

Resilienz

oder: Was ist das
Geheimnis der inneren
Widerstandskraft?



Dachverband
Gemeindepsychiatrie e.V.

Die sieben Säulen der Resilienz

Optimismus

„Nehmen Sie die Dinge nicht so tragisch, wie sie sind!“

Akzeptanz

„Nehmen Sie die Dinge, wie sie sind. Sie sind meistens nicht so schlimm, wie Sie denken!“

Lösungsorientierung

„Sprechen Sie mehr über Möglichkeiten und Lösungen, als über Probleme!“

Aufgeben der Opferrolle

„Seien Sie Ihres eigenen Glückes Schmied!“

Selbstverantwortung übernehmen

„Übernehmen Sie die Regie für Ihr Leben!“

Beziehung gestalten

„Lassen Sie sich auf andere Menschen ein, denen Sie vertrauen können! Bauen Sie sich ein soziales Netzwerk auf!“

Zukunftsplanung

„Interessieren Sie sich weniger für das, was war, sondern mehr für das, was sein wird!“

„Über den Wind können wir nicht bestimmen, aber wir können die Segel setzen!“
(Weisheit der Wikinger)

Was bedeutet Resilienz?

Das Konzept der „Resilienz“ hat seit seinem Beginn in den 1970er-Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Es wird heute für Widerstandsfähigkeit gegen belastende und einschränkende Umstände des Lebens über die gesamte Lebensspanne hinweg verwendet. In der Resilienzförderung geht es um die Ausstattung des Menschen mit Fertigkeiten, die ihn befähigen, seine innere Widerstandskraft zu stärken. Dadurch ist er mehr in der Lage, sich zu schützen und mit Stress besser umzugehen.

„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“ (Albert Camus)

Ausgangslage

Der dramatische Anstieg seelischer Erkrankungen ist erschreckend. Immer mehr Menschen sind in unserer heutigen leistungs-, wettbewerbs- und wachstumsorientierten Welt besonders gefährdet. Psychisch erkrankte Menschen können dem mit dieser Entwicklung verbundenen Wettbewerb und Druck oftmals nicht standhalten. Sie sind dem Stress nicht gewachsen, geraten dadurch nicht selten in Krisensituationen, die zu psychischen Erkrankungen und schließlich zu seelischen Behinderungen führen können. Die persönliche Lebenssituation ist zudem bei vielen Betroffenen durch viele andere wirtschaftlich und sozial schwieriger werdende Bedingungen und Alltagswidrigkeiten gekennzeichnet.

Psychisch erkrankte und von einer psychischen Erkrankung bedrohte Menschen müssen deshalb lernen, neue und gute Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um mit diesen Bedingungen einerseits besser umgehen zu können, sie andererseits aber auch in Frage zu stellen und sich dann mit alternativen Lebens- und Arbeitsmodellen zu befassen. Eine realistische Einschätzung der eigenen Lebenssituation zu treffen, ist dabei eine unabdingbare Voraussetzung.

Die Erkenntnisse der Resilienzforschung sollen die Grundlage dafür sein, Menschen zu befähigen, neue Perspektiven und Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um mit den Widrigkeiten des Lebens besser zurechtzukommen.

„Resilienz ist der Wille zu überleben!“

Resilienz: Herkunft – Der Wille zu überleben

Was benötigen psychisch erkrankte Menschen, damit Zuversicht, Lebensfreude und Liebe wieder zu elementaren Bestandteilen des alltäglichen Lebensgefühls werden? Eine wichtige Antwort hierfür gibt das Resilienzkonzept.

Resilienz ist – auf den Punkt gebracht – der Wille zu überleben. Das Wort Resilienz ist vom lateinischen Verb „resilire“, zu Deutsch „zurückspringen“, „abprallen“, abgeleitet. Im Englischen meint „resilience“ die Spannkraft, Elastizität, Strapazierfähigkeit und Zähigkeit. Ursprünglich stammt der Begriff aus der Industrie und bezieht sich auf Materialien, die besonders biegsam, elastisch und strapazierfähig sind und sich nach Beanspruchung immer wieder in ihren alten Zustand zurückbewegen. Das „Stehaufmännchen“ wird häufig als Bild mit resilienten Personen in Zusammenhang gebracht.

Resilienz in der psychiatrischen Arbeit

Mit einem gezielten Resilienztraining können psychisch erkrankte Menschen befähigt werden, dauerhaft seelische Stabilität zu gewinnen. Die Leistungsfähigkeit wird durch Resilienz im privaten und beruflichen Bereich gestärkt und gefördert.

„Resilienz bedeutet, die eigene Stärke zu entwickeln und zu schulen!“



Den Widrigkeiten des Lebens trotzen

Resilienz bedeutet, den Widrigkeiten des Lebens aktiv und zuversichtlich zu begegnen und meint auch die Fähigkeit, Stress und Belastungen erfolgreich zu bewältigen. Einfacher ausgedrückt ist Resilienz die Fähigkeit, trotz widriger Umstände und Risiken seelisch stabil zu bleiben. Resiliente Menschen verfügen über ein großes Handlungsspektrum an Fähigkeiten, die ihnen helfen, Schwierigkeiten und Krisen zu bewältigen.

„Bewältigungskompetenzen sind auch im Erwachsenenalter noch lernbar.“

Der Gegenbegriff zu Resilienz ist Verletzlichkeit. Psychisch erkrankte Menschen sind sehr verletzlich und nicht selten dünnhäutig. Bei einer hohen Verletzlichkeit und Dünnhäutigkeit besteht somit ein deutlich höheres Risiko, unter Einfluss von Belastungen vielfältige Formen von Störungen, Auffälligkeiten und Krankheiten zu entwickeln. Deshalb ist es für psychisch erkrankte Menschen besonders wichtig, Resilienz aufzubauen.

„Resilienz ist die Fähigkeit, trotz widriger Umstände und Risiken seelisch stabil und gesund zu bleiben.“

Erscheinungsformen der Resilienz

Resilienz ist „kein angeborenes, stabiles und generell einsetzbares Persönlichkeitsmerkmal“. Der Austausch zwischen dem Einzelnen und seiner Umwelt ist dabei von ausschlaggebender Bedeutung. Resilienz entwickelt sich, wenn der Mensch in schwierigen Lebenssituationen auf Schutzfaktoren zugreifen kann.

Das Prinzip Hoffnung: Eine gesunde Haltung für ein gutes Leben

Eine resiliente Auseinandersetzung mit den Widrigkeiten des Lebens beinhaltet nicht mehr die Frage „Was sind Risiken und Belastungen, die mich daran hindern zu wachsen und zu gedeihen?“. Vielmehr werden nun Antworten auf die Frage gesucht: „Welche Möglichkeiten stehen mir als psychisch erkranktem Menschen zur Verfügung, um mich mit einer zuversichtlichen und lösungsorientierten Haltung den Risiken und Belastungen des Lebens trotz der Erkrankung stellen zu können?“ Dabei gilt es, die eigenen Verletzlichkeits- und Risikofaktoren zu identifizieren oder zu erkennen.

Verletzlichkeits- und Risikofaktoren

Welche Vulnerabilitäts- (Verletzlichkeits-) und Risikofaktoren verhindern und gefährden eine gesunde Entwicklung? Vulnerabilitätsfaktoren sind die Faktoren, welche die biologischen und psychologischen Bedingungen für die Verletzlichkeit des Menschen ausmachen. Risikofaktoren oder auch Stressoren hingegen sind die gefährdenden Umstände, denen der Mensch in seiner psychosozialen Umwelt ausgesetzt ist. Beide Faktoren wirken bei der kindlichen Entwicklung zusammen und haben dadurch großen Einfluss auf die Persönlichkeitsbildung des Kindes und des späteren Erwachsenen.

Risikofaktoren treten selten einzeln auf, sondern meist in Kombinationen. Je mehr Risikofaktoren auf ein Kind einwirken, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit einer Entwicklungsbeeinträchtigung.

Wie eine Risikosituation beurteilt wird, hängt letztlich von der Sichtweise des betroffenen Menschen oder seiner engeren Bezugspersonen, wie z. B. der Familie ab. Als besonders schwerwiegende Risikofaktoren sind traumatische Erlebnisse, wie Gewalttaten, sexuelle Gewalt, Kriegserlebnisse, Naturkatastrophen usw., zu bewerten. Umso bedeutsamer ist daher der Blick auf Schutzfaktoren, um herauszufinden, welche Orientierung betroffene Menschen in der Interaktion mit ihrer Umwelt haben (sollten), damit sich Resilienzfaktoren ausprägen können.

Schutz- und Resilienzfaktoren

Schutz- und Resilienzfaktoren sind personale Fähigkeiten und Möglichkeiten. Dazu zählen: intellektuelle Fähigkeiten, erstgeborenes Kind zu sein, weibliches Geschlecht und realistische Einschätzungen und Überzeugungen, d. h. Situationen so zu bewerten und anzunehmen, wie sie sind.

Resiliente Menschen haben personale Schutzfaktoren. Die bedeutendsten sind: Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Selbststeuerung, soziale Kompetenz (Kontaktfähigkeit und Einfühlungsvermögen), guter und konstruktiver Umgang mit Stress und Problemlösefähigkeiten.

„Resilienz heißt, gute und verlässliche Beziehungen zu pflegen.“

Weitere wichtige Schutzfaktoren sind neben den personalen die sozialen Ressourcen. Im Zusammenhang mit Resilienz wird als bedeutendste soziale Ressource die stabile Beziehung zu mindestens einer verlässlichen und vertrauensvollen Person über einen lang andauernden Zeitraum genannt. Darüber hinaus haben in der Sozialisation des Menschen verschiedene andere Faktoren eine hohe Bedeutung, wie z. B. enger Zusammenhalt in der Familie, konstruktive Kommunikation, aber auch eine klare Orientierung und eine liebevolle Erziehung. Die Übernahme altersgemäßer Aufgaben und Pflichten sind für die Entwicklung ebenso bedeutsam wie klare, nachvollziehbare Regeln und eine eindeutige Abgrenzung zwischen Eltern und Kindern im Sinne eines gesunden Generationengefüges. Weitere Schutzfaktoren sind ein unterstützendes Netzwerk in der Verwandtschaft, Nachbarschaft sowie ein tragender

Freundeskreis. Das Bildungsniveau der Eltern spielt eine ebenso prägende Rolle wie ein guter sozialer und wirtschaftlicher Status.

„Resilienz ist die Fähigkeit, sich auf Veränderung einzulassen!“

Schlüsselprozesse für Resilienzentwicklung

Für eine gute Resilienzentwicklung ist es wichtig, dass Krisen als sinnhafte, verstehbare und handhabbare Herausforderungen des Lebens angesehen werden. Resiliente Personen entwickeln Hoffnung, Zuversicht und Vertrauen. Entsprechend mobilisieren sie Stärken und aktivieren Fähigkeiten, die sie nutzen, um Probleme gut und angemessen zu lösen. Oder sie befähigen andere Personen, diese zu akzeptieren, wenn Änderungen nicht möglich sind. Resiliente Familien, Lebensgemeinschaften und Partnerbeziehungen bieten einen schützenden Rahmen. Ein klares und gutes Wertesystem, das Verankert-Sein in einer guten Gemeinschaft, Fragen nach dem Sinn des Lebens und das sich daraus entwickelnde Bewusstsein sind prägende und für eine gesunde Entwicklung bedeutsame Bedingungen. Sich gut auf verändernde Lebenssituationen einstellen zu können und die Möglichkeit für persönliches Wachstum sind weitere Kennzeichen in resilienten Familien und Lebensgemeinschaften. Dies betrifft auch die gegenseitige Unterstützung, den Schutz des Einzelnen, den partnerschaftlichen Umgang miteinander und den Respekt voreinander. Eine eindeutige Kommunikation, die Regulation von Nähe

und Distanz, die Möglichkeit, Gefühle auszutauschen und Unterschiede zuzulassen sowie vor allem Einfühlungsvermögen sind hierbei unerlässlich. Schließlich sind es noch soziale und wirtschaftliche Rahmenbedingungen, die in Familien und Lebensgemeinschaften resilientes Verhalten unterstützen. „Familiale und soziale Netzwerke sind in schwierigen Zeiten eine enorme Lebensstütze, weil sie praktischen Beistand und emotionalen Rückhalt geben können.“ In vielen wissenschaftlichen Studien wurde zudem nachgewiesen, dass Armut, Arbeitslosigkeit und Einelternfamilien Risikofaktoren sein können und Entwicklungsrisiken in sich bergen. Deshalb müssen gerade diese Familien und Personen durch eine unterstützende Politik auf der sozialen und wirtschaftlichen Ebene gestärkt werden, damit sie ihre persönlichen Möglichkeiten entfalten können.

„Resilienz ist lernbar!“

Resilienztraining: Resilienz- und Ressourcenorientierung

Psychisch erkrankte Menschen werden bezogen auf ihre Erkrankung mit vielen persönlichen, aber auch gesellschaftlichen Schwierigkeiten konfrontiert. Umso wichtiger ist es, dass sie lernen, eine Haltung zu entwickeln, um sich mit den alltäglichen kleinen und großen Widrigkeiten des Lebens realistisch und angemessen auseinandersetzen zu können.

Die Resilienzforschung hat herausgefunden, dass Resilienz lernbar ist. Beim Resilienztraining geht es immer darum, Schutz- und Resilienzfaktoren zu entdecken und diese auch nutzen zu können. Resilienzförderung orientiert sich i. d. R. zur Unterstützung der inneren Stärke an den sieben Säulen oder Faktoren der Resilienz. Sie umfassen die Bereiche Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Aufgeben der Opferrolle, Verantwortung übernehmen, Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung.

„Eine Krise ist ein produktiver Zustand, man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ (Max Frisch)

Die folgenden Kapitel können Ihnen helfen, die Erkenntnisse aus der Resilienzforschung für Ihre persönliche Alltagsgestaltung positiv zu nutzen:

Optimismus

Sie können Optimismus erlernen! „Ist das Glas nun halb voll oder ist es halb leer?“ Es kommt immer auf die Haltung und Betrachtungsweise an, mit der wir den Dingen des Lebens begegnen. Eine solche Haltung zu entwickeln setzt aber voraus, eben solche Betrachtungs- und Handlungsweisen zu erlernen, die den Blick auf die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten richten. „Menschen mit einer optimistischen Grundhaltung geben nicht gleich auf, wenn die Dinge nicht wie geplant oder erwartet laufen.“ Geht es um Lebensgestaltung und Krankheitsbewältigung, sollten Sie nicht nur die Handlung einschränkende Grenzen sehen. Vielmehr ist es für die Alltagsbewältigung wichtig, konkrete Lösungswege hierfür zu entwickeln. Dadurch können Sie sich neue Bewältigungsmöglichkeiten erschließen. So können Sie die Welt anders betrachten und erkunden. Optimismus ist erlernbar und eine der Voraussetzungen, Körper und Geist gesund zu halten. Eine optimistische Lebenseinstellung entsteht aus der Wechselwirkung zwischen Selbsteinschätzung und der Zuschreibung von anderen. Scheuen Sie sich deshalb nicht, von vertrauten Menschen Rückmeldung über Ihr Verhalten und Ratschläge einzufordern. Nur so können Sie konstruktiv Situationen neu bewerten und Veränderungen einleiten.

„Resilienz heißt, den Mut aufzubringen, die Welt anders zu betrachten!“

Akzeptanz

Eine psychische Erkrankung ist real, für viele Betroffene aber schwer, manchmal gar nicht zu akzeptieren. Dies bedeutet nicht selten Leugnung oder sogar Abspaltung. Ein wichtiger Schritt zur Gesundheit ist, dass Sie die psychische Erkrankung akzeptieren lernen! Dies ist unabdingbare Voraussetzung, um Ihr eigenes Leben wertvoll, sinnstiftend, kontrollierbar zu gestalten und zu bewältigen.

Krankheit und Behinderung sind Realität, die Akzeptanz einer Erkrankung oder Behinderung also zwingend Voraussetzung für eine gute Bewältigung und mögliche Gesundheit. Der aus der DBT bekannte Begriff der „radikalen Akzeptanz“ beschreibt eine zwingend notwendige Haltung gegenüber den Dingen des Lebens, die unabänderlich sind.

Ihre innere Bereitschaft zur Akzeptanz ist daher unumgänglich, wollen Sie Lösungen entwickeln, wollen Sie Ihr Leben angesichts Ihrer Erkrankung gehaltvoll und sinnstiftend gestalten.

Gerade in den Beziehungen zu anderen Menschen ist es wichtig, eine Haltung der Begegnung und Gleichwürdigkeit zu entwickeln, ganz egal ob die anderen Ihnen sympathisch sind oder nicht. Es kann ungemein entlasten, wenn Sie sich nicht immer von Ihren Gefühlszuständen leiten lassen.

*„Über Probleme reden schafft Probleme!
Über Lösungen reden schafft Lösungen!“
(Steve de Shazer)*

Lösungsorientierung

Die Erscheinungsformen von psychischen Erkrankungen sind vielfältig. Allen ist aber gemeinsam, dass die mit der Krankheit einhergehenden Probleme, und nicht selten auch Krisen, sehr stark ausgeprägt, oft wiederholt und als Schicksal, also fester Bestandteil des Lebens, erlebt werden. Dieses vertraute krankhafte (krank machende) Muster bedarf einer deutlichen Korrektur und Richtungsänderung. Sie müssen deshalb die Haltung gegenüber der Erkrankung bzw. Behinderung verändern. Allein ist das selten möglich. Mit Hilfe von guten, durchaus professionellen Unterstützungssystemen können Sie lernen, eine andere Betrachtungsweise Ihrer Situation zu entwickeln und dauerhaft zu verfestigen. Lösungsorientierung heißt, Sie entwickeln eine andere Blickrichtung und lernen vorausschauend zu handeln. Lösungsorientierung heißt auch, Sie erweitern Ihre Spielräume für Ihr eigenes Handeln. Lösungsorientierung heißt ebenso: Seien Sie neugierig auf Neues. Lernen Sie sich zu trauen - zunächst mit Unterstützung, später alleine -, mit neuen, nicht vertrauten Handlungsmustern zu experimentieren. Aber teilen Sie sich darüber anderen mit! Lösungsorientierung heißt schließlich auch, mehr Möglichkeiten zuzulassen, z. B. auf Ratschläge anderer einzugehen.

„Ich kann mich über alles ärgern, bin dazu aber nicht verpflichtet.“

Aufgeben der Opferrolle (Selbstwirksamkeit)

Menschen, die schwer psychisch erkranken, haben dabei häufig das Gefühl von Hoffnungslosigkeit. Sie sehen sich auf der Schattenseite des Lebens und fühlen sich nicht selten als Opfer. Resiliente Menschen sehen in der Krise eine Chance. Dies setzt aber voraus, dass Sie sich bestimmte Fähigkeiten aneignen, die Krankheit gut zu bewältigen und diese Fähigkeiten zu verinnerlichen. Je intensiver und häufiger Sie dieses tun, desto mehr entwickelt sich bei Ihnen das Gefühl von innerer Stärke und somit auch ein Gefühl von Selbstwirksamkeit, also die Überzeugung, dass Sie es schaffen! Dieses Gefühl von innerer Stärke trägt dazu bei, dass Sie lernen, von sich selber überzeugt zu sein und neues Selbstvertrauen aufzubauen. Dies hat dann zukünftig positive Auswirkungen auf Ihre Krankheitsbewältigung.

Verantwortung übernehmen (Eigenverantwortung)

Wer nicht an Krisen zerbrechen will, muss irgendwann anfangen, für seine Situation selbst die Verantwortung zu übernehmen. Selbstverantwortung zu übernehmen meint in diesem Sinne, sich für die eigenen Gedanken, Gefühle und Reaktionen zuständig zu sehen, statt die Ursache dafür jemand anderem oder den Verhältnissen zuzuschreiben.

Informieren Sie sich über Ihre Erkrankung, lernen Sie Risikofaktoren zu erkennen, Frühwarnzeichen der Erkrankung richtig einzuschätzen und entsprechende Maßnahmen einzuleiten, um nicht erneut akut zu erkranken. Wer Eigenverantwortung bzw. Selbstverantwortung ernst nimmt, macht sich bewusst, dass

er über seine eigenen Reaktionen nur ganz allein entscheiden kann. Insofern bezieht sich Selbstverantwortung nicht nur auf das, was Sie tun, sondern auch auf das, was Sie lassen.

„Geteilte Freude ist doppelte Freude, geteiltes Leid ist halbes Leid!“

Netzwerkorientierung

Netzwerkorientierung meint, sich nicht allein fühlen, Gemeinschaft suchen, verankert sein in einer sozialen Gruppe, insbesondere in der Familie, Lebensgemeinschaft und Partnerschaft, in der Sie so sein können, wie Sie sind, in der Sie sich fallen lassen können, in der Sie schwach sein dürfen, aus der heraus Sie aber auch wieder Stärke entwickeln und Kraft tanken können.

Bindung und Beziehung sind etwas Urmenschliches. Wir alle sind soziale Wesen, die das Miteinander, ein Gefühl des Dazugehörens benötigen, um unser Leben wertvoll und gehaltvoll gestalten zu können. Gerade für psychisch erkrankte Menschen sind tragfähige Bindungsstrukturen etwas Elementares, neigen sie doch gerade in Phasen der Akuterkrankung oder in Krisenzeiten dazu sich zu isolieren oder so zu verhalten, dass andere Personen verstört oder zumindest irritiert reagieren, sich manchmal sogar abwenden. Nicht selten kommt es dabei durch wiederholtes Misstrauen zu Bindungsbrüchen.

Lernen Sie also, über Ihre psychische Erkrankung mit Menschen in Ihren privaten und beruflichen Bezügen zu sprechen, zu denen Sie Vertrauen haben. Lassen

Sie sich vor allem dann unterstützen, wenn Sie in Stress geraten und mit Risikofaktoren konfrontiert werden. Teilen Sie vertrauten Menschen in Ihrem privaten und beruflichen Bereich mit, was Ihre Frühwarnzeichen sind und welche Situationen für Sie gefährdend sind. Nur so können andere sich darauf einstellen und Sie gegebenenfalls entlasten und unterstützen. Seien Sie also nicht zu stolz, Hilfe anzunehmen!

Ein tragendes Netzwerk aus Freunden, Familie, guten Arbeitskolleginnen und -kollegen und professionellen Ansprechpartnern wie Ärzten, Therapeuten oder Betreuern ist dabei eines der wichtigsten Instrumente der Gesundheitsvorbeugung.

Zukunftsplanung

Zukunftsplanung bedeutet zunächst einmal, dass Sie realisieren, eine Zukunft zu haben und dass die Vergangenheit ein für alle Mal vorbei ist. War die Vergangenheit geprägt von seelischem Leiden, langer Erkrankung und damit einhergehenden Problemen, so bedeutet dies für die Zukunft, dass Sie Fähigkeiten entwickeln, mit Schwierigkeiten und Widrigkeiten anders umzugehen. Das heißt aber im Sinne einer guten und nachhaltig wirkenden Krankheitsbewältigung bzw. Gesundheitsvorbeugung, für schlechte Zeiten gut gerüstet zu sein. Entwickeln Sie also einen Plan, damit Sie Ihr Leben zukünftig sinnstiftend und sinnvoll gestalten und erleben können. Scheuen Sie sich nicht, dabei Hilfe in Anspruch zu nehmen! Dabei gilt es, alle Resilienzfaktoren zu berücksichtigen!

Die Bereitschaft für Korrekturen und Weichenstellungen für Veränderungen ist dann möglich, wenn die vergangene und aktuelle Situation als belastend und unbefriedigend erlebt wird. Leidensdruck ist dabei eine wichtige Triebfeder. Resiliente Menschen sehen in der Zukunftsplanung eine Herausforderung. Dies gilt für alle Menschen, ob gesund oder krank. Eine aktive Zukunftsgestaltung ist für Sie die Voraussetzung für eine gute Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft und eine aktive Teilhabe am Arbeitsleben.

In welcher Form und Kombination die einzelnen Resilienzfaktoren eingesetzt werden und wirken, hängt von den jeweiligen Umständen ab, in denen sich Betroffene befinden.

„Jeder Resilienzfaktor ist wie ein Schlüssel, der in ein bestimmtes Schloss passt. Erst der komplette Resilienz-Schlüsselbund ermöglicht es, Krisen, Veränderungen und Herausforderungen so zu bewältigen, dass man dabei auf Dauer auch noch an innerer Stärke gewinnt.“

Förderung von Resilienz im Erwachsenenalter

Sie können also lernen, Belastungen und Krisen ohne nachhaltige Störungen und Beeinträchtigungen zu durchstehen, vorausgesetzt Sie wollen und können die Opferrolle verlassen! Förderliche Faktoren sind hierbei Beziehungsfähigkeit zu erlernen, Hoffnung zu entwickeln, Selbstständigkeit zu trainieren, Fantasie zuzulassen, sich auf Kreativität einzulassen, neugierig auf Unabhängigkeit zu werden und natürlich nicht alles so bitter ernst zu sehen und zu nehmen. Humor

Resilienzförderung – ein umfassendes Konzept und gesellschaftlicher Auftrag

kann dabei sehr hilfreich sein. Natürlich gehört dazu auch ein wenig Entschlossenheit und Mut, Einsicht und die Bereitschaft, sich auch mal in Frage zu stellen und kritisieren zu lassen. Psychisch erkrankten Menschen fehlt es oftmals an diesen Eigenschaften. Dies bedeutet aber nicht, dass diese nicht erlernbar sind. Gönnen Sie sich den Blick nach vorne und lassen Sie sich auf das Experiment von Veränderung ein! Sie müssen das nicht alleine machen. Schauen Sie sich um, möglicherweise gibt es da Freunde, Angehörige, Nachbarn und Kollegen, die mit Ihnen diesen Weg gemeinsam gehen wollen!

Wissend um die große Wirkung stabiler Beziehungen und die Bedeutung enger Bezugspersonen, können sich auch Angehörige, Arbeitskollegen, aber gerade auch Therapeuten und Betreuer die Erkenntnisse des Resilienzkonzeptes zu eigen machen, um ihre psychisch erkrankten Mitmenschen dabei zu unterstützen, wieder aktiv am Leben in der Gemeinschaft und am Arbeitsleben teilzunehmen. Inzwischen gibt es genügend unterstützende therapeutische Programme, die in diesem Sinne wirken können. Vor allem sind es die psychoedukativen Verfahren, die großen Einfluss auf die Entwicklung von Selbstwirksamkeitsfaktoren haben können. Darüber hinaus hat Sylvia Kéré Wellensiek umfangreiches Material zusammengetragen und als „Handbuch Resilienz-Training“ jetzt für eine resilienzinteressierte Leserschaft so aufbereitet, dass sich ein entsprechendes Bewusstsein auch in der Arbeitswelt entwickeln kann. Ein Schwerpunkt ist hierbei das H.B.T. Human Balance Training, das sich als ganzheitliche Arbeitsmethode bzw. integrale Vorgehensweise insbesondere für das Training der Komplexitätsbewältigung des Alltags.

Wenn Sie als Betroffene sich das Resilienzkonzept zu Eigen machen, ist das schon ein großer und gewaltiger Schritt in Richtung Gesundheit und Selbstbefähigung. Die Resilienzförderung trägt in diesem Sinne sicherlich dazu bei, dass Sie den Alltag mit seinen besonderen Belastungen besser bewältigen können. Sie müssen das aber nicht alleine!

Es bedarf darüber hinaus eines Umdenkens in der Gesellschaft, damit alle von den Erkenntnissen der Resilienzforschung partizipieren können. Je mehr Menschen von diesen Erkenntnissen der Resilienzforschung geprägt werden, desto größer ist die Chance, dass es ihnen gelingt, ein neues Miteinander zu leben und eine von Toleranz und Mitmenschlichkeit geprägte Gesellschaft zu bilden, in der auch der psychisch erkrankte Mensch mit seinen Einschränkungen und Möglichkeiten als vollwertiges Mitglied leben kann.

*„Bewahre mich von dem naiven Glauben, es müsse im Leben alles gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.“
(Antoine de Saint-Exupéry)*

Literatur

- Bäuml, Josef; Pitschel-walz, Gabi; Berger, Hartmut; Gunia, Hans; Heinz, Andreas; Juckel, Georg: Arbeitsbuch Psychoedukation bei Schizophrenie (APES). Stuttgart New York: Schattauer, 2005.
- Bucher, Anton: Psychologie der Spiritualität. Handbuch. Weinheim u. a.: Beltz, 2007.
- Fröhlich-Gildhoff, Klaus; Rönau-Böse Maïke, Resilienz. Stuttgart: UTB, 2009, 1. Auflage.
- Fröhlich-Gildhoff, Klaus; Rönau-Böse, Maïke: Resilienzförderung im Kita-Alltag fördern. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht. Freiburg i. Br.: Verlag Herder, 2010.
- Furman, Ben: Ich schaff 's! Spielerisch und praktisch Lösungen mit Kindern finden. Heidelberg: Carl Auer Verlag, 2005.
- Hammer, Mathias: SBT: Stressbewältigungstraining für psychisch kranke Menschen. Bonn: Psychiatrie-Verlag, 2006.
- Gruhl, Monika; Körbächer, Hugo: Mit Resilienz leichter durch den Alltag – Das Trainingsbuch. Freiburg i. Br.: Verlag Herder, 2012.
- Kéré Wellensiek, Sylvia: Handbuch Resilienz-Training. Weinheim und Basel: Beltz, 2011.
- Linehan Marsha, Dialektisch-Behaviorale Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung. München: CIP Medien, 2007.
- Tack, Johannes: Resilienz oder: Was ist das Geheimnis der inneren Widerstandskraft? In: Wuckelt, Agnes, Pithan, Annebelle, Beuers, Christoph (Hrsg.): „Und schuf dem Menschen ein Gegenüber ...“ – Im Spannungsfeld zwischen Autonomie und Angewiesensein, Münster: Come-nius-Inst., 2011, S. 187-199.
- Weiss, Hans: Frühförderung als protektive Maßnahme – Resilienz im Kleinkindalter. In: Opp, Günther, Fingerle, Michael, Freytag, Andreas (Hrsg.): Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. München: Ernst Reinhardt Verlag, 1999, S. 124-141.
- Welter-Enderlin, Rosmarie; Hildenbrand, Bruno (Hrsg.): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg: Carl Auer Verlag, 2008.
- Wustmann, Corina: Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Weinheim: Beltz, 2004.
- Zander, Margherita: Armes Kind – starkes Kind? Die Chance der Resilienz. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2008.

Der Dachverband Gemeindepsychiatrie

Der Dachverband Gemeindepsychiatrie ist der Zusammenschluss gemeindepsychiatrischer Trägerorganisationen, Organisationen der Selbsthilfe und des bürgerschaftlichen Engagements für eine gemeinde-nahe und lebensweltorientierte ambulante Psychiatrie. Wir setzen uns für einen Umgang mit psychisch erkrankten Menschen ein, der ihre persönlichen Stärken und Ressourcen bei einer ambulanten Behandlung und Begleitung sowie die Situation ihrer Familien mitberücksichtigt. Der Dachverband Gemeindepsychiatrie und seine Mitglieder arbeiten an der Umsetzung der Konzepte von Empowerment und Recovery in Deutschland. Dabei setzen wir uns entschieden für eine Beteiligung von Psychiatrie-Erfahrenen und Angehörigen in allen psychiatrischen Gremien und Organisationen ein. Die bezahlte Mitarbeit von Experten aus Erfahrung in ambulanten Behandlungsnetzen wie der Integrierten Versorgung ist dabei ein Ziel, das wir mit unseren Mitgliedern anstreben. Informationen über Unterstützungsangebote unserer Mitglieder sowie über EX-IN Weiterbildungen finden Sie auf unserer homepage unter www.psychiatrie.de/dachverband.

Der Dachverband Gemeindepsychiatrie ist Teil des Netzwerkes der sozialpsychiatrischen Verbände, die das Psychiatrienetz www.psychiatrie.de im Internet tragen. Das Psychiatrienetz ist das größte Portal zu psychiatrischen Themen und bietet umfangreiche Informationen auch zum Thema Recovery und Selbsthilfe.



Im Dachverband Gemeindepsychiatrie haben sich unterschiedliche gemeindepsychiatrische Trägerorganisationen zusammengeschlossen, die sich für von Respekt, Empowerment und Dialog geprägte ambulante psychiatrische Hilfen einsetzen.

Die Erstellung und der Druck der Broschüre wurde ermöglicht durch eine Projektförderung der



Für die Inhalte ist alleinig der Herausgeber verantwortlich.



Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.

Geschäftsstelle
Richartzstraße 12, 50667 Köln
Telefon (02 21) 27 7 93 80, Telefax (02 21) 27 7 93 87
dachverband@psychiatrie.de
www.psychiatrie.de/dachverband

Impressum

Dachverband Gemeindepsychiatrie, Richartzstraße 12, 50667 Köln
Autor: Johannes Tack
Geschäftsführender Vorstandsvorsitzender SPI – Sozialpsychiatrische Initiative Paderborn e.V.; Dipl.-Sozialarbeiter, Gesprächspsychotherapeut (GWG) und Familientherapeut; Lehrbeauftragter KatHO – Katholische Hochschule NRW; Zum Bohnenkampe 19, 33175 Bad Lippspringe, johannes.tack@spi-paderborn.de
Gestaltung: thurm-design
Fotos: fotolia
1. Auflage, Bonn, 7/2015