



Resilienz /psychische Widerstandskraft

Sorgekultur: Stärken und Möglichkeiten in der Begleitung
Sterbender

Individuelle Ressourcen und gesellschaftliche Einflüsse

- > psychologische Forschung seit 50 er Jahren (seit Antonovsky)
- > neuere Hirn- und neurowissenschaftliche Studien

Aus Hasler, 2017 Resilienz: Der Wir-Faktor



Der Begriff Resilienz hat seinen Ursprung in der Physik und beschreibt die Fähigkeit eines Körpers, nach Verformung durch äußere Kräfte seine ursprüngliche Gestalt wiederherzustellen (Foto: Pupkis - Fotolia.com).

Luise Reddemann, Thiele-Verlag



In der Psychologie und verwandten Disziplinen wird mit dem Begriff der Resilienz die relative Widerstandsfähigkeit einer Person gegenüber pathogenen Lebensumständen und Ereignissen bezeichnet. Damit verbunden ist die individuelle Fähigkeit, in Belastungssituationen handlungsfähig zu bleiben und in einer angemessenen Zeit auch schwere Belastungen oder Traumatisierungen zu bewältigen (Foto: num_skyman).

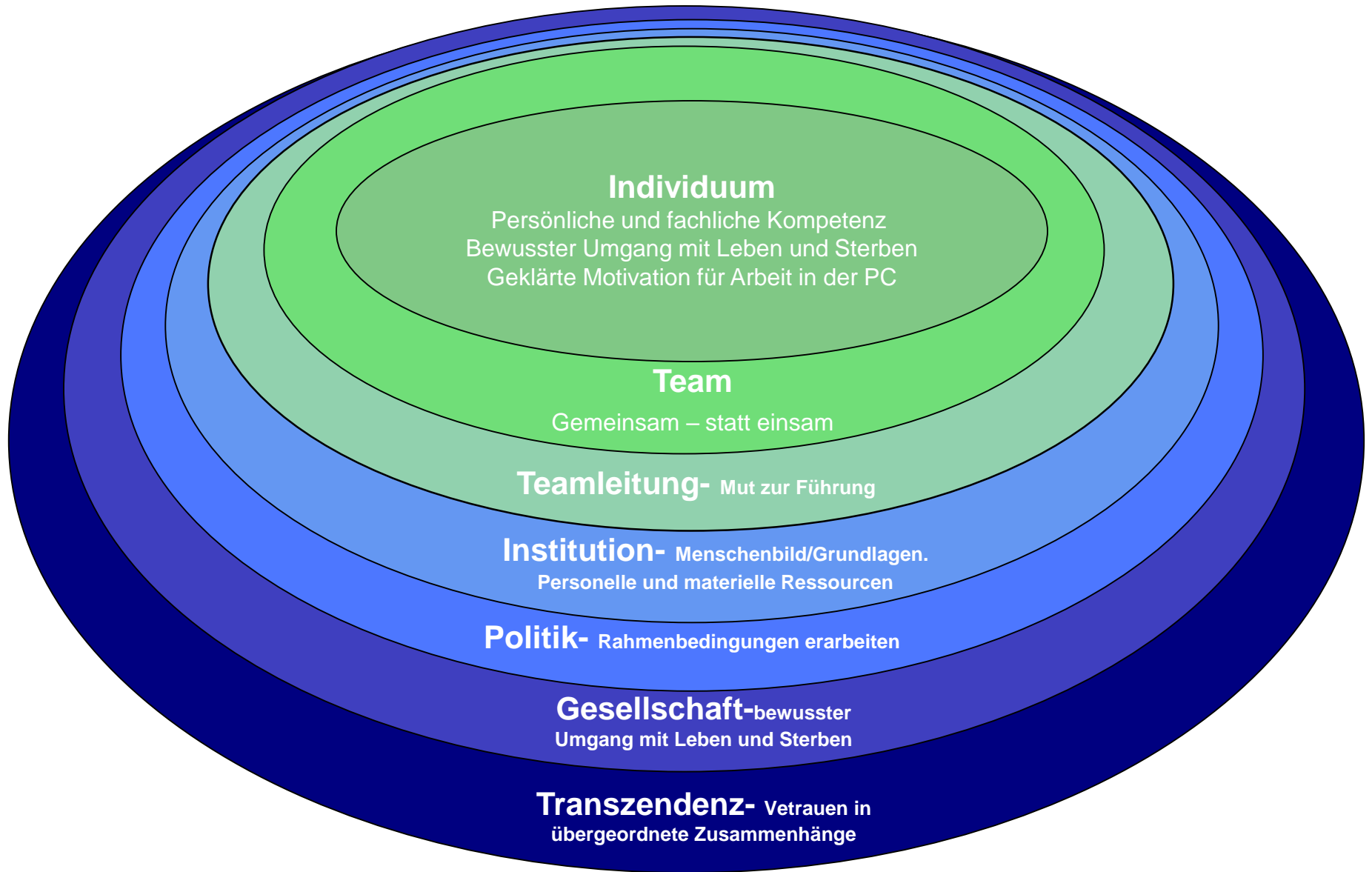
Luise Reddemann, Thiele-Verlag

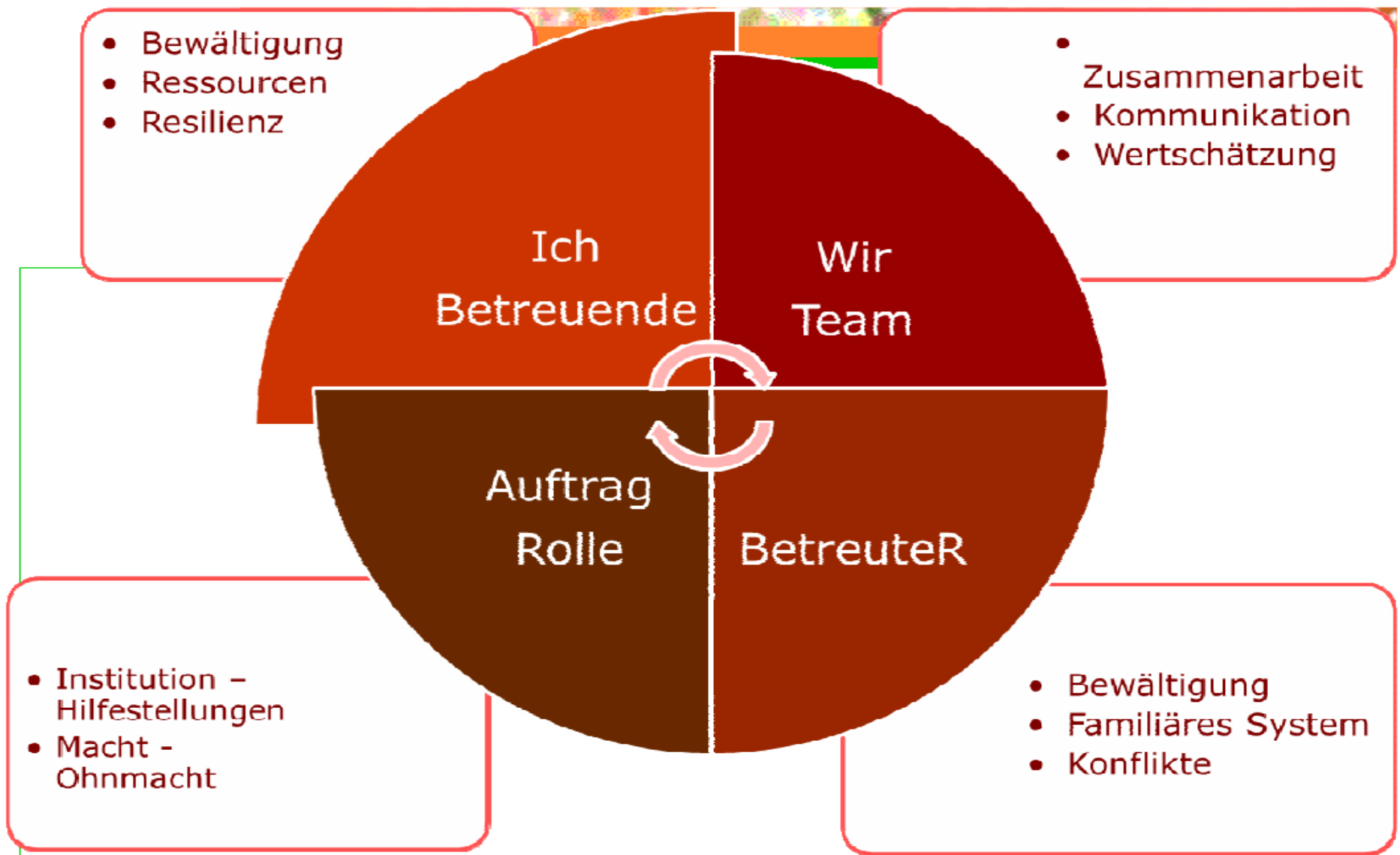


Resilienz / Vulnerabilität

Soziale Integration und soziale Unterstützung
sind ein mächtiger Resilienzfaktor

Zuordnung der Ebenen





RESILIENZ

Was stärkt	Was hemmt
Glas halb voll! Hang zu positivem Denken	Glas halb leer? Hang zu Pessimismus
Vertrauen, Selbstvertrauen, innere Unabhängigkeit, Autonomie mit Selbstwirksamkeitserwartung	Misstrauen Rollenkonflikt, -übergang, -defizit, -abschied
Jung / sexy	Krank / alt
In Gegenwart leben heisst aufmerksam sein	Ablenkung, Zerstreuung
Sicherheit – innere und äussere	Überbehütung, Ängstlichkeit
Glaube Selbstheilungskräfte, Flexibilität	Schamgefühl (kein Ausweg) Schuldgefühle (Wiedergutmachung möglich)
Politisch: Föderalismus, Bürgernähe	
Sesshaftigkeit, soziale Integration	Mobilität, Migration, Mangel an Kontakten
Kontakte: direkt, persönlich, tragend, regional nahe	Internet ist meine Welt
Bildung: höheres Einkommen + sozialer Status Vergleiche vermeiden	Statuskampf, Wettbewerb, Transparenz, Ökonomisches Leistungsdenken



Gesellschaftliche Ursachen

Persönliche Faktoren

Diskussion

Welche Rahmenbedingungen können wir
beeinflussen?

Wie können wir Patienten und Angehörige achtsam
unterstützen



CHANCE geben und fördern

Selbsteilungskräfte

Viele Studien zeigen, dass unser Gehirn über raffinierte, erprobte Methoden verfügt zur Verarbeitung

Soziale Kräfte

„unsichtbare“ soziale Unterstützung durch Familie, Freunde und Nachbarn ist im Durchschnitt wirksamer als die „sichtbare“ der Experten

Aus Hasler: der Wir-Faktor, S. 156



DANKE...

...und viele weitere interessante Stunden am Kongress

Lisbeth Brücker
Sonnenbergstrasse 11
8280 Kreuzlingen
www.ethikbruecken.ch