

Zukunftstrend Resilienz

Biegen statt brechen



Angebote von HPP

- ▶ Beratung und Trainings zu Arbeit und Gesundheit
- ▶ Beratung und Maßnahmen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement
- ▶ Beratung bei Change-Prozessen
- ▶ Trainings zu gesundheitsgerechter Führung
- ▶ Trainings für Mitarbeiter: z. B. Stressbewältigung, Resilienz, Kommunikation
- ▶ Erhebung psychosozialer Belastungen
- ▶ Wellness at Work: Soft Factors am Arbeitsplatz
- ▶ Moderation von Sitzungen, Gruppen und Gesundheitszirkeln

Inhalte

- ▶ Was ist Resilienz?
- ▶ Forschungsergebnisse
- ▶ Epidemiologische Hintergründe und gesundheitspolitische Aktivitäten
- ▶ Resilienz bei Individuen
- ▶ Resilienz in Organisationen
- ▶ Führung und Resilienz

Was ist Resilienz?

- ▶ Begriff aus der **Werkstoffkunde**: Fähigkeit eines Werkstoffs, sich verformen zu lassen und doch zur alten Form zurück zu finden.
- ▶ Die Fähigkeit, sich angesichts andauernder Belastungen, Traumata, Tragödien oder andauerndem Stress **anzupassen und wieder zu erholen**.
- ▶ Resilienz ist **psychische Gesundheit trotz Risikobelastungen**, es geht um **Bewältigungskompetenz**.

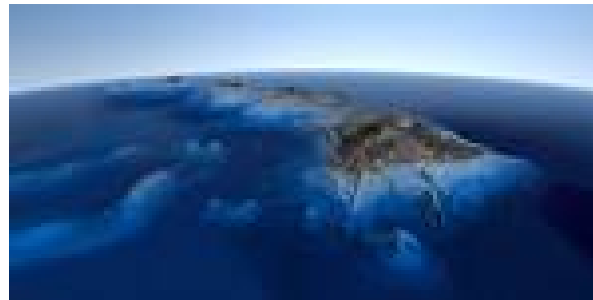


Resilienz-Entstehung

- ▶ Resilienz ist **ein nur zum Teil genetisch bestimmtes** Persönlichkeitsmerkmal.
- ▶ Resilienz wird **erworben**, auch schon im Kindesalter.



Forschungsergebnisse zur Resilienz



Langzeitstudie auf Hawaii

- ▶ Auf der Insel Kauai, 1955 durch die Psychologin E. Werner
- ▶ **Fragestellung:** Wie wirken sich schwierige Startbedingungen in der Kindheit auf das spätere Leben aus?
- ▶ **Zielgruppe:** Kinder, die trotz schwerer Startbedingungen zu stabilen, lebensstüchtigen und mitfühlenden Erwachsenen heranwachsen.
- ▶ **Ergebnisse:** Es gibt einige **Schutzfaktoren**, z. B. **verlässliche Bezugspersonen**, Bewältigungskompetenzen, Selbstwirksamkeitserwartungen, Flexibilität und Kreativität

Weitere Folgen der Resilienz

- ▶ Weniger körperliche Beschwerden
- ▶ Schnellere Erholung
- ▶ Weniger Ängste
- ▶ Weniger Depressionen
- ▶ Mehr Lebenszufriedenheit

Verwandte Konzepte

- ▶ Salutogenese
- ▶ Hardiness
- ▶ Coping
- ▶ Selbstwirksamkeit

Salutogenese-Forschung

- ▶ Durch Antonovsky, Forschung mit KZ-Überlebenden
- ▶ **Kohärenz-Gefühl**
 - ▶ Gefühl von Verstehbarkeit
 - ▶ Gefühl von Handhabbarkeit
 - ▶ Gefühl von Sinnhaftigkeit, Bedeutsamkeit
- ▶ **Gesundheits-Krankheits-Kontinuum**
- ▶ **Stressoren** und Spannungszustand
- ▶ Generalisierte **Widerstandsressourcen**

Forschungsergebnisse

- ▶ Resilienz ist **erlernbar**
- ▶ Resilienz ist **keine** außerordentliche Fähigkeit, sie kann von fast jedem erlernt werden
- ▶ Es gibt **individuelle Strategien** zum Aufbau von Resilienz
- ▶ Resilienz lässt sich auch auf **Organisationen** unter Druck und in Veränderungen anwenden

Epidemiologische Hintergründe und gesundheitspolitische Aktivitäten

Hintergründe

- ▶ Im Laufe eines Jahres erleiden **27 % der EU-Bevölkerung** mind. eine psychische Erkrankung
- ▶ **Lebenszeitrisiko** für psychische Erkrankungen: über **50 % der Bevölkerung**
- ▶ Die Prävalenz psychischer Störungen weist einen **sozialen Gradienten** auf
- ▶ Die **Fehlzeiten** wegen psychischer Störungen steigen (z. B. bei der DAK von 1997 bis 2004 Zunahme um fast 70 %!)
- ▶ **300 Milliarden €** Gesamtkosten / Jahr, davon 182 Mill. € **indirekte Kosten**.
- ▶ Jeder **dritte Mitarbeiter** leidet stark unter Hektik, Zeit- und Termindruck. Jeder **Vierte** erlebt das Arbeitstempo und den Leistungsdruck als sehr belastend (Studie des WIdO).

Aktivitäten der WHO

- ▶ 1 / 2005: europäische **Ministerielle WHO-Konferenz** Psychische Gesundheit
- ▶ **Europäische Erklärung** zur psychischen Gesundheit
- ▶ **Europäischer Aktionsplan** für psychische Gesundheit, Ziele u. a.:
 - ▶ Psychisches Wohlbefinden für alle fördern
 - ▶ Zentrale Position psychischer Gesundheit aufzeigen
 - ▶ Gegen Stigma und Diskriminierung vorgehen
 - ▶ Psychische Gesundheitsprobleme und Suizid verhüten

Aktivitäten der EU

- ▶ **Grünbuch** zur psychischen Gesundheit der Bevölkerung
- ▶ **EMIP-Projekt**: 2 Jahre, in 13 Ländern, nationale Arbeitsgruppen in Deutschland in Bildung
- ▶ **ProMenPol-Projekt**: Datenbank mit Tools zur Verbesserung psychischer Gesundheit
- ▶ **Ziele:**
 - ▶ psychische Gesundheitsförderung einführen und fest etablieren
 - ▶ Kohärenten Ansatz für Zukunft der psychischen Gesundheitsförderung erarbeiten
 - ▶ Ausarbeitung eines gemeinsamen Aktionsplanes

Unterstützung durch GKV

- ▶ Neuer **Leitfaden** der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung des § 20 SGB V
- ▶ Handlungsfelder u. a.:
 - ▶ Stressbewältigung / Entspannung
 - ▶ Suchtmittelkonsum
 - ▶ Betriebliche Gesundheitsförderung
 - ▶ Psychosoziale Belastungen
 - ▶ Stressmanagement
 - ▶ Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung

Resilienz bei Individuen



A DAY AWAY FROM STRESS

Belastungen am Arbeitsplatz

- ▶ Angst vor Verlust des Arbeitsplatzes
- ▶ Finanzielle Sorgen
- ▶ Umstrukturierungen am Arbeitsplatz
- ▶ Zunehmende Arbeitsbelastung
- ▶ Versagensängste
- ▶ Entsolidarisierung



7 Resilienzen

- ▶ **Einsicht suchen:**
Suchfragen stellen und ehrliche Antworten geben
- ▶ **Unabhängigkeit:**
das Recht auf sichere Grenzen zwischen sich und anderen
- ▶ **Beziehungen:**
enge und erfüllende Beziehungen suchen und aufrechterhalten
- ▶ **Initiative:** Probleme aktiv anpacken
- ▶ **Kreativität:** Frustration oder Schmerz künstlerisch ausdrücken
- ▶ **Humor:** das Komische im Tragischen finden, über sich selbst lachen
- ▶ **Moral:** Wissen, was gut und schlecht ist, der Wille, für diesen Glauben auch Risiken einzugehen

Ergebnisse des „Project Resilience“ in Washington, Sybil und Steven Wolin

© 2008 – HPP Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst, MPH

Individuelle Resilienz entwickeln

- ▶ **Gedanken, Aktivitäten, Verhaltensweisen**, die sich erlernen lassen
- ▶ **Humor**
- ▶ Fähigkeit, **Gefühle** kreativ auszudrücken
- ▶ **Moralvorstellungen** über Gut und Böse

Ebenen der Resilienz nach Siebert

1. **Ebene:** Optimale Gesundheit und Wohlbefinden
2. **Ebene:** Problembewältigung
3. **Ebene:** „Innere Torhüter“, starkes Selbstvertrauen, gesundes Selbstwertgefühl und positives Selbstkonzept entwickeln
4. **Ebene:** Synergie, fortgeschrittene Resilienzfähigkeiten, z. B. Lernfähigkeit und –bereitschaft, Neugier, breites Repertoire an Verhaltensweisen und komplexe Emotionalität
5. **Ebene:** „Serendipity“, aus Widrigkeiten gestärkt hervorgehen, Rückschläge zum Guten zu wenden.

10 Wege zum Resilienz-Aufbau

1. Soziale Kontakte schließen
2. Probleme nicht als unüberwindlich ansehen
3. Veränderungen als Teil des Lebens sehen
4. Ziele anstreben
5. Zum Handeln entschließen
6. Auf Wachstumschancen achten
7. Positives Selbstbild aufbauen
8. Perspektive bewahren
9. Optimistisch bleiben
10. Für sich selbst sorgen

„The Road to Resilience“, APA

Resilienz in Organisationen



Eigenschaften resilienter Organisationen

- ▶ Fähigkeit, die **Realität zu akzeptieren** und anzupacken. Überleben wird trainiert, bevor es kritisch wird.
- ▶ Fähigkeit von Individuen und Organisationen, **Bedeutung** im Leben zu finden. Die **Wertesysteme** resilienter Organisationen dienen als Halt in schwierigen Situationen.
- ▶ Fähigkeit, zu **improvisieren**, alle Ressourcen zur Problembewältigung einzusetzen.

Trainingskonzepte

- ▶ PRP – Penn Resiliency Project
- ▶ Resilienz-Konzept bei GlaxoSmithKline
- ▶ Entwicklung von Resilienz nach A. Siebert
- ▶ „The Road to Resilience“ der American Psychological Association

Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!

DIPL.-PSYCH. JULIA SCHARNHORST
AM REDDER 11
22880 WEDEL

FON: 0 41 03 / 70 18 – 140
E-MAIL: info@h-p-plus.de
www.h-p-plus.de

