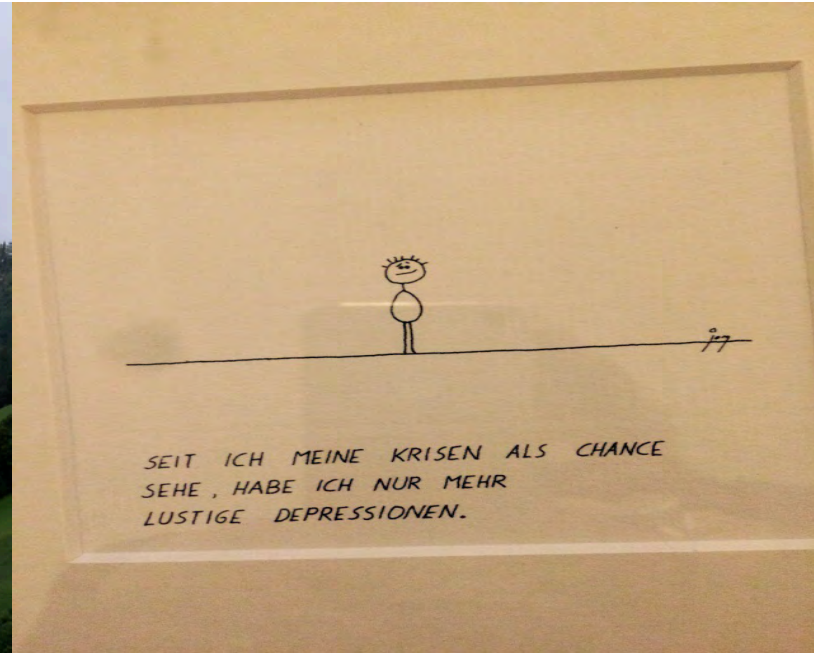




Tina Deutenhauser

Beratung · Fortbildung · Supervision



Die Entdeckung der eigenen Resilienz

WS HPE-Tagung, 29.4.2016



Tina Deutenhauser

Beratung · Fortbildung · Supervision

re-silare = zurückspringen

resilience = Biegsamkeit,
Elastizität

Bauphysik, Ökologie



Warum das Thema?

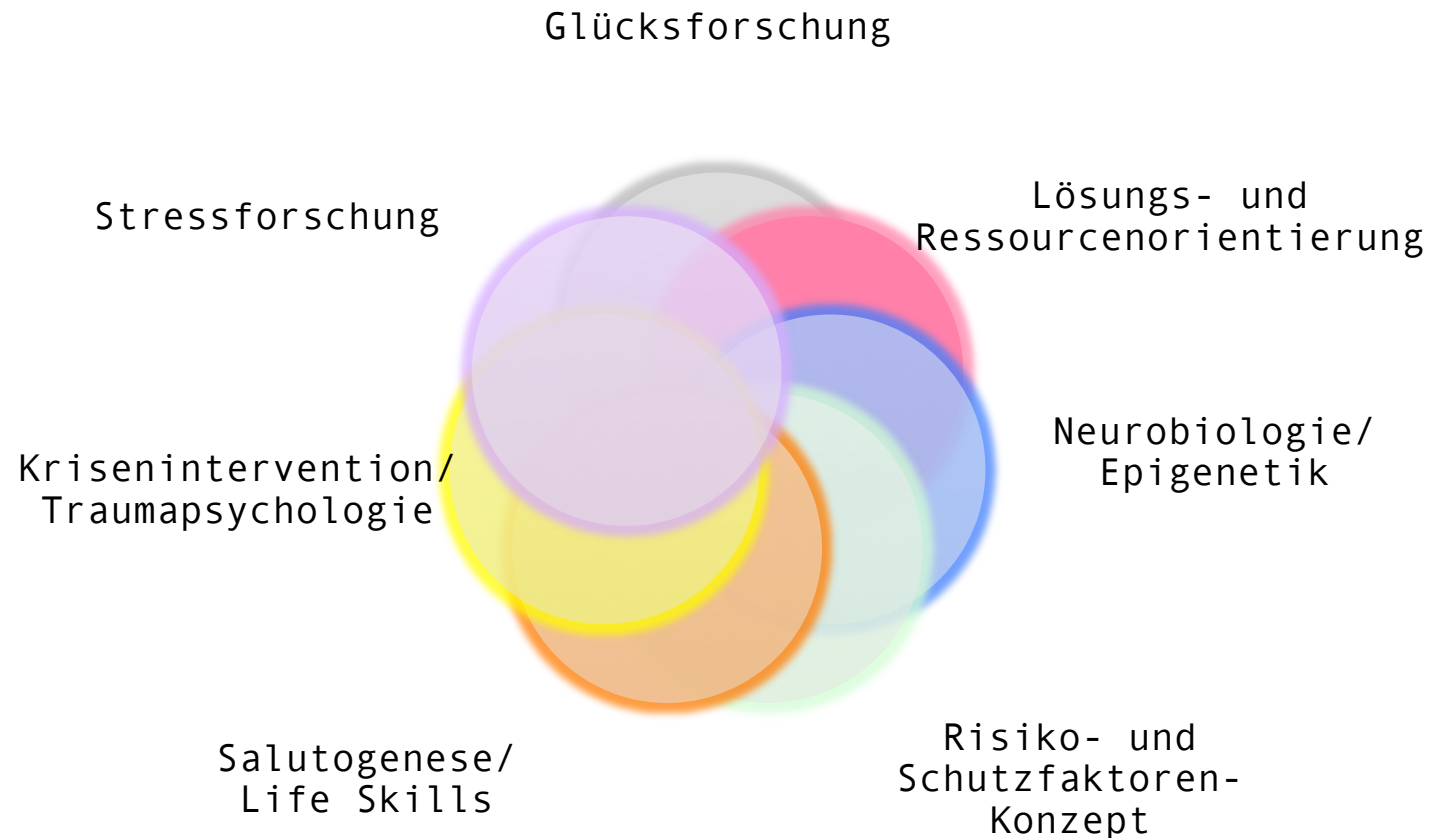
Resilienz ist ein grundsätzlich “hoffnungstragendes”
Konzept

Der Begriff Resilienz wird im psychosozialen und
wirtschaftlichen Kontext seit geraumer Zeit sehr häufig
verwendet



Resilienz wird unterschiedlich interpretiert und
weitergedacht

Themengebiete assoziiert mit Resilienz



Was fördert Resilienz?

Selbstwahrnehmung

Selbststeuerung

Selbstwirksamkeit

Soziale Kompetenz

Stressbewältigungsfähigkeit

Problemlösefähigkeit

Schutzfaktoren....

... sind solche, die ein Risiko abmildern bzw. erst durch das Vorhandensein von Risikofaktoren wirksam werden!

- Temperamenteigenschaften, die positive Reaktionen auslösen
- Intelligenz im Sinne einer realistischen Einschätzung der Stress-Situation => flexible Bewältigungsstrategien
- Chance, eine enge Bindung mit mindestens einer kompetenten und stabilen Person aufzubauen, die auf die Bedürfnisse eingeht.
- “Ersatzeltern” finden

vgl. Opp&Fingerle, 2007 & Knapp, 2012

Schutzfaktoren

... sind solche, die ein Risiko abmildern bzw. erst durch das Vorhandensein von Risikofaktoren wirksam werden!

- Religiöse Überzeugungen
- Entwicklung positiver Lebens- und Bewältigungsperspektiven, zB über Rollenvorbilder
- Biologische Korrelate in Richtung Orientierungsreaktion
- Sichere Bindungserfahrungen
- Erfahrung von Selbstwirksamkeit und Sinnhaftigkeit

vgl. Opp&Fingerle 2007

Risiko- und Schutzfaktoren

die Abgrenzung zwischen Risiko- und Schutzfaktoren ist selten eindeutig => manche Risikofaktoren können Schutzfaktoren sein und vv

nur Risiko: ja

Risiko und Schutz: ja

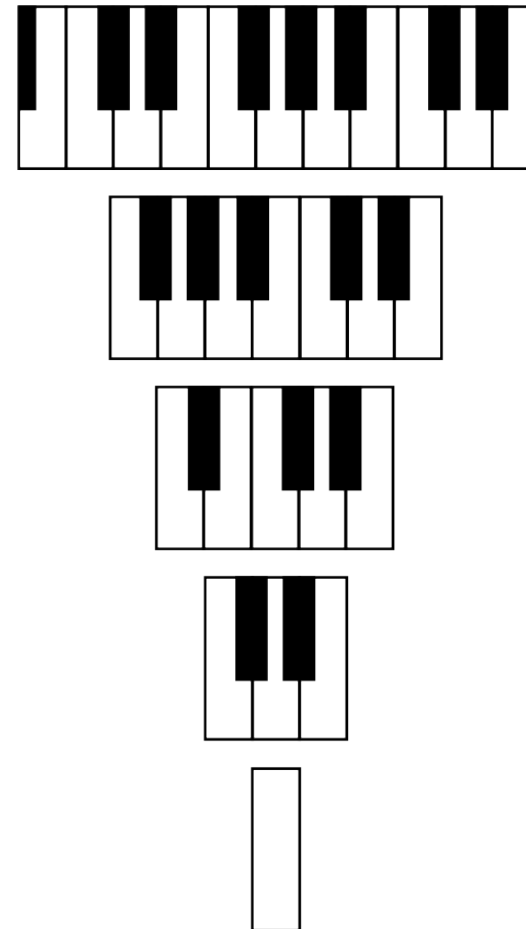
nur Schutz: nein

“Multifinalität”: derselbe RF kann unterschiedliche Effekte haben

“Equifinalität”: verschiedene Bedingungen führen zu ähnlichen Problemen

Opp & Fingerele, 2007

Klaviermodell



adaptiert nach Koller

Relevante Aussagen des Resilienzkonzepts

Resilienz betrachtet Kinder (Menschen im allg.) als kompetente und **aktive** BewältigerInnen

Resilienz ist **kein angeborenes** Persönlichkeitsmerkmal

Resilienz ist ein Konzept, das auf eine **Langzeitperspektive** gerichtet ist

Resilienz bedeutet **nicht** lebenslange/stabile **Immunität**

Resilienz ist **situations- und lebenszeitspezifisch** (nicht jeder Risikofaktor wirkt zu jedem Zeitpunkt bei jeder Person gleich!)

Resilienz ist ein **dynamischer** Wechselwirkungsprozess zwischen Mensch und Umwelt

Resilienz ist ein **relationaler** Begriff – **ohne Krise keine Resilienz!** - „Blick in den Abgrund“

Resilienz wird auch von **biologischen** Faktoren mitbeeinflusst

System-Defintion

Resilience is...

the **ability to absorb disturbances**, to **be changed** and then to **re-organise and still have the same identity** (retain the same basic structure and ways of functioning). It includes the ability **to learn from the disturbance**. A resilient system is forgiving of external shocks. As resilience declines the magnitude of a shock from which it cannot recover gets smaller and smaller. **Resilience shifts attention from purely growth and efficiency to needed recovery and flexibility.** Growth and efficiency alone can often lead (...) into fragile rigidities, exposing them to turbulent transformation. Learning, recovery and flexibility open eyes to novelty and new worlds of opportunity.

Resilience Alliance, 2013

Definitionen

... ein **geringer Verlust an erwachsenen Kompetenzen** ...

Sachsse, 2010

... dass es auch unter widrigsten Lebensumständen und schweren Risikobelastungen möglich ist, sich zu einer **selbstbewussten, selbstsicheren und kompetenten Persönlichkeit** zu entwickeln

Wustmann, 2009

Die sieben Säulen der Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit, optimal mit Krisen, Misserfolgen, Niederlagen und traumatischen Erfahrungen umzugehen

Optimismus

Wer eine Krise bewältigen möchte, sollte fest daran glauben, daß Krisen zeitlich begrenzt sind und überwunden werden können

Akzeptanz

Die schwierige Situation sollte angenommen werden. Ja, man hat eine Absage bekommen ! Erst, wenn man den schmerzlichen Tatsachen ins Auge geblickt hat, kann man weitere Schritte unternehmen

Lösungsorientierung

Optimismus und Akzeptanz führen zum nächsten Schritt. Es gilt zu überlegen: Was sind mögliche Lösungen für die gegenwärtige bedrohliche Situation ? Aber auch: Wie gehe ich mit dem Stress um, der eine akute Krise begleitet ?

Die Opferrolle verlassen

In die Opferrolle zu schlüpfen, ist verführerisch. Irgendwann jedoch gilt es, sich auf seine Stärken zu besinnen, die Realität angemessen zu interpretieren und wieder auf die Füße zu kommen.

Verantwortung übernehmen

Zu resilientem Verhalten gehören die Bereitschaft und die Reife, Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen. Wichtig ist aber auch die Entscheidung, sich nicht zum Sündenbock zu machen

Netzwerkorientierung

Wichtig ist ein stabiles soziales Umfeld. Um dieses aufzubauen und zu pflegen, empfiehlt sich aktives Networking

Zukunftsplanung

Der Versuch, sich durch gute Vorbereitung gegen die Wechselfälle des Lebens zu schützen. Unter anderem gilt es, das berufliche Entwicklungspotential realistisch einzuschätzen

Kritische Aspekte betr. Resilienz

- **Modebezeichnung** für ein bekanntes Phänomen?
- **Verharmlost und individualisiert** das Resilienzkonzept strukturelle Defizite? (*“Neoliberale Verschiebung betr. Risikolage”*)
- Impliziert Resilienz eine Art von **Leistungsorientierung**?
- Ist Resilienz einer Person **bequem für die anderen** => “Preis” der Resilienz ist starke Affektkontrolle!
- **Banalisierung** komplexer Phänomene?
- Verführung zur **Eindimensionalität** => *“simple Resilienztechnologie”*
- **Normatives** Konzept?!

vgl. Gabriel-2005, Opp & Fingerle-2007, Zander-2011

Bist müde du
vom Wandern,
mach eine
kleine Rast

und schau voll
Stolz nach unten,
was du geschafft
schon hast.





Tina Deutenhauser

Mag.^a Tina Deutenhauser

Klinische Psychologin

Gesundheitspsychologin

Supervisorin (ÖVS)

Sozialpädagogin

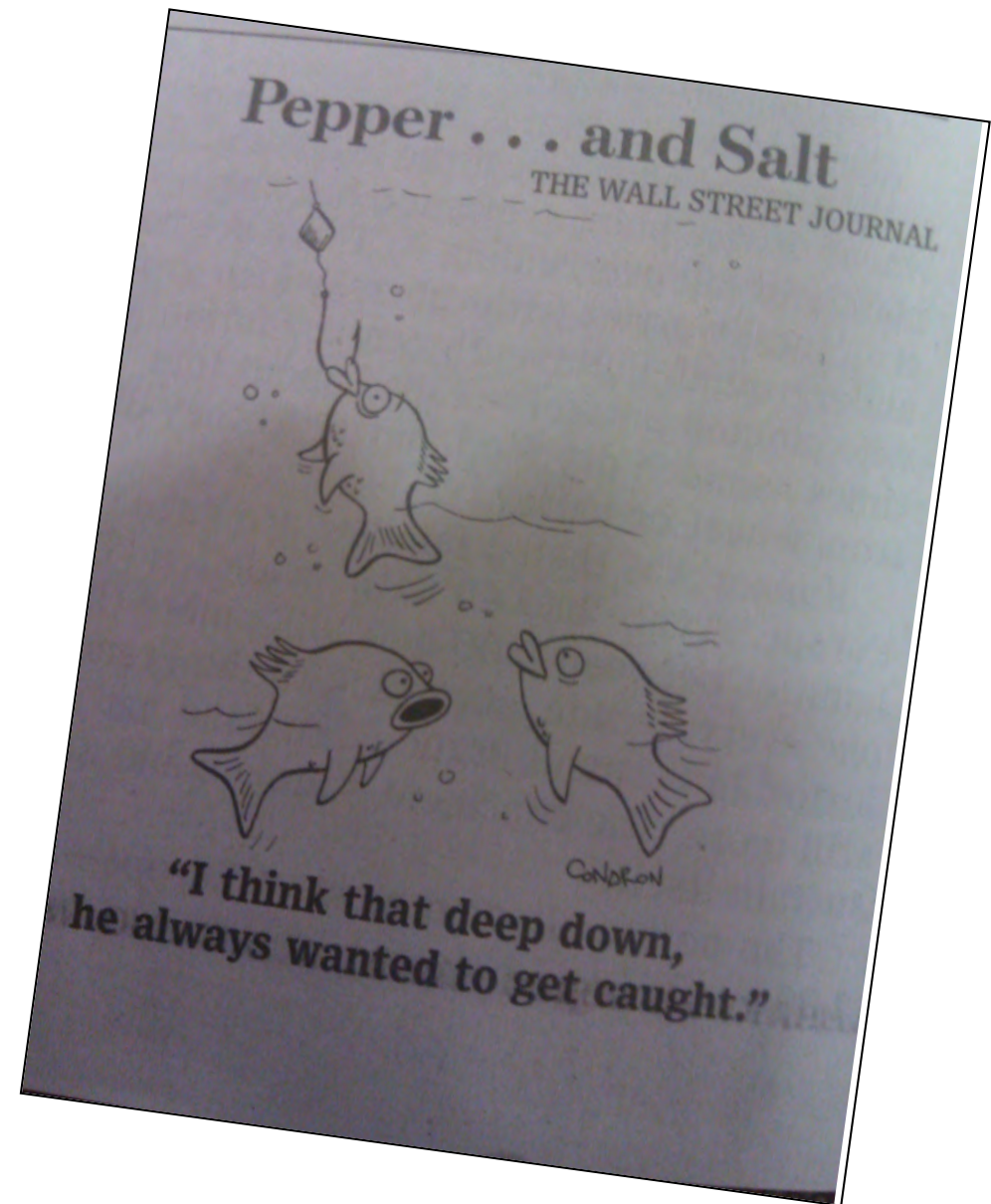
Wimmergasse 2/17

1050 Wien

info@tinadeutenhauser.at

0664 877 98 34

www.tinadeutenhauser.at



Ein Jüngling kommt zu einem weisen, alten Schamanen und fragt diesen:

“Sag mal, kannst du mir sagen, was in uns Menschen, in unserem Inneren, in unserer Seele vor sich geht?”

“Mein Sohn, das ist so: Jeder Mensch trägt zwei Wölfe in sich: Einer verkörpert das Gute, die Liebe, die Freude, die Güte, das Mitgefühl, die Hilfsbereitschaft, das Verzeihen; der Andere verkörpert alles Schlechte und Üble in uns, den Neid, den Hass, die Gier, den Zorn, die Rücksichtslosigkeit. Diese beiden Wölfe bekämpfen einander fortwährend.”

Darauf der Jüngling: “Schön und gut, aber wer gewinnt denn nun von den beiden?”

“Es gewinnt der Wolf, den du fütterst!”

aus: Ed Watzke: Wahrscheinlich hat diese Geschichte gar nichts mit ihnen zu tun ...



Beratung · Fortbildung · Supervision

- Bauer, J., 2007. *Das Gedächtnis unseres Körpers*. Piper.
- Bauer, J., 2007a. *Warum ich fühle was du fühlst*. Heyne.
- Bengel, J. für Bzga, 2001: *Was erhält Menschen gesund? Expertise*
- Bengel, J., 2015: *Frühinterventionen in der Notfallpsychologie. State of the Art . Vortrag Fachtagung Notfallpsychologie BÖP am 25.9.1969 in Wien*.
- Bohn, I. (Hrsg), 2006: *Resilienz – Was Kinder aus armen Familien stark macht. – Dokumentation einer Fachtagung*
- Brisch, K.H., 2007: *Bindung und Umgang. 17. Deutscher Familiengerichtstag 2007 in Brühl*
- Diem-Wille, G., 2010: *Objetbeziehungstheorie. Skript Leadership and Consultancy, Wien/PA Akademie*
- Endreß, M. & Maurer, A. (Hrsg.), 2015: *Resilienz im Sozialen*. Springer.
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M., 2009: *Resilienz*. Reinhardt
- Gabriel, T., 2005: *Kritik und Perspektiven, Zeitschrift für Pädagogik, 51/2005*
- Hurrelmann, K., Klotz, T. & Haisch, J. (Hrsg.), 2004: *Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung*. Huber.
- Hüther, G., 2005: *Die neurobiologische Verankerung traumatischer Erfahrungen. Vortrag in Wien. Auditorium Netzwerk*.
- Hüther, G., 2009: *Biologie der Angst*. Vandenhoeck&Ruprecht
- Juen, B., 2010: *Unterlagen zum Seminar: Notfallpsychologische Interventionen bei Health-Consult*.
- Kaplan, S., 2010: *Wenn Kinder Völkermord überleben*. Psychosozial-Verlag.
- Kastner, G., 2014: *Und was hilft den HelferInnen? Resilienz in psychotherapeutischen und psychosozialen Berufen. Vortrag in Wien im Rahmen der Tagung "Resilienz im Fokus"*.
- Kirchler, E. , 2010: *Glück messen und zählen. Vortrag in Wien. Auditorium Netzwerk*.
- Lehmann, S., 2008: *Seminarunterlagen zum Curriculum :Traumazentrierte Beratung*.
- Noeker, M. & Petermann, F., 2008: *Funktionale Adaption an widrige Umgebungsbedingungen. Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie Vol 54, Nr.4/08*.

- Opp, G. & Fingerle, M., 2007: Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. ER-Verlag*
- Rampe, M., 2010: Der R-Faktor. Das Geheimnis unserer inneren Stärke. Books on Demand.*
- Reddemann, L., 2005: Vom Trauma durch Kraft gebende Imaginationen zu Resilienz und Salutogenese. Vortrag in Heidelberg. Auditorium Netzwerk*
- Sachsse, U. 2010: Trauma und Resilienz. Vortrag in München. Auditorium Netzwerk..*
- Schmid, W., 2010: Wie die Auffassungen von Glück zur Entstehung von Resilienz beitragen können. Vortrag in München. . Auditorium Netzwerk.*
- Schwarzer, R., 2000: Streß, Angst und Handlungsregulation. Kohlhammer.*
- Welter-Enderlin, R. & Hildenbrand, B. (Hrsg.), 2006: Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Carl-Auer.*
- Welter-Enderlin, R., 2008: Resilienz in Therapie und Alltag. Seminar im IST, 7.+8.3.2008*
- Wustmann, C., 2004: Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Beltz*
- Wustmann, C., 2009: Die Erkenntnisse der Resilienzforschung. Beziehungserfahrungen und Ressourcenaufbau. Psychotherapieforum 17.*
- Wydler, H., Kolip P. & Abel, T. (Hrsg.), 2006: Salutogenese und Kohärenzgefühl. Juventa.*
- Zander, M. (Hrsg.), 2011: Handbuch Resilienzförderung. VS Verlag.*
- Zwack, J., 2014: Resilienz im Beruf. Strategien für einen nachhaltigen Umgang mit organisationalen Wirklichkeiten. Systeme, Jg 28(1).*