



RESILIENZ

Womit beschäftigt sich Resilienz?

2

- Das Resilienzkonzept beschäftigt sich mit der Frage was Menschen hilft, schwierige Situationen erfolgreich zu bewältigen und einen positiven Entwicklungsverlauf zu zeigen.
- Hintergrund bilden u.a. das Salutogenesekonzept (Antonovsky 1993) und das Stressmodell (Lazarus et al. 1966)
- Somit werden Faktoren in den Mittelpunkt gestellt, die dazu dienen, das Leben – auch unter widrigen Umständen – zu gestalten und eine innere Lebenszufriedenheit zu erreichen.

Definition Resilienz

3

- Der Begriff leitet sich vom lateinischen Wort „resilire“ ab und bedeutet „Abprallen“, „Zurückspringen“ (vgl. engl. „resilience“ - „Spannkraft, Widerstandsfähigkeit, Elastizität“)
- „Resilienz“ wird als „psychische Widerstandsfähigkeit“ bezeichnet „... also die Fähigkeit, trotz ausgeprägter Belastungen und Risiken, gesund zu bleiben oder sich vergleichsweise leicht von Störungen zu erholen...“. (Schumacher, Leppert et al., 2005 S.3)

Resilienz

4



01.07.2016

Resilienzforschung

5



Bild Quelle: www.youtube.com

Entstehung von Resilienz

6



Charakteristika

7

- Resilienz wird im Interaktionsprozess zwischen Umwelt und Individuum (in der Kindheit) erworben.
- **Resilienz beruht auf Bindung und Beziehung.**
- Resilienz ist keine stabile Größe und unterliegt Schwankungen und ist abhängig von Erfahrung und Entwicklung.
- Resilienz ist situationsspezifisch, d.h. sie ist nicht auf alle Lebensbereiche übertragbar, sondern kann bereichsspezifisch auftreten.

Resilienzfaktoren

8

Kindheit (Rönnau – Böse 2013)	Erwachsenenalter (Bengel et.al.2012)
Regulation von Gefühlen und Erregung: Aktivierung oder Beruhigung	Positive Emotionen – Fähigkeit unabhängig von schwerwiegenden Lebensereignissen, positive Emotionen zu empfinden
	Optimismus – positive Ergebniserwartung meines Handelns, Zuversicht, ein Problem aktiv bewältigen zu können
	Hoffnung – positive Erwartung, ein Ziel zu erreichen
Die Überzeugung Anforderungen bewältigen zu können (Selbstwirksamkeit)	Selbstwirksamkeitserwartung – Erwartung, Anforderungen bewältigen zu können, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

Resilienzfaktoren

9

Kindheit	Erwachsenenalter
Realistische Wahrnehmung eigener Emotionen und Gedanken sowie angemessene Wahrnehmung Anderer	Selbstwertgefühl – bewusste, positive Wahrnehmung und Bewertung der eigenen Person
Strategien zur Analyse, zum Verstehen und zum Bearbeiten von Problemen	Kontrollüberzeugungen - Überzeugung, dass eine Situation durch eigenes Handeln beeinflussbar ist
	Kohärenzgefühl – grundlegende Lebensorientierung, dass das Leben beeinflussbar, verstehbar und sinnhaft ist
	Widerstandsfähigkeit – Fähigkeit, das Leben als kontrollierbar und als Herausforderung wahrzunehmen und in seinen Lebensbereichen Sinn und Bedeutung zu finden

Resilienzfaktoren

10

Kindheit

Erwachsenenalter

Fähigkeit Bewältigungsmuster situationsbezogen und flexibel einzusetzen (adaptive Bewältigungskompetenz)

Religiosität und Spiritualität – Gläubigkeit, Leben einer bestimmten Glaubensrichtung

Soziale Kompetenz – Verfügbarkeit und angemessene Anwendung von Verhaltensweisen im Umgang mit Lebenssituationen und anderen Menschen

Coping – Bewältigung von Stress und kritischen Lebensereignissen

Soziale Unterstützung – Erwartung, die gewünschte und erhoffte Form von Unterstützung durch andere Personen zu erhalten

Widerstandsfähigkeit – Fähigkeit, das Leben als kontrollierbar und als Herausforderung wahrzunehmen und in seinen Lebensbereichen Sinn und Bedeutung zu finden

Resilienzförderung im Arbeitsfeld

11

- Vertrauen in die „Leistungsfähigkeit“ der Klientin – Suche nach Ressourcen, Erfolgen, Zielen
- Unterstützung beim Aufbau und Erhalt positiver sozialer Beziehungen
- sich am Alltäglichen freuen
- Ermutigung, aktiv etwas zu ändern
- Positives Feedback für Veränderungsbereitschaft und Verlassen der „Opferrolle“
- Unterstützung bei der Selbstfürsorge

Fazit

12

- *„Man muss das Gute auch am Rande des Abgrunds nicht aufgeben.“
Friedrich Wilhelm Freiherr von Humboldt
(1767-1835)*

***DANKE FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT***