lebensereignisse**



Das Land  
Steiermark



1. Begriffsklärung
  1. Resilienz
  2. Salutogenese
  3. Positive Psychologie
  4. flow
  5. Post-traumatic growth (Wachstum)
2. Konzepte
3. Anwendung in der Praxis



# Resilienz

(resilire = lat. zurückspringen, abprallen)



= Psychische Widerstandsfähigkeit

Fähigkeit, Krisen durch persönliche und soziale Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.



# Resilienz



Eigenschaften von Personen,  
die ihre psychische Gesundheit unter  
Bedingungen aufrecht erhalten, unter  
denen die meisten Menschen  
zerbrochen wären.

(Emmy Werner, 1992)



Das Land  
Steiermark

# Resilienz

(Masten et al. 1990)



Der Prozess und die Fähigkeit trotz herausfordernder oder gar belastender Bedingungen eine erfolgreiche Anpassung zu bewirken.

Resiliente Menschen haben eine innere Fähigkeit, die immer wieder dafür sorgt, dass sie nicht aufgeben.





- Fähigkeit mit Belastungen geschickt umgehen zu können
- Fähigkeit aus „widrigsten Lebensumständen gestärkt und mit größeren Ressourcen hervorzugehen“
- Eigenverantwortlichkeit
- Gute soziale Fähigkeiten
- Aktive Beziehungssuche und Vorausplanung (Aktivität statt Opferrolle)
- Keine eigenen Schuldzuweisungen und Selbstabwertungen



# Resilienz – Einflussfaktoren bei Erwachsenen



- Veranlagung und Charakter
- Das familiäre Klima in der Kindheit
- Das soziale Netz außerhalb der Familie



# Resilienz - Kinder



Kinder, die trotz Bedingungen wie Armut oder Flüchtlingssituationen in der Kindheit → im Erwachsenenalter eine qualifizierte Berufstätigkeit ausüben, nicht mit dem Gesetz in Konflikt kommen und psychisch unauffällig sind.  
(Emmy Werner)



# Einflussfaktoren



- Herkunftsfamilie der Betroffenen
- Kultur
- Schulische Sozialisation
- Intelligenz
- Emotionale Intelligenz
- Aktive Einstellung zu Problemen
- Kontrollüberzeugungen



# Resiliente Kinder ...



- anpassungsfähig
- belastbar
- aufmerksam
- tüchtig
- gescheit
- neugierig
- großes Selbstvertrauen



# Resilienz - Forschung



- Einführung des Begriffs in den 50er Jahren in die Psychologie (Jack Block)
- „Pionierstudie“ zur Resilienz über die Kinder der Insel Kauai (Emmy Werner, 1971)
- Einfluss kultureller Faktoren auf die Resilienz (Glen Elder)



# Entwicklung und Förderung von Resilienz



- Durch Eltern, ältere Geschwister
- Emotionale Bindung zwischen Eltern und Kindern
- Eltern, die aktiv den Kontakt zu Gleichgesinnten suchen (Vermeidung von Isolation)
- Großeltern
- Schulische Förderprogramme (Big-Brothers, Big-Sisters-Programm)
- „Foster grand parent“-Programm
- Möglichkeit zur Übernahme von Verantwortung in der Schule oder anderen Gruppen



# Resilienz bei armen Kindern



- Häufiger Mädchen als Jungen
- Intelligente Kinder
- Gute Schulleistungen
- Impulskontrolle
- Fähigkeit zum Belohnungsaufschub
- Reagieren positiv auf Aufmerksamkeit
- Fähigkeit über Gefühle zu sprechen
- Aktives Hilfesuchverhalten
- Realistische Selbsteinschätzung und Zukunftsvorstellung
- Interessiert an Menschen, Ideen und Sachen
- Interne Kontrollüberzeugung



# Die Rolle der Familie



- Bildungsstand der Eltern
- Berufstätigkeit der Eltern
- Geschwisterzahl
- Zwei Eltern
- Freundliche einfühlsame Unterstützung der Eltern
- Eltern nehmen Anteil am Leben ihrer Kinder



# Resilienz von Gruppen



- Starker innerer Zusammenhalt
- Eher kollektivistisch als individuell orientiert
- Starke Wertehaltungen (shared values)



# Resiliente Gruppen



Resilienz – nach belastenden und  
traumatischen Lebenserfahrungen

„Die Kraft, die im Unglück liegt“  
(Boris Cyrulnik, 2001)



# Resilienz – Verlauf



- Phase der Revolte
- Phase des Traumas und der Herausforderung
- Verweigerungshaltung gegenüber Mitleid des Umfelds
- Humor
- Kreative Phasen (Schreiben, Zeichnen)



# Salutogenese



- Wie entsteht Gesundheit und wie wird sie bewahrt ? Welche Faktoren unterstützen und fördern Gesundheit?
- Aktive Anpassung an die jeweiligen (sich ändernden) Umweltbedingungen und konstruktive Bewältigung von belastenden Ereignissen/Einflüssen (A.Antonovsky, 1923-1994)
- Ressourcenorientierung, Gesundheitsschutz, Prävention psychischer Erkrankungen



# Salutogenese II



- Zentrale Komponente: Kohärenzgefühl (Sense of coherence, SOC)
- Konstruktiv-optimistische Grundorientierung dem Leben gegenüber
- Generalisiertes und überdauerndes Gefühl des Vertrauens, dass die innere und äußere Umwelt vorhersagbar ist
- Ein hohes Maß an Kohärenz schirmt gegen stressbedingte Gesundheitsstörungen ab und befähigt Menschen bei schwierigen Herausforderungen äußere und innere Ressourcen zu mobilisieren



# Kohärenzgefühl (Zusammengehörigkeit)



- Verständlichkeit und Verstehbarkeit  
(Comprehensibility)
- Steuerbarkeit und Fähigkeit zur  
Bewältigung (Manageability)
- Bedeutsamkeit und Sinnhaftigkeit  
(meaning fullness)



# Positive Psychologie



Positive subjektive Erfahrungen in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

- Vergangenheit: Wohlbefinden, Zufriedenheit und Befriedigung
- Gegenwart: Glück, Ekstase und Sinnenfreude
- Zukunft: Optimismus und Hoffnung



# Was ist „flow“ ?



- ... eine besondere Form eines Glückszustandes
- ... ein Zustand, der beschrieben wird als ein Fortgetragen werden durch eine Macht, die sich dem Willen entzog und eine Art mühelose Bewegung in einem Strom von Energie. Auffällig häufig wird flow bei der Arbeit erlebt und nicht – wie manche erwarten – in der Freizeit.

(Mihail Czikszenzmihaliy, 2004)



# Post-traumatic Growth



- Mehr Mitgefühl und Empathie für andere
- Zunehmende emotionale Reife
- Mehr Wertschätzung für persönliche Beziehungen und das Leben
- Vertieftes Verständnis für den Lebenssinn
- Erhöhtes Selbstwertgefühl
- Akzeptieren der eigenen Verletzlichkeit und negativer Erfahrungen
- Positive Veränderung der Prioritäten



# Konsequenzen für die Betreuung



- Nachfrage nach Schutzfaktoren und Ressourcen (wie, mit wem und durch was haben sie das geschafft ?)
- Ressourcen nicht zum Dogma machen
- Negative Gefühle anerkennen, aber nicht verstärken
- Aufbau von positiven Gefühlen
- Ressourcen suchen und benennen



# Konsequenzen für die Beratung und Therapie



- „Beidäugiges Sehen in Diagnostik und Therapie“
- Wahrnehmen des ganzen Menschen mit seinen Fähigkeiten und Kompetenzen und mit seinen Schwierigkeiten und Begrenzungen
- Fragen nach „Ausnahmen“ (Steve de Shazer)
- Persönlichkeit verstehen als „Summe von Gewohnheiten“, die veränderbar sind
- Stark beobachtende Haltung gegenüber Gefühlen einnehmen, diese wahrnehmen und sich nicht damit identifizieren



# Risikofaktoren bei Helfern



- Dominierende Vorstellung der medizinischen oder technischen Machbarkeit
- Verringerung der personellen Ressourcen für die Versorgung
- Gefühl von Ohnmacht, Verlust der Sinnhaftigkeit
- Negative Zukunftsaussichten
- Anstieg der Belastungen
- Profitdenken statt Ethik



# Aspekte der Resilienz und Risiken bei Helfern



- Am Leid anderer nicht zerbrechen
- Im beruflichem Handeln auch zu fühlen
- Sinn für Humor bewahren
- Eigene Emotionen ausdrücken können, ohne selbst handlungsunfähig zu sein
- Eigene Grenzen wahrnehmen
- In Krisen selbst Hilfe annehmen können
- Sich nicht für alles verantwortlich fühlen

(Meulen, 2002)



# Krisenintervention



## Psycho-soziale Akutbetreuung – Krisenintervention – Land Steiermark



Das Land  
Steiermark