

I

RESILIENZ IM HAUPT- & EHRENAMT

JOUR FIXE LANDESFREIWILLIGENAGENTUR BERLIN

LARA NILAMBER-SURREY (M.SC. PSYCH.)

2

EINLEITUNG

- Was verstehen Sie unter Resilienz?
- Welche Begriffe assoziieren Sie mit Resilienz?



3

GLIEDERUNG

1. Einleitung
2. Resilienz – Definition
3. Konzept der Salutogenese
4. Stressoren & Ressourcen – Gruppenarbeit
5. „Checklist“/ Tipps
6. Literatur-Empfehlungen

4

RESILIENZ – DEFINITION

- Resilienz (lat. resilire = abprallen) = wissenschaftlicher Begriff (Naturwissenschaften, Psychologie, Gesellschaftswissenschaften, Managementforschung, Katastrophenschutz) (Quelle: Dorsch, 2016)
- „Psychische Widerstandskraft“ (Quelle: Duden, 2016)
- Fähigkeit schwierige Lebenssituationen zu überstehen ohne anhaltende Beeinträchtigungen davonzutragen (Quelle: Dorsch, 2016)

5

RESILIENZ – DEFINITION

- Gegenbegriff zur „Vulnerabilität“ (Verwundbarkeit)
- Resilienzförderung, Resilienztraining -> erlernbar & trainierbar
- Umgang mit belastenden Situationen kann vorbereitet werden
- Menschen in unsicheren Situationen stärken: Lernen mit Verlusten und Unsicherheit umzugehen

6

KONZEPT DER SALUTOGENESE (ANTONOVSKY, 1993)

- Frage: Wie bleiben Menschen in belastenden Situationen gesund?
- Ressourcenorientierter Ansatz, Ursachen von Gesundheit im Fokus
- Es gibt nicht nur 2 Zustände (gesund/krank), sondern ein Kontinuum von Gesundheit & Krankheit
- Pathogenese: Ausblenden der Gesunden -> Salutogenese fokussiert diese
- Stressoren sind allgegenwärtig & nicht vermeidbar -> abhängig von subjektiver Bedeutung & Verfügbarkeit von Ressourcen

7



8

STRESSOREN UND RESSOURCEN

Bearbeitung in Gruppen (4 Personen, ca. 20 Min.):

- Welche Risikofaktoren/ Stressoren begegnen Ihnen in Ihrem beruflichen Alltag, die Sie als potentiell krankmachend/ gesundheitsschädigend einschätzen?
- Welche Ressourcen/ Schutzfaktoren stehen Ihnen bereits zur Verfügung, die die Bewältigung beruflicher Belastungen erleichtern und von Ihnen als gesundheitsfördernd eingestuft werden?
- Was könnte Ihnen in Zukunft bei Bewältigung der o.g. Stressoren hilfreich sein?

9

„CHECKLIST“/ TIPPS

- WIE KANN ICH MICH SELBST SCHÜTZEN („Psychohygiene“)?
 1. Austausch im Team (Intervision)
 2. Fachberatung (Supervision)
 3. „Professionelle Distanz“
 4. Abgrenzung Berufs- & Privatleben
 5. Ausgleich: Sport, Entspannung, Urlaub, etc....

10

„PROFESSIONELLE DISTANZ“

- Realistische, klare & transparente Zeitstruktur
- Klarheit & Transparenz bzgl. eigener Rolle
- Eigene Belastbarkeit einschätzen & Belastungsgrenzen ansprechen (Intervision/ Supervision)
- Grenzen zu setzen ist notwendig & vollkommen „okay“!
- Unterstützungsnetz aktivieren
- Verantwortung da lassen, wo sie hingehört!

11

LITERATUR-EMPFEHLUNGEN

- „Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst.“ (Matthew Johnstone, 2015, Verlag: Antje Kunstmann)
- „Resilienz für Anfänger: Das Geheimnis erfolgreicher Menschen. Wie Sie Krisen meistern und Widerstandskraft entwickeln.“ (Paul Prante, 2017, Verlag: CreateSpace Independent Publishing Platform)
- Handout zum Vortrag von Dipl. Psych. Ulrike Schneck (16.6.2015, Tübingen): „Hilfe für den Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen“ (pdf)

12 **VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT & MITARBEIT!**

