

Kraftquelle Resilienz

Mentale Gesundheit in der
Pflege fördern



Love your
SENSITIVITY

Der Begriff „Resilienz“

- Latein:
 - resilire – zurückspringen, abprallen
- Werkstoffkunde:
 - Widerstandsfähigkeit durch Elastizität
 - Z.B. Schwamm oder Sprungfeder



- Psychologie:
 - Psychische Widerstandsfähigkeit einer Person gegenüber
 - Entwicklungsrisiken,
 - belastenden Lebensumständen und
 - negativen Folgen von Stress



Wachstum durch widrige Umstände

- Durch die ständigen Angriffe von Wind und Wetter, bilden Randbäume besonders tiefe Wurzeln und kräftige Stämme aus.
- Werden Randbäume gefällt, fällt bei Sturm der ganze Wald um.



Das Immunsystem der Seele

Resilienz

Definition Resilienz

- Das Vorhandensein von Belastungen.
- Ein erfolgreicher Umgang mit diesen Umständen.



- Resilienz bedeutet nicht zu warten, dass der Sturm vorüber zieht, sondern zu lernen im Regen zu tanzen.



„Salutogenese“ Wie entsteht Gesundheit?

Kauai Studie

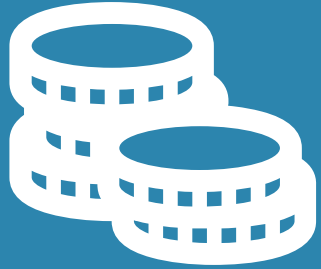


Von: Emmy Werner & Ruth Smith

Insel Kauai – 1955 geboren
698 Kinder - 40 Jahre begleitet



1/3 Hochrisikokinder (mind. 4 Risikofaktoren z.B.):



Chronische Armut

Geringes
Bildungsniveau



Psychische
Erkrankungen eines
Elternteils

Chronische familiäre
Disharmonie



Entwicklung der Hochrisikokinder

- 2/3 der Kinder bekamen Lern- oder Verhaltensprobleme und wurden psychisch krank oder straffällig.
- 1/3 entwickelte sich zu kompetenten, selbstbewussten und fürsorglichen Erwachsenen.





Superkids

- „verwundbar, aber unbezwingbar“
- Gedeihen trotz widriger Umstände

Schutzfaktoren dieser Kinder

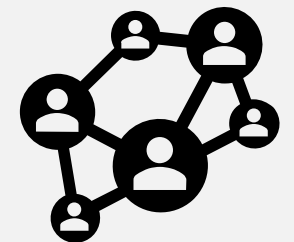
1. Eigenschaften die bei den Bezugspersonen positive Reaktionen hervorriefen.
2. Enge Bindung zu mindestens einer kompetenten, emotional stabilen Person.
3. Sucht Rat und Unterstützung bei Freunden, deren Eltern, Nachbarn, Jugendleitern, Pfarrern oder Lehrern.

1. Schutzfaktor des Individuums



2. Schutzfaktor der Familie

3. Schutzfaktor des Umfelds



Späte Wendepunkte für die restlichen 2/3– neuer Lebenssinn



Hochzeit

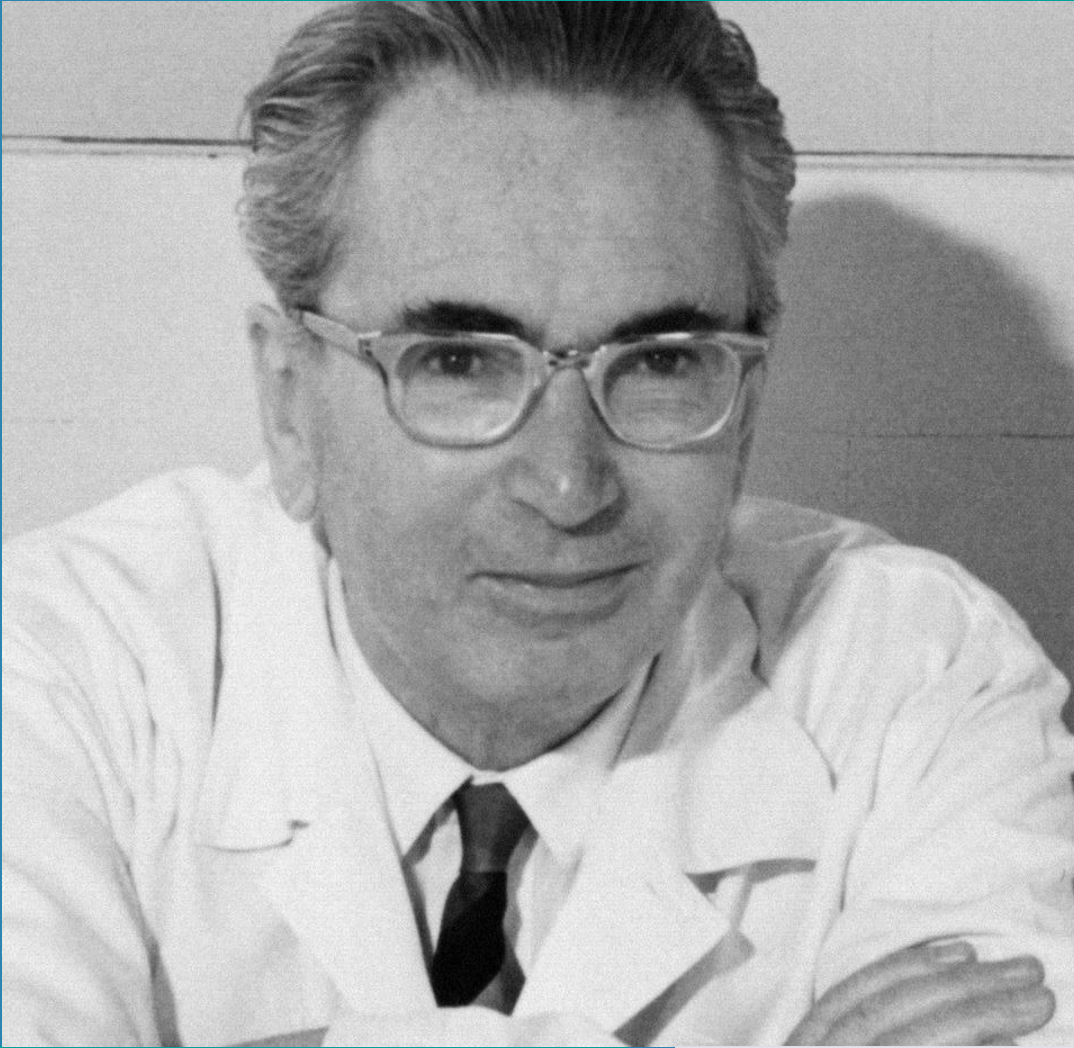
Kinder



Beruf

Glaube





„Wer ein Warum zum Leben hat, kann fast jedes Wie ertragen.“

- Viktor Frankl
- 1905 -1997
- österreichischer Neurologe und Psychiater
- Verarbeitete seine Erfahrungen aus seinem Aufenthalt im Konzentrationslager im Buch „...trotzdem Ja zum Leben sagen.“



Optimismus

- „Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“
(Marcus Aurelius)
- Realistischer Optimismus (keine Schönfärberei)
- Dankbarkeitsübungen
- Sinnfrage



Akzeptanz

Es ist wie es ist! Aber es wird, was du draus machst.



Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu
unterscheiden. (Reinhold Niebuhr)

Lösungsorientierung

- Energie folgt der Aufmerksamkeit.
- Fokus auf die Lösung, nicht auf das Problem legen.
- Ins Tun kommen. Was ist mein nächster Schritt? (kleine Schritte)



Positives Selbstbild

- Selbstwirksamkeit
 - Ich kann etwas bewirken.
- Selbstsicherheit
 - Ich glaube an meine Fähigkeiten, egal was andere denken.
- Selbstvertrauen
 - Ich glaube an meine Fähigkeiten.

- Selbstakzeptanz
 - Ich bin richtig, so wie ich bin.
- Selbstliebe
 - Ich bin richtig gut, so wie ich bin.

Selbstfürsorge

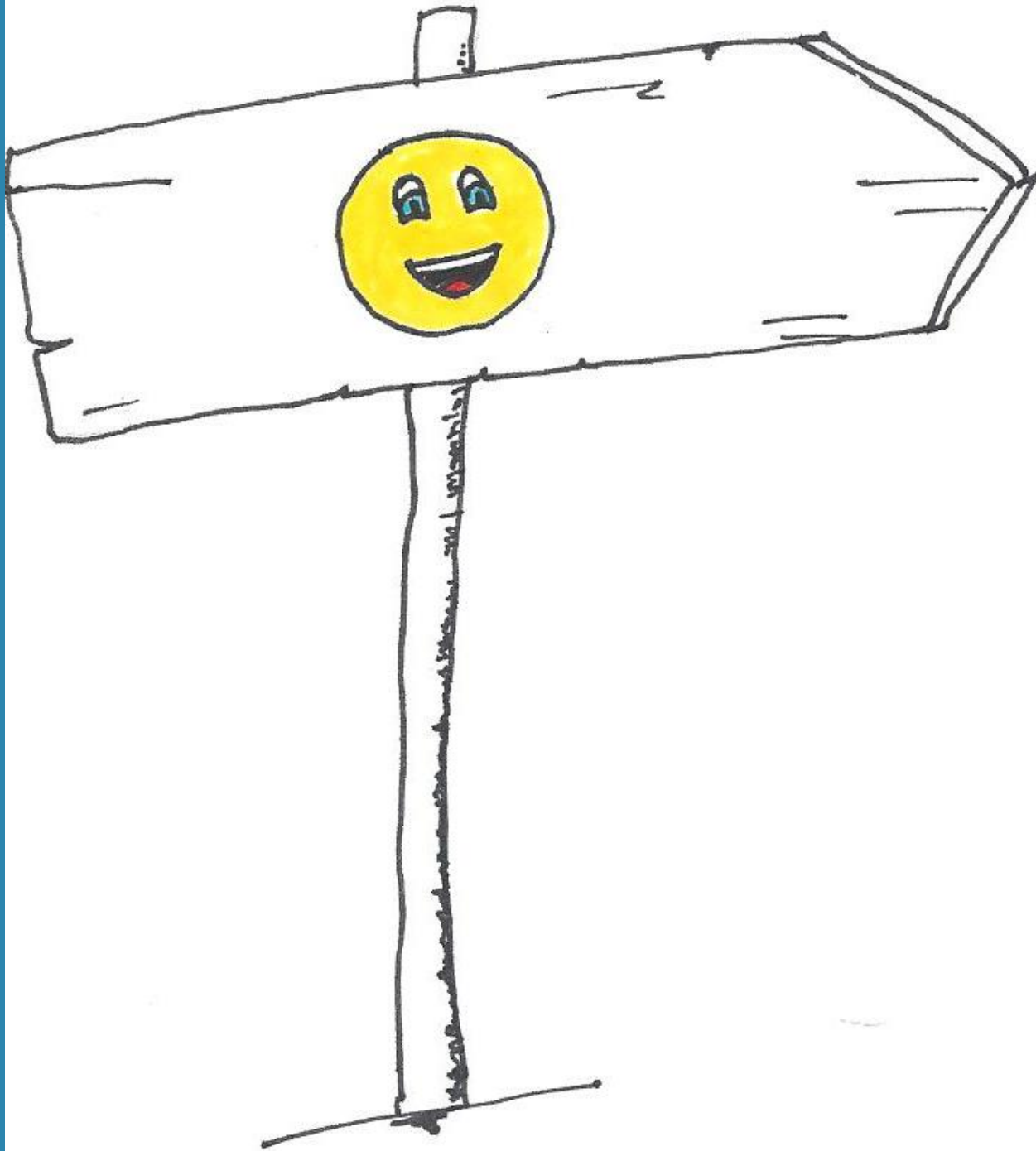
- Ich stelle mich an die erste Stelle (sonst kann nicht auf nicht für andere da sein – Sauerstoffmaske im Flugzeug).
- Ich weiß, was ich brauche.
- Ich weiß, wie ich das bekomme.
- Ich nehme mir Zeit dafür.



Netzwerkorientierung

- Welche sozialen Beziehungen und Netzwerke habe ich?
- Welche davon tun mir gut und welche nicht?
- Welche davon pflege ich besonders häufig und intensiv?
- Welche sozialen Verbindungen brauche ich mehr oder zusätzlich?
- Wie kann ich das erreichen?

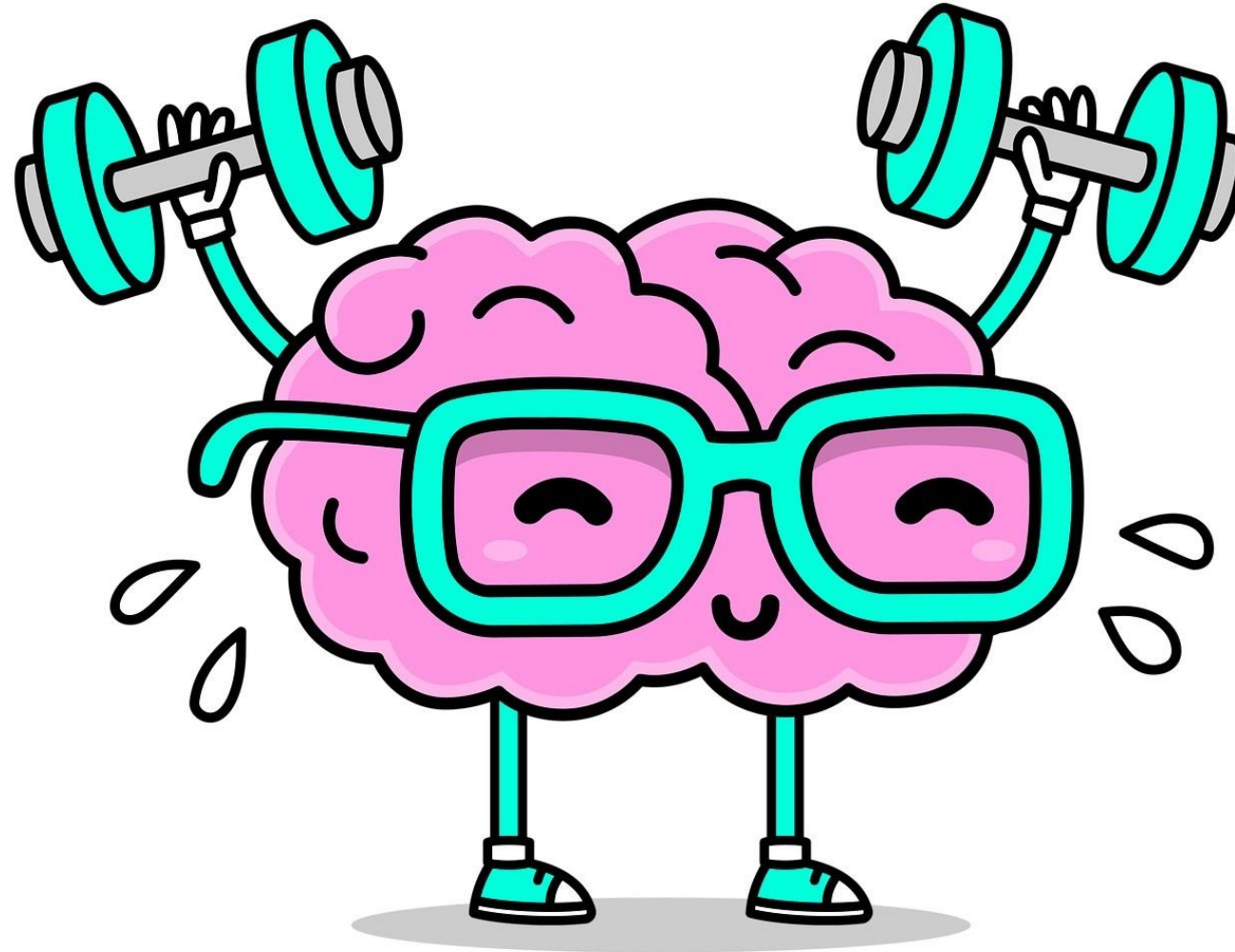




Zukunfts- orientierung

„If you can dream it, you can do it!“
(Walt Disney)

Resilienz ist erlernbar





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

- Dr. Ingrid Leeb
- Resilienztrainerin
- Mentaltrainerin
- Trainerin für Hochsensible
- www.love-your-sensitivity.com