VIVID suchtprävention

Willkommen

GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK

Das Land Steiermark → Gesundheit

Foto: Pixabay

Resilienzförderung bei Jugendlichen

Wolfgang Zeyringer

Inhaltliche Schwerpunkte

- Was ist Resilienz?
- Was sagt die Forschung?
- Wie kann Resilienz gefördert werden?
- Wie beeinflusst COVID-19 unsere Resilienz?

Was ist Resilienz?

https://answergarden.ch/1593076

Resilienz

-

Was verbinde ich mit diesem Begriff?

Resilienzbegriff

- „resilience“ – Widerstandsfähigkeit, Elastizität, Spannkraft
- „resilire“ - abprallen, zurückspringen

Foto: Pixabay

Resilienz

- „ meint eine psychische Widerstandsfähigkeit […] gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken“ (Corina Wustmann)
- zwei Aspekte:
  1. vorhandene Entwicklungsrisiken und
  2. die Bewältigung dieser

- „umschreibt die Fähigkeit, Krisen und Veränderungs-prozesse durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Weiterentwicklung und persönliches Wachstum zu nutzen“
  (nach Ulla Lichter)

Resilienz

- „ist kein Charaktermerkmal, sondern das Endprodukt von Pufferprozessen, welche Risiken und belastende Ereignisse zwar nicht ausschließen, es aber dem Einzelnen ermöglichen, mit ihnen erfolgreich umzugehen“ (Emmy E. Werner)

Foto: Pixabay

Wie sieht es mit meiner Resilienz aus?

1

Sehr niedrig

10

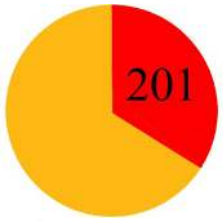
Sehr hoch

Foto: Pexels

Was sagt die Forschung?

Kauai-Studie (Werner, 1955)

- Beobachtung von 698 Kindern, die 1955 auf der Insel Kauai im Hawaii Archipel geboren wurden. (Emmi Werner, University of California)
- Messungen im Alter von 1, 2, 10, 18, 32 und 40 Jahren



Bei 201 Kindern wurde bereits bei der Geburt ein hohes Entwicklungsrisiko festgestellt:

- chronische Armut
- Geburtskomplikationen
- geringes Bildungsniveau der Eltern
- chronische familiäre Disharmonie
- …

Kauai-Studie (Werner, 1955)

- 129: schwere Verhaltens- und Lernstörungen, wurden vor dem 18. Lebensjahr straffällig (vorwiegend männliche Jugendliche) oder als Mädchen schwanger
- 1/3 entwickelte sich trotz Risiko gut. Berufliche und schulische Erfolge waren z.T. besser als die der Mehrheit der Kinder, die ohne nennenswerte Risiken aufgewachsen sind.
- „resiliente“ Personen weisen besondere Merkmale auf, die sie zu schützen scheinen.

Merkmale resilienter Menschen

Innere Faktoren – Schutzfaktoren des Individuums

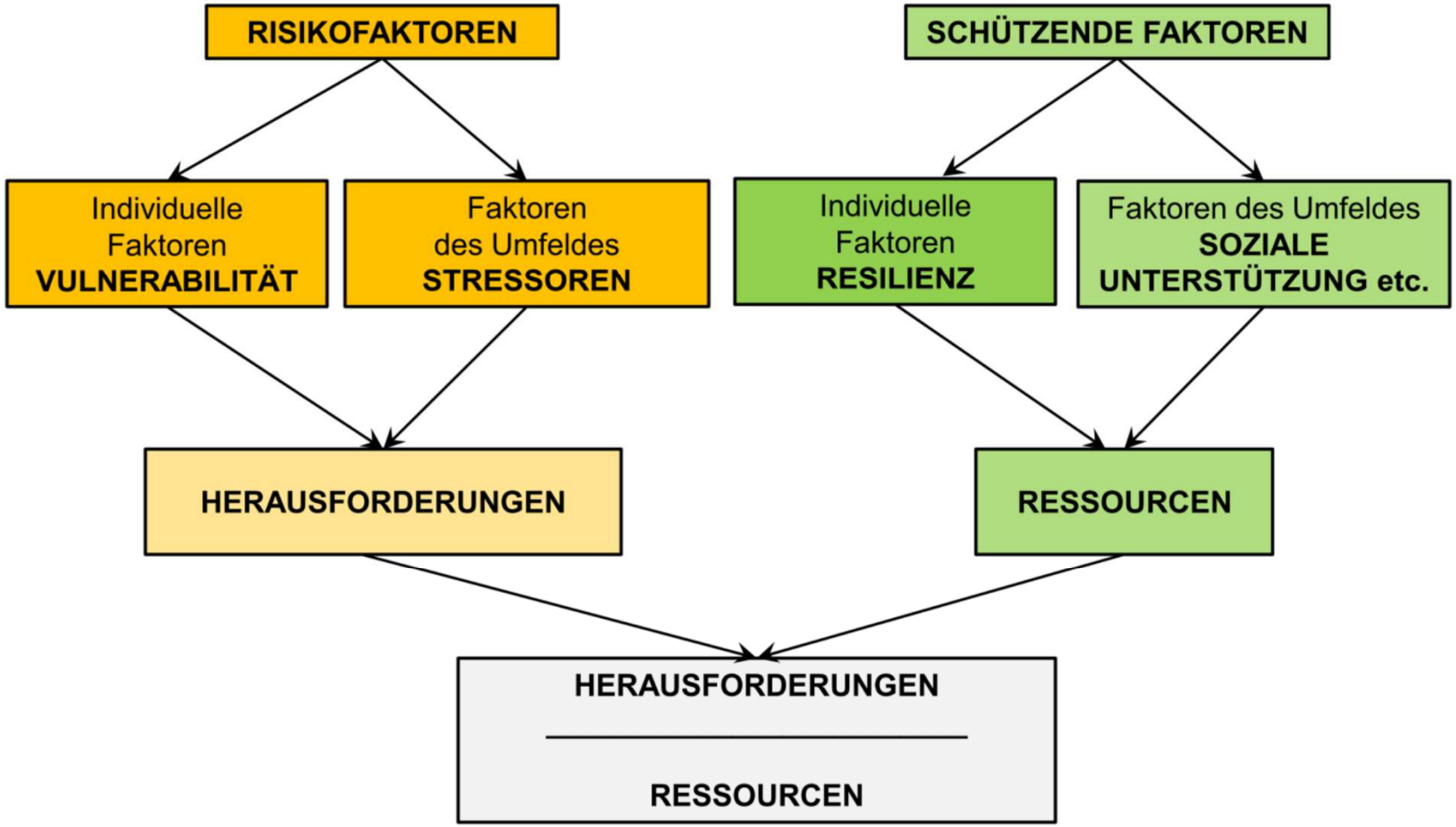
- Mit offener Haltung sich neuen Bedingungen anpassen
- Gute Problemlösestrategien
- Eigene Talente nutzen - Selbstvertrauen
- Selbstwirksamkeit - Sinnhaftigkeit im Leben u.a.

Äußere Faktoren – Familie und Umfeld

- Früh eine fürsorgliche Bezugsperson innerhalb oder außerhalb der Familie
- Dauerhafte Freundschaften
- Positive Rollenvorbilder
- Positive Wendepunkte

Modell der Schutz- und Risikofaktoren

(Sucht Schweiz 2013)



Wie kann Resilienz gefördert werden?

Akzeptanz

- Eine realistische Einschätzung von Situationen, das Erkennen von Zusammenhängen

- *„Annehmen was ist, als Teil meines Lebens und erkennen meiner (Leistungs-) Grenzen.“*

© VIVID/strichfiguren.de

Freudenliste

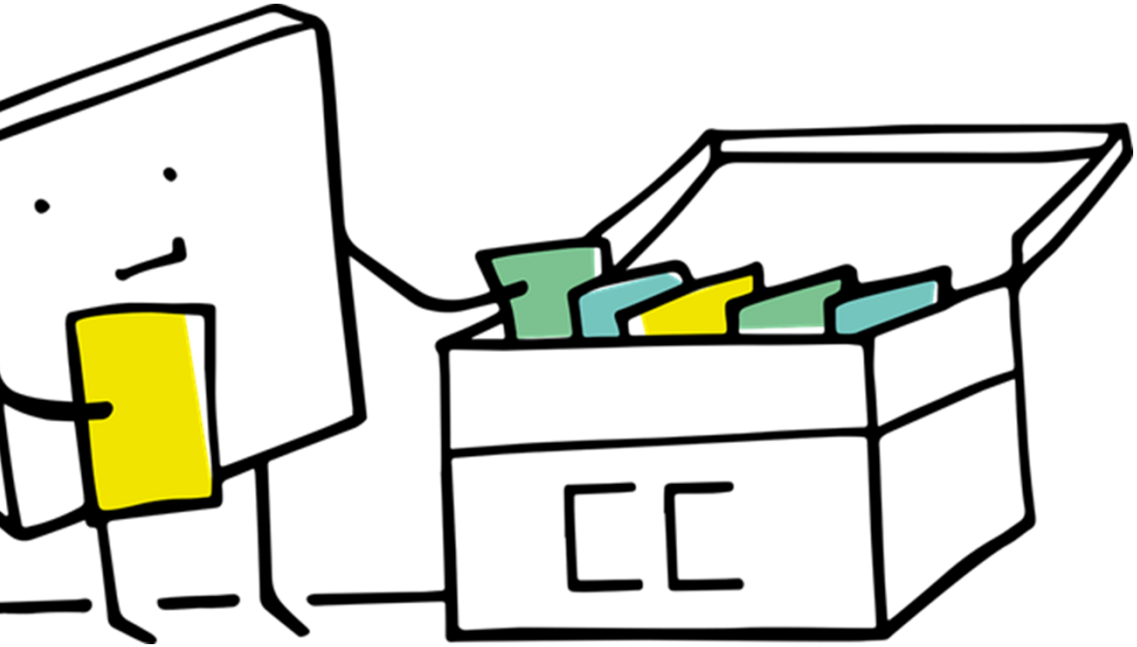


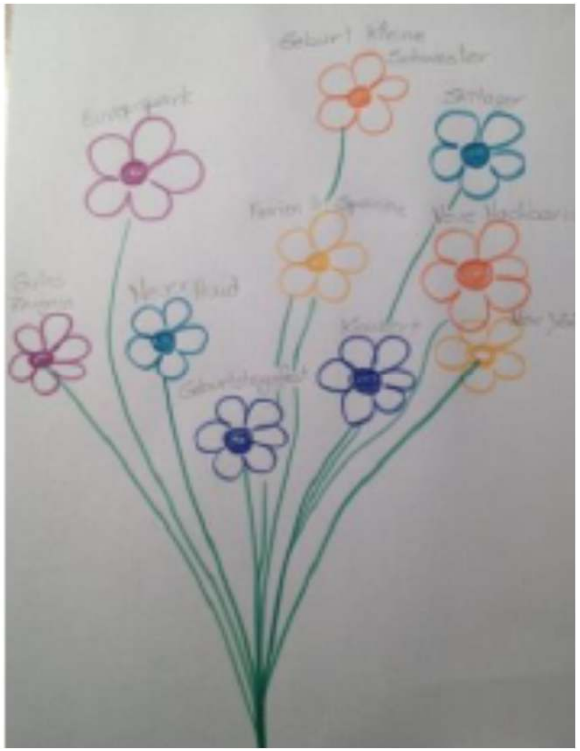
Foto: Pixabay

Optimismus

- Ein positives Selbst- und Fremdbild und eine optimistische Erwartungshaltung im Umgang mit Problemen

- *„Ich vertraue darauf, dass es besser wird.“*

© VIVID, strichfiguren.de



Corona Blumenstrauß

Fotos: Ressourcenaktivierung in der beraterisch-therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Resilienz auf körperlicher Ebene

Lösungsorientierung

- Weg von der Problemorientierung hin zu dem, was möglich ist

- *„Ich erkenne die Probleme und werde aktiv.“*

© VIVID/strichfiguren.de

Selbstwirksamkeit / Selbstverantwortung

- Eigeninitiative zeigen, Selbstverantwortung übernehmen

- *„Ich weiß um meine Verantwortung und werde aktiv.“*

© VIVID/strichfiguren.de

Power-
hände

Foto: Ressourcenaktivierung in der beraterisch-therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Foto: Pixabay

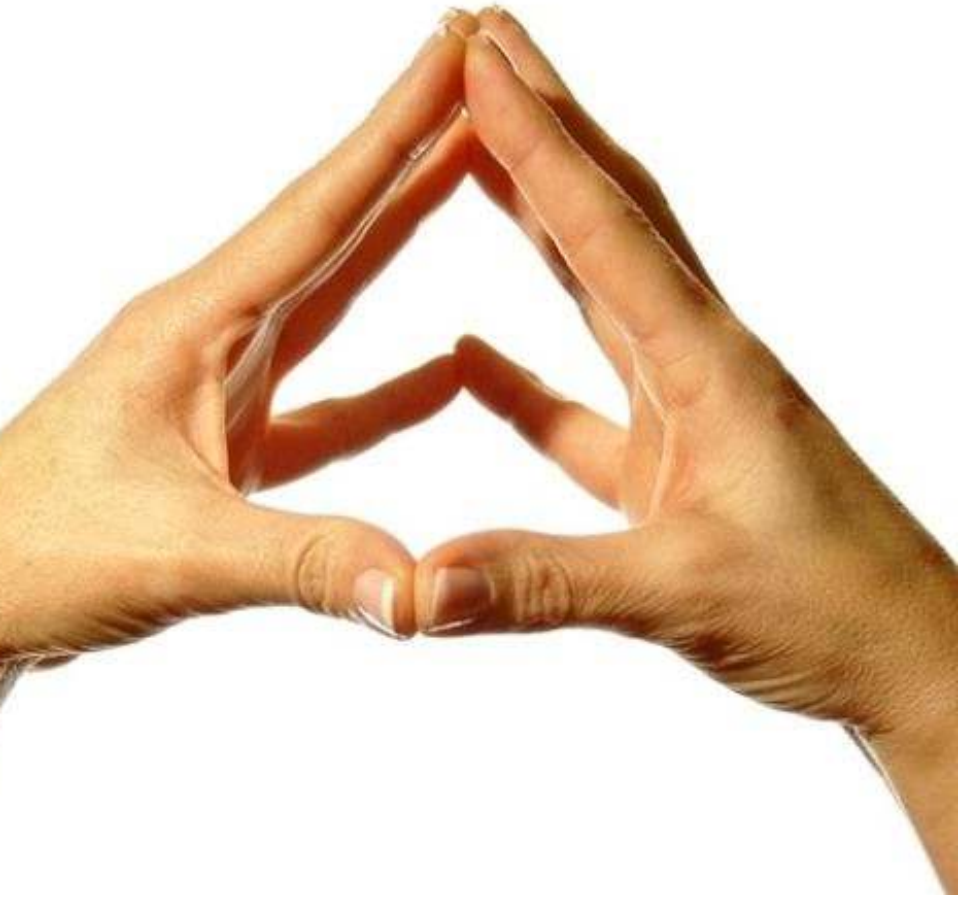


Foto: mysticalbee.com

Hakini Mudra

Selbstregulation / Selbstfürsorge

- Stressbewältigungsstrategie und den Gefühlen Ausdruck verleihen

- *„Was kann ich tun, damit es mir besser geht.“*

© VIVID/strichfiguren.de

Foto: Pixabay

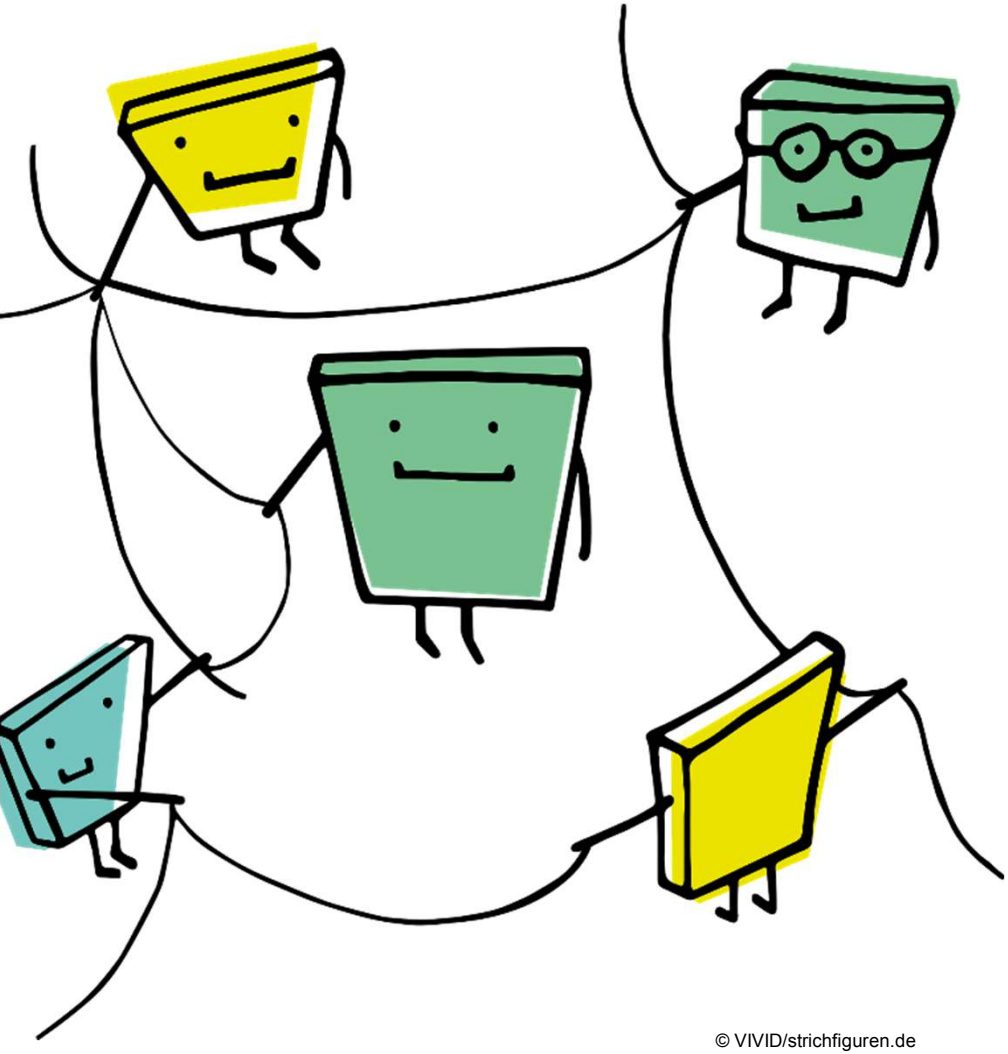
Finger Qi Gong

Beziehungsgestaltung

- Gesunde Beziehungen pflegen und Unterstützung annehmen/geben

- *„Ich frage andere um Hilfe.“*

© VIVID/strichfiguren.de



© VIVID/strichfiguren.de

Mein Ressourcenteam

Mein Ressourcenteam

Ich in 5 Jahren

„Nutze den Tag, es könnte immer dein letzter sein.“

Meine Mutter

„Jede Krise geht wieder vorüber.“

Nelson Mandela

„Schwierigkeiten brechen manche Menschen, und andere machen sie erst zu Menschen.“

Kater

„Sei etwas fauler und nimm dir Zeit für dich.“

Fotos: Pixabay

Zukunftsgestaltung

- Eigene Ziele und Werte verfolgen, Visionen entwickeln:

- *„Ich gestalte bewusst meine Zukunft.“*

© VIVID/strichfiguren.de

Resilienz Wirkfaktoren

Zukunfts-
gestaltung

Akzeptanz

Beziehungs-
gestaltung

Optimismus

Selbstfürsorge

Lösungs-
orientierung

Selbstwirksamkeit

Wirkfaktoren bei Jugendlichen fördern

(Lichter 2020)

Zukunftsvisionen entwickeln, welche Werte werden vermittelt

Realitätscheck, Grenzen des Machbaren erkennen, realistische Vorgaben einbeziehen

Netzwerk der Jugendlichen nutzen, positives Rollenvorbild schaffen

Vorhandene Stärken und Fähigkeiten der Jugendlichen fokussieren, positives Mindset schaffen

Selbstfürsorge stärken Ernährung, Gesundheit, Schlaf, Stressmanagement

Was kann anders gemacht werden? Probleme erkennen und trotzdem handeln

Übernahme der Selbstverantwortung fördern

Charakteristika des Resilienzkonzepts

- Dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess
- Person-Umwelt-Interaktion
- Variable Größe
- Situationsspezifisch und kontextabhängig

Foto: pexels.com

Foto: Pexels

Wie beeinflusst COVID-19 unsere Resilienz?

Studie Resilienz und psychisches Befinden in der Corona-Krise (Aschauer/Hofer 2020)

- Resilienzfaktoren wirken sich signifikant auf das psychische Befinden aus

Besonders wirksam

- Optimismus
- Selbstfürsorge
- Akzeptanz
- Zukunftsorientierung

Signifikante Schutzfaktoren

- männliches Geschlecht
- finanzielle Absicherung
- großzügige Wohnsituation

Signifikante Risikofaktoren

- Arbeitsplatz in Gefahr
- Umsatzverluste
- Arbeitslosigkeit
- hohe Arbeitsintensität

Corona als Brennglas für gesellschaftliche Zustände (vgl. Hochgatterer in Der Standard 5.12.2020)

„Wir sind dort, wo wir in Wirklichkeit immer waren.“

- Haben wir finanzielle Sorgen oder nicht?
- Gibt es chronisch unlösbare Konflikte oder nicht?
- Wie sehr mögen Eltern ihre Kinder?

Durch „Corona-Deckel“ sind oft keine Ventile vorhanden um den vorhandenen Druck abzulassen.

Zonen der Freude und des Spaßes sind limitiert.

Vulnerable Menschen sind unter Corona-Bedingungen besonders vulnerabel.

Was unterstützen kann:

- Rituale und Gewohnheiten pflegen
- Humor nutzen
- auf das künftige Leben (ohne Corona) fokussieren
- Soziale Medien nutzen um soziale Kontakte aufrecht zu erhalten

Danke

GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK

Das Land Steiermark → Gesundheit