



GEMEINSAME INTERNE FORTBILDUNGSREIHE SOZIALE HILFE MARBURG (SHM) & BI SOZIALPSYCHIATRIE

„Gesundheitsprävention und **Resilienz** bei
Mitarbeitern – sich **biegsam** halten **ohne zu**
brechen in belastenden Arbeitssituationen“

Termin: Mittwoch, 09.11.2011

Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Veranstaltungsort: SHM, Alte Kasseler Straße 24

Referent/in:

***Birgit Koch**, Diplom Sozialpädagogin und
Jens Mengel-Vornhagen, Diplom Pädagoge,
Soziale Hilfe Marburg (SHM) e.V.*

GESUNDHEITSPRÄVENTION UND RESILIENZ BEI MITARBEITERN – SICH BIEGSAM HALTEN OHNE ZU BRECHEN IN BELASTENDEN ARBEITSSITUATIONEN

„Resilienz

(von lateinisch *resilire* = „zurückspringen, abprallen“, deutsch etwa *Widerstandsfähigkeit*) beschreibt die **Toleranz eines Systems gegenüber Störungen**.

Systeme müssen von innen oder außen kommende Störungen ihres Zustandes ausgleichen oder unter Aufrechterhaltung ihrer Systemintegrität ertragen. Ein anschauliches Beispiel für Resilienz im engeren Sinn ist die Fähigkeit von **Stehaufmännchen**, sich aus jeder beliebigen Lage wieder aufzurichten.“

(<http://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz>)



Resilienz (als Begriff der Psychologie und verwandter Disziplinen)

„Unter Resilienz wird die **Fähigkeit von Menschen** verstanden, **Krisen im Lebenszyklus** unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen **zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen**. Mit dem Konstrukt Resilienz verwandt sind Konzepte wie *Salutogenese*, *Coping* und *Autopoiese*. Alle diese Konzepte fügen der Orientierung an Defiziten eine alternative Sichtweise bei.“

(Welter-Endelin/Hildenbrand 2008, S. 13)



GESUNDHEITSPRÄVENTION UND RESILIENZ BEI MITARBEITERN – SICH BIEGSAM HALTEN OHNE ZU BRECHEN IN BELASTENDEN ARBEITSSITUATIONEN



Resilienz individuell als Eigenschaft oder als (familiärer) Prozess? Gibt es resilienzfördernde Eigenschaften?

Schützende Eigenschaften im Kind	Schützende Faktoren im Umfeld	Schützende Faktoren in der Familie
Konstitution, Temperament Kommunikations- und Problemlösefähigkeit Intelligenz, schulische Kompetenz Fähigkeit zu planen Selbstvertrauen	Sich auf Verwandte, Freunde und Nachbarn verlassen können Lieblingslehrer, Vorbilder	Position als Erstgeborenes Kompetenzen der Mutter oder stabile Pflegepersonen Wichtig für Jungen: klare Strukturen, männliche Identifikationsfiguren Wichtig für Mädchen: Unabhängigkeitsorientierung in Verbindung mit weiblicher Fürsorgeperson Religiöse Überzeugungen
Zentral im Säuglings- und Kleinkindalter, Schulzeit	Zentral in Kindheit und Jugend bis ins Erwachsenenalter	Erwachsenenalter (Glaube)

Emmy Werner (1999)

Einmal resilient – immer resilient?

„Was sich heute als resilient darstellt, kann sich morgen als Risikofaktor herausstellen!“

Familienkohäsion kann Kinder schützen, wenn sie klein sind,
sie aber behindern, wenn es um Ablösung geht!



GESUNDHEITSPRÄVENTION UND RESILIENZ BEI MITARBEITERN – SICH BIEGSAM HALTEN OHNE ZU BRECHEN IN BELASTENDEN ARBEITSSITUATIONEN

Grenzen des Resilienzkonzepts

1. Resilient zu bleiben ist nicht immer wünschenswert, vor allem wenn es immer dieselbe Person ist, von der erwartet wird, dass sie biegsam ist... → **Resilienz ist eine kontextbezogene Kategorie**
2. Auch wenn der Fokus auf Resilienz liegt, dürfen medizinische oder psychiatrische Symptome nicht übersehen werden → **Resilienz ist eine relationale Kategorie**
3. Resilienz ist ein Prozess, der in einem kulturellen, historischen, ökonomischen und menschlichen Entwicklungskontext auftritt → **Resilienz ist eine interaktionale und soziale Kategorie**
4. Resilienz heißt nicht zwangsläufig, auf Lösungen zu fokussieren, denn manchmal gibt es keine Lösungen - stattdessen muss man lernen, mit unbeantworteten Fragen zu leben
→ **Resilienz ist keine „Wunschzettelkategorie“ für ein geglücktes Leben**

Pauline Boss (2006)



Die sieben Säulen der Resilienz als Basis innerer Stärke

Optimismus

Bewältigung

Opferrolle

Akzeptanz

Verantwortung

Aktive Planung

Netzwerke



GESUNDHEITSPRÄVENTION UND RESILIENZ BEI MITARBEITERN – SICH BIEGSAM HALTEN OHNE ZU BRECHEN IN BELASTENDEN ARBEITSSITUATIONEN

STRESS - WAS IST DAS EIGENTLICH?

STRESSOREN

- Leistungsanforderung
- Zuviel Arbeit
- Soziale Konflikte
- Zeitdruck
- Störungen

PERSÖNLICHE STRESSVERSTÄRKER

- Ungeduld
- Perfektionismus
- Kontrollstreben
- Einzelkämpfertum
- Selbstüberforderung

STRESSREAKTION

Körperlich
 Aktivierung
 Psychisch

ERSCHÖPFUNG




www.gkm-institut.de

**WEGE ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG
 STRESSOREN ABBAUEN**

- Prioritäten setzen
- Grenzen setzen
- Netzwerk pflegen
- Zeit planen
- Delegieren

EINSTELLUNGEN ÄNDERN

- eigene Grenzen akzeptieren
- innere Distanz bewahren
- das Positive sehen
- die Realität akzeptieren
- Herausforderung statt Bedrohung

AUSGLEICH SCHAFFEN

- regelmäßige Entspannung
- Sport und Bewegung
- Freundschaften pflegen
- Körperkontakt, Zärtlichkeit, Sexualität
- Genießen im Alltag

www.gkm-institut.de

