

Handout Resilienz

Fachtag am 16.10.2023

Dozentinnen:

Hanh Nguyen: hanh.nguyen.berlin.04@gmail.com

Natalie Samimi: info@natalie-samimi.de

Was ist Resilienz?

- Lateinisch: resilire = zurückspringen, zurückprallen
- „Fähigkeit aus Zitronen eine Limonade zu machen“
- Heißt: *Widerstandsfähigkeit*
 - Fähigkeit von Menschen Krisen im Lebenszyklus zu meistern, altersangemessene Bewältigungskompetenzen zu entwickeln dieses als Anlass für die persönliche Entwicklung zu nutzen
 - Es macht gegenüber Risikofaktoren unempfindlich bzw. schränkt ihre ungünstige Wirkung ein
 - Dynamischer Prozess, der sich über die Zeit im Kontext der Menschen-Umwelt-Interaktion entwickelt

7 Säule - 7 Schritte - Modell

1. Optimismus	Optimistisch bleiben
2. Akzeptanz	Akzeptieren, dass Änderung ein Teil des Lebens sind
3. Opferrolle verlassen	Ein positives Selbstbild aufbauen
	Auf Wachstumschancen achten
4. Verantwortung übernehmen	Aktive Entscheidungen treffen
	Für sich selbst sorgen
5. Netzwerkorientierung	Soziale Kontakte aufbauen
6. Lösungsorientierung	Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten
	Perspektive bewahren

7. Zukunftsplanung	Sich auf die eigenen Ziele zubewegen
--------------------	--------------------------------------

Resilienzfaktoren:

- positives Sozialverhalten
- hohe Sprachfertigkeit
- positives Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Distanzierungsfähigkeit
- vorausplanendes Verhalten
- aktives Bewältigungsverhalten
- Kontrollüberzeugung
- Selbsthilfefertigkeiten

Merkmale resilienter Menschen

- *Selbstwirksamkeit:*
Glaube daran, dass man sowohl Situation als auch deren Ergebnis aktiv beeinflussen kann
- *Sinn:*
Glaube daran, dass man sinnvolle und sinnstiftende Aufgaben im Leben hat
- *Optimismus:*
Glaube daran, dass man an jeder Erfahrung wachsen kann

Einmal resilient, immer resilient?

- Resilienz besteht aus vielen Faktoren, die Kunst ist es, den passenden Faktor in der passenden Krise zu bekommen
- es kommt immer auf den Kontext an, beispielsweise kann ein Familienzusammenhalt die Kleinkinder schützen, aber die Pubertierenden bei der Ablösung behindern

Fünf – Finger – Übung

1. Daumen: Worauf freue ich mich heute? Was war heute schön? Wofür bin ich dankbar (auch wenn was Negatives da ist?)
2. Zeigefinger: Was will ich heute gestalten? In welche Richtung möchte ich gehen? Was war es für ein Tag, was habe ich dazu beigetragen?
3. Mittelfinger: Wie steht es um meine Energie? Wofür habe /hatte ich Kraft?
4. Ringfinger: steht für einen Kreis, in dem ich sein kann, ohne etwas zu tun, gibt es heute einen Moment der Stille / Freude
5. Kleiner Finger: Wie geht es eigentlich meinen Körper? Was braucht mein Körper jetzt wirklich?

Was sind mögliche Belastungsfaktoren

- Alltagsstressoren – Chronische Belastung: Stress in der Familie, Stress bei der Arbeit, soziale Benachteiligung, finanzielle Sorgen, etc.
- Kritische Lebensereignisse: Unfälle, Verlust, Tod, Trennung, Migration, chronische Erkrankung, etc.
- Traumatische Lebensereignisse: Gewalterfahrung, bewaffnete Konflikte, Naturkatastrophen, etc.

Wie könnten Belastungsfaktoren minimiert werden? Hilfreiche Wissen:

- Belastungen, Stress, Krisen gehört zum Leben.
- Welche Faktoren sind strukturell, welche sind individuell: was kann ich verändern, was nicht?
- Unsere Haltung und Reaktionen darauf entscheiden, ob die Belastungen sich vergrößern oder minimiert werden.
- Stressbewältigung und Krisenmanagement können erlernt werden.
- Zufriedensein und Glück ist erlernbar und lehrbar (Forschungsergebnis von Erika Schuchardt)

Das Drei-Säule-Modell für eine konstruktive Stressbewältigung

- **Wissen:** Welches Wissen wäre hilfreich, um diese Thematik in ihrer Gesamtheit verstehen zu können?
- **Haltung:** Welche Haltung wäre konstruktiv für die Stressbewältigung?
- **Handeln:** Was sind konkrete Handlungsschritte, die dazu dienen, eine effektive Stressbewältigungsstrategie zu entwickeln?

Hilfreiche Wissen über Stress und Stressbewältigung:

Nicht der Stress selbst, sondern unsere Reaktionen darauf verursachen bzw. vergrößern unser Leiden.

Unsere automatischen Reaktionen auf Stress haben ihren Wurzeln in unseren Überlebensmechanismen, unsere Neigung, Prägungen aus der Kindheit, ein Mangel an wahrgenommener Unterstützung durch das Umfeld und ein Mangel an Selbstmitgefühl.

Zwei unterschiedliche Formeln von Stressbewältigung

1: Unangenehmes Ereignis → Aversion/Zurückweisen → Stress → reaktives Verhalten (Kampf-Flucht-Erstarren)

2: Unangenehmes Ereignis → im Körper präsent bleiben → Raum schaffen → mit einer weiträumigeren Perspektive eine Antwort auf die Situation finden

Gedanken vermehren den Stress

- Planungsgedanken, katastrophisierende Gedanken, selbstabwertende Gedanken, urteilende Gedanken, Entscheidungsgedanken, paranoide Gedanken
- Gedanken haben eine große Macht über uns, da wir dazu neigen, sie für Wirklichkeit zu halten
- **Hilfreich:** Gedanken sind nur eine Reaktion auf Stress. Sie sind nicht die Wirklichkeit
- **Haltung für eine konstruktive Stressbewältigung:** Nicht beurteilen, Geduld, Vertrauen, Akzeptanz und Selbstmitgefühl

Konkrete Handlungsschritte:

1. Innehalten
2. Bewusst wahrnehmen, was in mir geschieht, ohne zu bewerten
3. Aufmerksamkeit gezielt lenken

Drei Emotions- und Motivations-Regulationssysteme in unserem Gehirn:

Alarm, Antrieb und Fürsorge

- befriedigen unsere Schlüsselbedürfnisse nach Sicherheit, Sättigung/Zufriedenheit und Verbundenheit. Deshalb ist es für uns existenziell, diese drei Systeme zu versorgen. Und es ist gut und richtig so. Nur eine Gefahr könnte sein, dass sich jedes der drei Systeme in einem hochfahrenen reaktiven Zustand befindet. Es ist daher wichtig, dass wir Schlüsselkompetenzen entwickeln, so dass jedes einzelne System in Balance gebracht wird und in eine heilsame Richtung entwickeln kann.

Drei Schritte zum Erlernen der Schlüsselkompetenzen

1. Beobachten, was ist
2. Faktencheck in der akuten Situation
3. Aktive Pflege der eigenen Stärken

Wichtig: die drei Schritte im Alltag integrieren und regelmäßig anwenden!

Auf diese Weise wird das schon Erreichte dauerhaft im Gehirn vernetzt. Langfristig haben wir ein Gegenmittel zur Angst im Arsenal parat.

Team: Miteinander Denken

1. Anliegen festlegen
2. Situation schildern
3. Augenblick mentalisieren - Mitarbeiterin zuerst!!!!
Konzentration auf das Fühlen und Denken im Augenblick zu der Situation
4. Zurück zum Anliegen

Mentalisierung

Wahrnehmung, wie es sein könnte, in Deiner Haut zu stecken bzw. was die zuhörende Person bei Dir wahrgenommen oder gedacht hat

Elternbegleitung

- Minimierung des Stresses von Eltern, Kolleg*innen
- Im Sinne des Kindes
- Klare Strukturen und Transparenz schaffen in der Einrichtung
- Vernetzung
- Stärkung der eigenen Kompetenz
- Kontrolle, wann Gespräche stattfinden
- Etc.

Für Quellenangaben wenden Sie sich bitte an die Dozentinnen