

Fachtagung „Resilienz trotz erhöhter
Entwicklungsrisiken? – Was stärkt Frauen mit
Gewalterfahrungen?“
Steißfurt, 7. Mai 2014

„Resilienz – Was stärkt traumatisierte Frauen aus
(trauma-)therapeutischer Sicht?“

Manuela Ruppert
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Praxis für Psychotherapie
Stadtforststraße 12
06120 Halle
ManuelaRuppert@Arcor.de



Was stärkt Frauen aus therapeutischer Sicht? (I)

1. Was sind Schutzfaktoren (kognitiv, emotional, interaktionell)?
2. Welche Faktoren sollten besonders gefördert werden?
3. Was sind resilienzfördernde Maßnahmen?
4. Kann Resilienz im Erwachsenenalter gefördert werden?
5. Sind Frauen mit geringer Resilienz besonders „anfällig“ für Gewalt?



Was stärkt Frauen aus therapeutischer Sicht? (2)

6. Was ist Resilienzförderung in der Psychotherapie?
7. Umgang mit Frauen mit geringer Resilienz
8. Beeinflussung der Resilienz durch Gewalterfahrungen



Resilienz – Was ist das?

- etymologische Herleitung aus dem lateinischen Wort resiliere = abprallen
- engl. Wort resilience = Spannkraft, Elastizität, Widerstandsfähigkeit
- klassisches Sinnbild „Stehaufmännchen“



Resilienz – Was ist das?

- Resilienz in der Psychologie = Fähigkeit zu innerer Stärke (Resiliente Menschen können auf die Anforderungen wechselnder Situationen flexibel reagieren – eine lebenswichtige Fähigkeit, v. a. wenn der äußere und / oder innere Belastungsdruck steigt.)

Resilienz – Was ist das? „Schirmmodell“

- Wir haben das mit der Resilienz selbst in der Hand – in wahrsten Sinne des Wortes.
- Wir stehen mit beiden Beinen fest am Boden. Und fallen auch nicht um, wenn wir temporär auf einem Bein stehen, denn mit dem Regenschirm können wir uns im Gleichgewicht halten.
- Manchmal fühlen wir uns vielleicht so resilient, dass wir die Kraft haben, auch anderen Schutz zu bieten.
- Wenn wir wissen, dass wir jeder Zeit unseren Schirm benutzen können, gibt uns das ein Gefühl von Sicherheit.



- Wir sind gut „abgeschirmt“ und sicher geschützt.
- Wir können uns dort schützen, wo wir es gerade benötigen.
- Wenn es erforderlich ist, können wir einen ganz großen Schirm nehmen.
- Wenn es uns gut geht, können wir den Schirm auch zusammenklappen.
- Schirme gibt es in jeder Größe und vielen Farben, d. h. wir können uns maßgeschneidert schützen.





Resilienz – Was ist das? – „Schirmmodell“

Resilienz ist – um es mit ganz einfachen Worten zu sagen – die Fähigkeit, für belastende Situationen den richtigen Schirm in der Tasche zu haben. Und das lebenslang!



Die sieben Wege zur Resilienz





Was sind Schutzfaktoren (kognitiv, emotional, interaktionell)?

Kognitiv: Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit
(Selbstwirksamkeitsüberzeugung), Selbstbestimmung,
Zielorientierung, Kausalanalyse

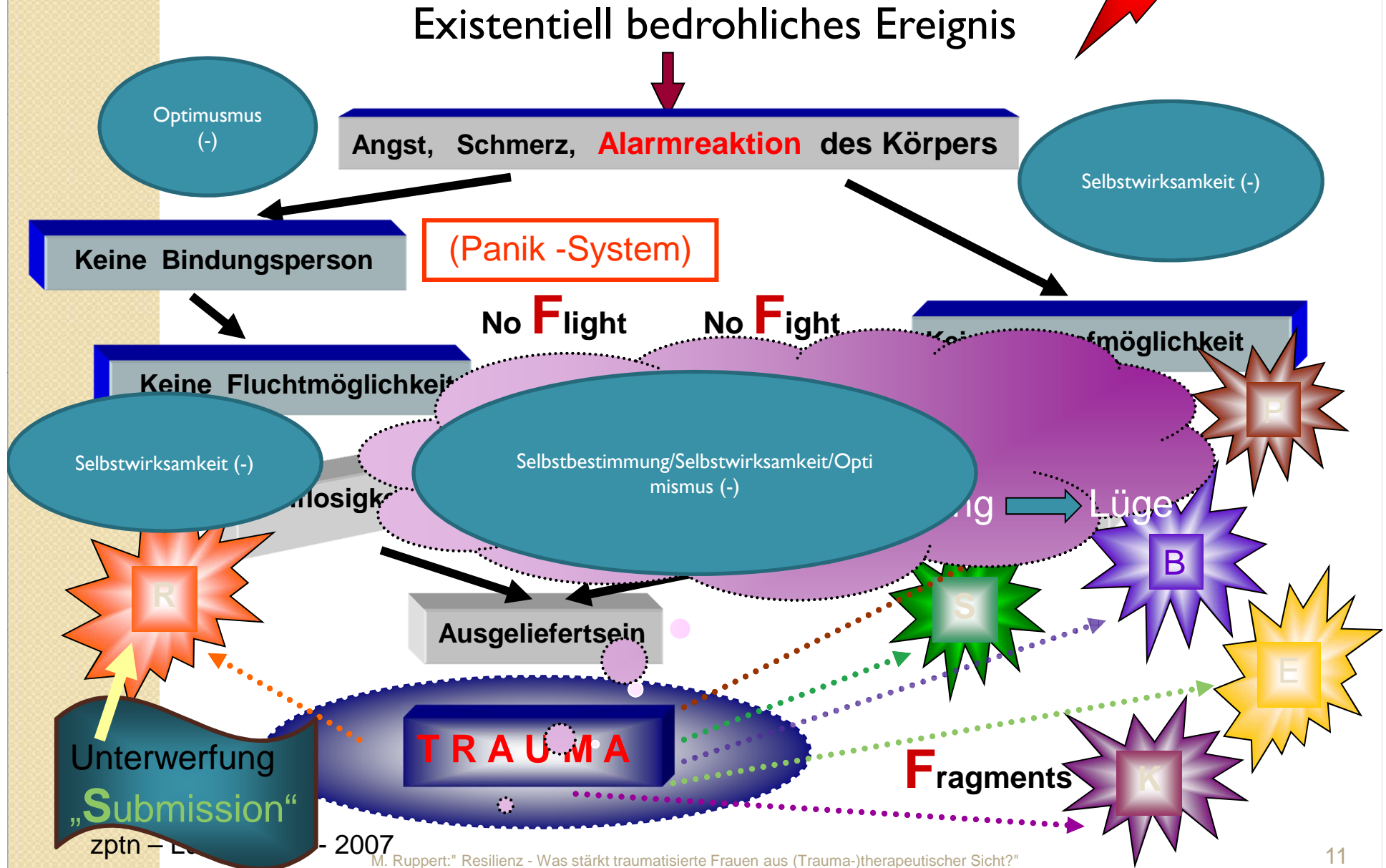
Emotional: Empathie, Lebensfreude, Optimismus,
Emotionssteuerung, Impulskontrolle

Interaktionell: Selbstbestimmung, Selbstwirksamkeit, Empathie,
Lebensfreude, Optimismus, Zielorientierung



Exkurs: Welche resilienzfördernde Faktoren werden durch traumatische Erfahrungen geschwächt?

Die Traumatische Zange





Welche Faktoren sollten besonders gefördert werden?

A L L E !!!

Kognitiv: Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit
(**Selbstwirksamkeitsüberzeugung**), **Selbstbestimmung**,
Zielorientierung, Kausalanalyse

Emotional: Empathie, **Lebensfreude**, Optimismus, **Emotionssteuerung**,
Impulskontrolle

Interaktionell: **Selbstbestimmung**, **Selbstwirksamkeit**, **Empathie**,
Lebensfreude, **Optimismus**, **Zielorientierung**

Was sind resilienzfördernde Maßnahmen? (I)

Empathie: - Menschen, die ein Vorbild geben, darüber, dass sie sich auf die Geschichten, die traumatisierte Menschen erzählen, einlassen, ihnen glauben

- Validierung des Erlebten

Selbstwahrnehmung: Achtsamkeitsübungen

- Wahrnehmungsförderung der äußeren Umwelt (Geräusche, Gerüche, Formen, Farben in der Natur)

- Wahrnehmungsförderung der inneren Welt (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen)

Lebensfreude: Anleitung zur Schaffung konkreter erlebbarer positiver Momente

- Genußtraining (Lieblingsessen, Lieblingsdüfte, Blumen anschauen ...)

- Erinnerung an positive Momente im Leben

- Besinnen auf oder Schaffung von Freude stiftenden Aktivitäten

Was sind Resilienzfördernde Maßnahmen? (2)

Selbstwirksamkeit: Training sozial kompetenten Verhaltens

Selbstbestimmung: STOP-Signal erlauben und einüben, Grenzen setzen, Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmen und umsetzen lernen

Optimismus: Phantasie in die Zukunft, Vorwegnahme einer positiven Entwicklung, Weg der kleinen Ziele hin zum großen Ziel, positives Denken üben

Coping: to cope with – zurechtkommen, bewältigen, verkraften

- problemorientiert: Verhalten dient der Lösung des Problems mit Hilfe von Situationsanalysen, Handlungsoptionen vermehren, Lösungsalternativen suchen

- emotionsregulierend: Belastungssymptome lindern durch Meditation (Spannungsreduktion), positive Selbstinstruktionen, Ablenkung wie Bewegung, Musik, Humor, aufladen des eigenen Akkus



Kann Resilienz im Erwachsenenalter gefördert werden?

- **Ganz klares Ja!!!** -

mit den vorbeschriebenen resilienzfördernden Maßnahmen



Sind Frauen mit geringer Resilienz besonders „anfällig“ für Gewalt? (I)

- **Ganz klares Ja!!! –**

weil:

- Wenn wenig Empathie da ist – ist auch wenig Einfühlungsvermögen für sich selbst da, eigene Bedürfnisse werden nicht ernst genommen und können so auch schneller und einfacher übergangen werden.
- Wenn Selbstwahrnehmung unsicher ist, gibt es auch Unsicherheiten über die Fremdwahrnehmung, „Wenn ich z. B. in der Opferrolle bin und das nicht wahrnehme, kann ich von potentiellen Tätern leichter erkannt werden.“



Sind Frauen mit geringer Resilienz besonders „anfällig“ für Gewalt? (2)

- **Ganz klares Ja!!! –**

weil:

- Wenn wenig Lebensfreude da ist, dann sind die Akkus leer und meine Wahrnehmung von unsicheren Situationen oder Beziehungen ist unsicher.
- Wenn ich mich wenig selbstwirksam erlebe, lasse ich leichter Dinge mit mir machen, weil ich glaube, sie sowieso nicht ändern zu können.
- Wenn meine Fähigkeit zur Selbstbestimmung unzureichend ausgeprägt ist, lasse ich mich leichter bestimmen.



Sind Frauen mit geringer Resilienz besonders „anfällig“ für Gewalt? (3)

- **Ganz klares Ja!!! –**

weil:

- Wenn ich nicht mit Optimismus in die Zukunft schauen kann, werde ich weniger aktiv sein, diese Zukunft positiv zu gestalten und lasse mich dominieren.
- Wenn ich wenig eigene Coping-Mechanismen habe, kann ich möglicherweise auch schlechter um Hilfe bitten bzw. diese Hilfen annehmen.

Wenn also meine Resilienz gering ausgeprägt ist, werde ich mich in schwierigen Situationen nicht so gut wehren oder um Hilfe bitten können und leichter Opfer erneuter Gewalt werden.



Was ist Resilienzförderung in der Psychotherapie?

Resilienzförderung in der Psychotherapie ist die Erfassung der Ausprägung von:

- Selbstwahrnehmung
- Lebensfreude
- Selbstwirksamkeit
- Selbstbestimmung
- Optimismus
- Coping-Strategien und
- Empathiefähigkeit und

die Anleitung, entsprechend unterrepräsentierte Fähigkeiten im therapeutischen Prozess zu entwickeln bzw. zu stärken.



Umgang mit Frauen mit geringer Resilienz

Schritt 1: Exploration der 7 Wege zur Resilienz – Was ist schon da und kann ausgebaut werden?

Schritt 2: Was ist noch nicht oder nur rudimentär da und muss neu etabliert werden?

- Beginn dieser Arbeit in Beratungsstellen möglich
- Fortführung dieser Arbeit sehr oft im therapeutischen Kontext nötig



Beeinflussung von Resilienz durch traumatische Erfahrungen (I)

Natur- und/oder Verkehrskatastrophen, Medizinische Traumatisierungen, schwere Krankheiten

- Lebensfreude (-)
- Selbstwirksamkeit (-)
- Selbstbestimmung (-)
- Optimismus (-)
- Coping (-)



Beeinflussung von Resilienz durch traumatische Erfahrungen (2)

Kriegshandlungen

- Empathie (-)
- Selbstwahrnehmung (-)
- Lebensfreude (-)
- Selbstwirksamkeit (-)
- Selbstbestimmung (-)
- Optimismus (-)
- Coping (-)



Beeinflussung von Resilienz durch traumatische Erfahrungen (3)

Plötzlicher Verlust vertrauter Menschen und/oder der sozialen Sicherheit

- Empathie (-)
- Lebensfreude (-)
- Selbstwirksamkeit (-)
- Selbstbestimmung (-)
- Optimismus (-)
- Coping (-)

Beeinflussung von Resilienz durch traumatische Erfahrungen (4)

Kriminelle Handlungen

(sexualisierte Gewalt und Vergewaltigung, Misshandlungen, schwere Vernachlässigung, Folter, Kidnapping, andere Gewaltverbrechen wie Raubüberfälle, Mord)

- Empathie (-)
- Selbstwahrnehmung (-)
- Lebensfreude (-)
- Selbstwirksamkeit (-)
- Selbstbestimmung (-)
- Optimismus (-)
- Coping (-)

Um Resilienz zu fördern brauchen wir positive Bilder

der ...

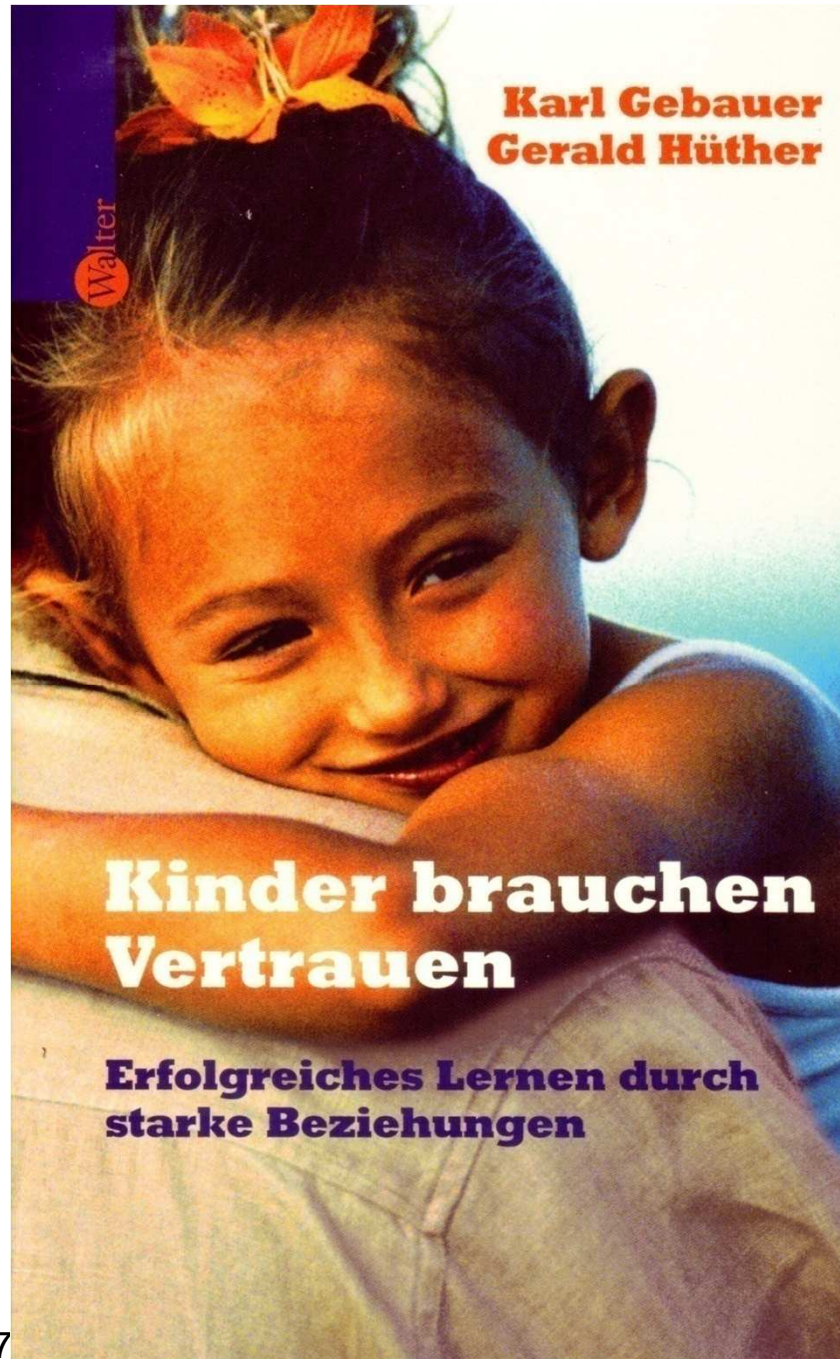
- Freundschaft
- Zärtlichkeit
- Harmonie
- Geborgenheit
- Liebe





zptn – Lutz Besser - 2007





Fachtagung „ Resilienz - psychische Gesundheit trotz erhöhter Entwicklungsrisiken? Was stärkt Frauen?“
“

Herzlichen Dank für Ihr Interesse und Ihre Mitarbeit!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Mut in der Arbeit mit Menschen, deren Resilienz Sie helfen zu stärken!