

# Resilienz fördern – Widerstandsfähigkeit stärken – Krisen bewältigen! Wo bleibt das soziale Umfeld im Resilienzdiskurs?

17. Forum für Täter-Opfer-Ausgleich

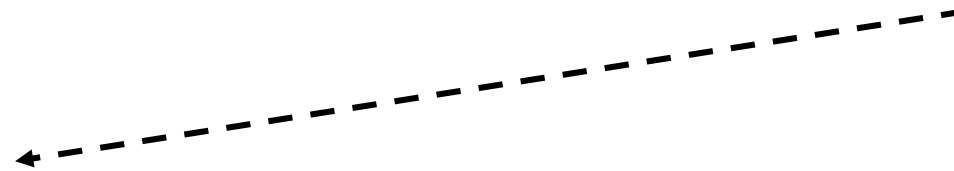
*Berlin am 08.11.2018*

## Agenda

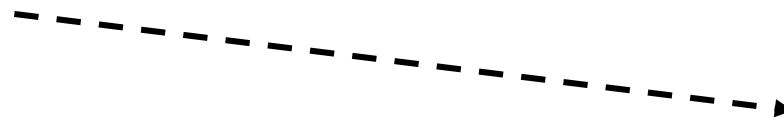
Begrüßung & Einstieg



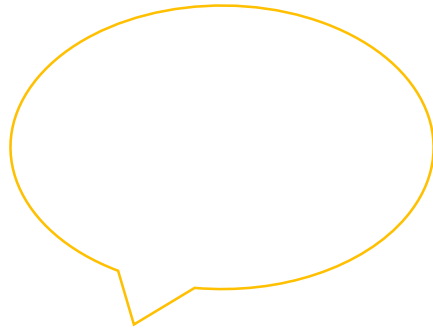
Input



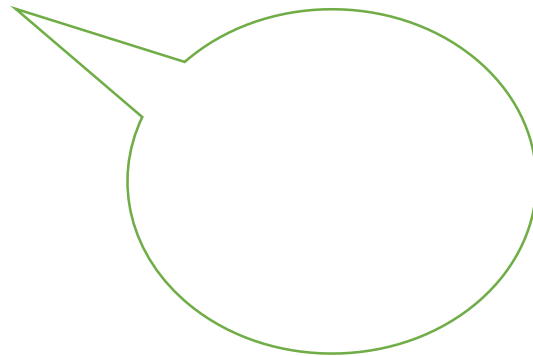
Film ab



Diskussion



**Was verbinden Sie mit dem Begriff Resilienz?**





# Resilienz – etymologische Annäherung

## Beschreibung einer äußerlich wahrnehmbaren Bewegung

- 17. Jh. im englischen Sprachraum (Latein):
  - Verb resilire, resilio = zurückspringen oder abprallen
  - 1625 Kompendium der Naturgeschichte (Sir Francis Bacon)

## Ausdruck einer inneren Stärke oder menschl. Standhaftigkeit ab 19.Jh.

- Materialkunde: Formbarkeit und Stärke von Stahl
- Psychoanalytik: Anpassungsfähigkeit von Menschen erklären

# Paradigmenwechsel

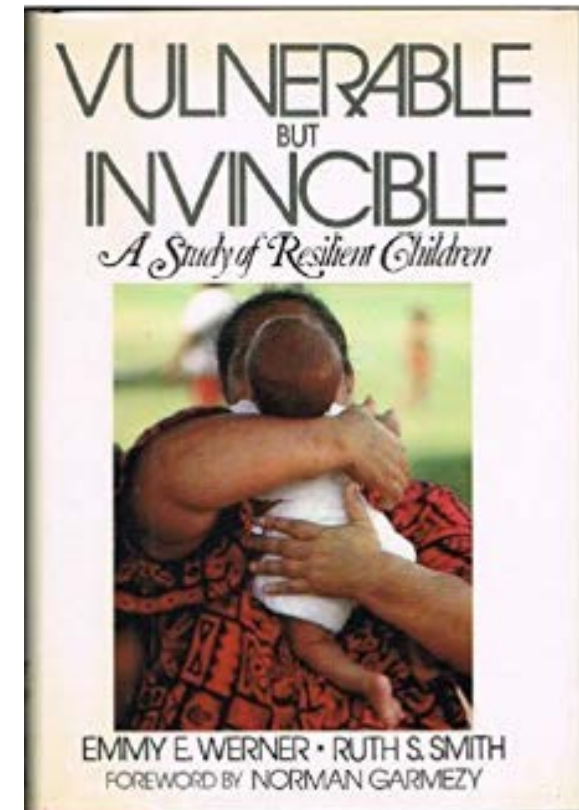
- Von der Pathogenese zur Salutogenese
- Von der Defizit- zur Ressourcenorientierung
- Von den Risiko- zu den Schutzfaktoren

# Anfänge der Resilienzforschung

## Pionierstudie zu Resilienz auf Kauai von Emmy Werner und Ruth Smith

- Längsschnittstudie zu Auswirkungen von risikoreichen Lebensbedingungen
- Beobachtung von 698 Kindern, davon 210 aus sozial benachteiligten Lagen (Hochrisikofamilien)
- Ein Drittel dieser 210 Kinder entwickelte sich positiv trotz
  - kritischer Ereignisse,
  - biologischer und
  - sozialer Risikofaktoren.

Was zeichnet diese „resiliente Gruppe“ aus?



# Risikofaktoren

Ein Risikofaktor ist ein Merkmal, bei dessen Vorliegen die **Wahrscheinlichkeit erhöht** ist, dass eine **Störung** auftritt.





# Schutzfaktoren

Schutzfaktoren helfen dabei, **risikoreiche Lebensumstände** und **stressreiche Situationen** möglichst **positiv** zu **bewältigen**.

## Person

- pos. Temperament
- hohe Impulskontrolle
- pos. Sozialverhalten
- pos. Selbstwertgefühl
- aktives Bewältigungsverhalten
- Fähigkeit zur Distanz
- Selbsthilfefertigkeiten
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Zukunftsorientierung
- Lösungsorientierung

## Umwelt (Mikroebene)

- stabile emotionale Bez.
- familiärer Zusammenhalt
- Modelle positiven Bewältigungsverhaltens
- Vorhandensein einer Vertrauensperson
- gute externale Netzwerke (Sozialkapital)

## Umwelt (Makroebene)

- Rollenvorstellungen
- gesell. Erwartungen
- Nachbarschaftsprogramme
- Politische Programme

„There is not one major factor that enables to cope with adversity, but rather a combination of influences and measures make a difference.“  
Schoon & Bartley (2008).

# Definition Resilienz

1. psychische Widerstandsfähigkeit (psychoanal.) von Individuen gegenüber äußeren Belastungen (von lat. „resilire“: zurückspringen, abprallen).



2. Resilienz als Bewältigungskompetenz bezeichnet die Fähigkeit auf Handlungs- und/oder Orientierungsmuster zurückzugreifen, um erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umzugehen (Bewältigungskapital).

3. ...aus belastenden Lebensumständen gestärkt hervorzugehen und dies als Anlass für die eigene Weiterentwicklung zu nutzen.

# Charakteristika der Resilienz

Resilienz ist:

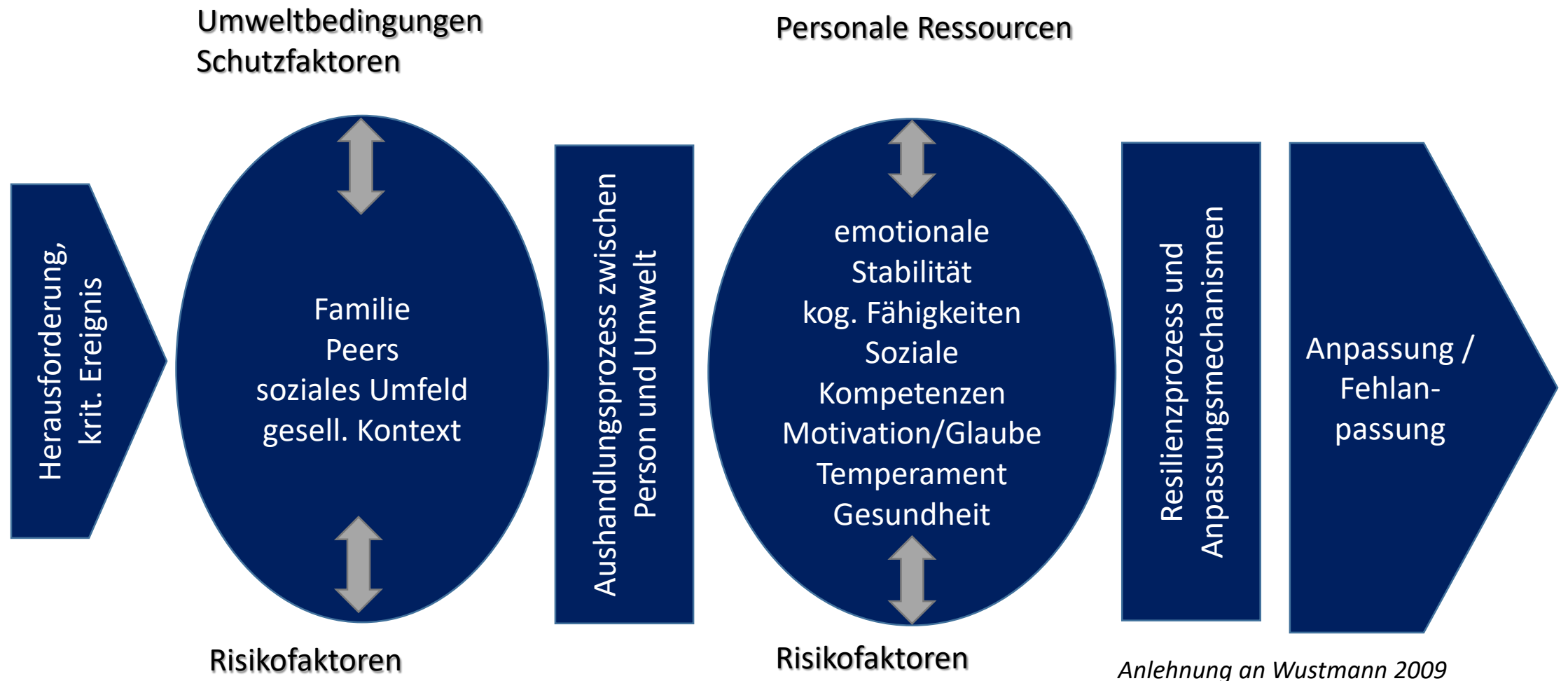
... dynamisch

... variabel

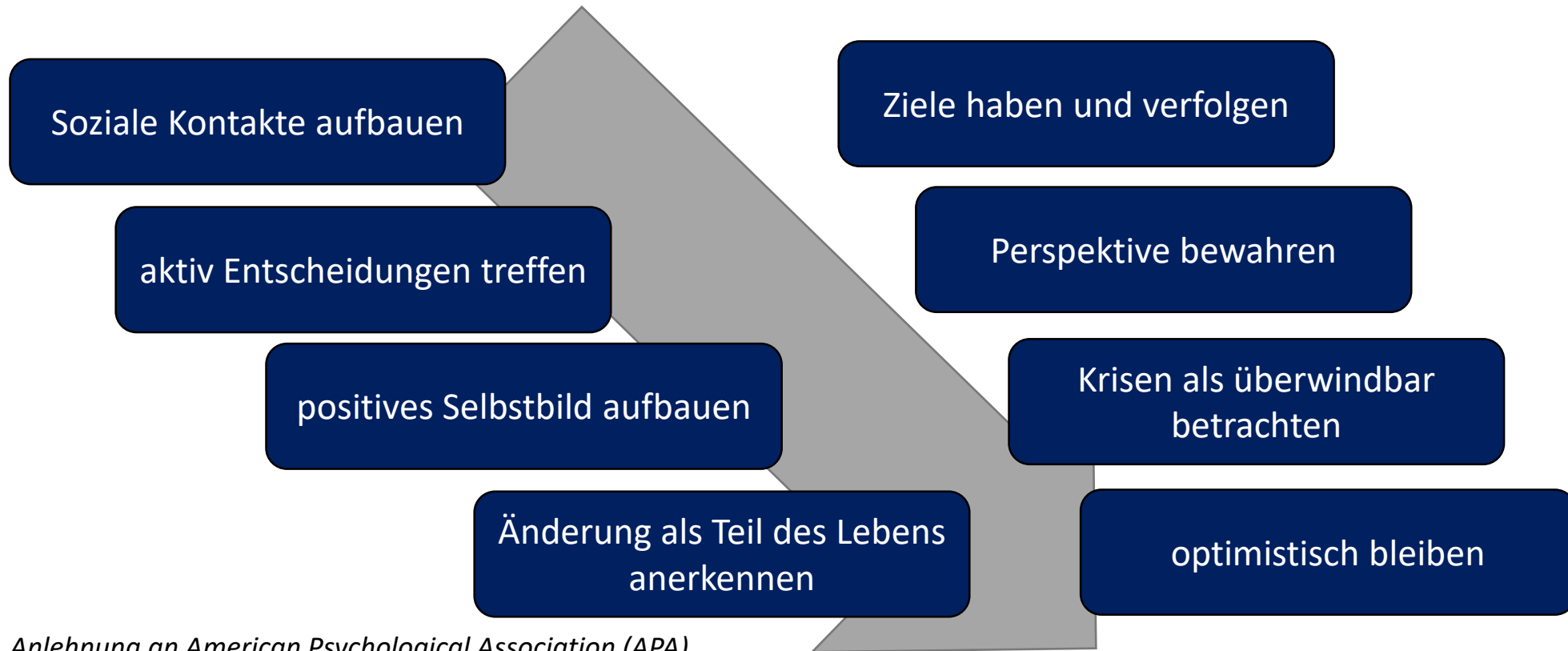
... situationsspezifisch

... ein Prozess, keine personale Eigenschaft

# Rahmenmodell der Resilienz



# Resilienz fördern?



*Anlehnung an American Psychological Association (APA)*



# Positive Umdeutung (Reframing)

- durch Umdeutung wird einer Situation eine neue Bedeutung gegeben
- die Situation in einem neuen Kontext (Rahmen) betrachten

## **Kontextframing:**

- für eine Situation/ein Verhalten ein neuen Kontext suchen (positiv umdeuten)

## **Bedeutungsframing:**

- der Gedanke über eine Situation / ein Verhalten ändert sich



# Diskussion

„American Dream“? Ist der Einzelne seines Glückes Schmied?

Welche Rolle spielen gesell.  
Rahmenbedingungen im Resilienzkonzept?

Welche Anknüpfungspunkte gibt es für die  
eigene Arbeit?



# Feedback

