

Was wissen wir über den Begriff der persönlichen Resilienz?

Dass manche Menschen trotz großer psychischer oder physischer Belastungen mental gesund bleiben, lässt darauf schließen, dass es protektive Faktoren, sogenannte „Schutzmechanismen“ gibt, die die Widerstandskraft eines Individuums gegenüber Stress erhöhen.

- Resilienz ist kein Persönlichkeitsmerkmal
- Resilienz ist nicht EINE Methode

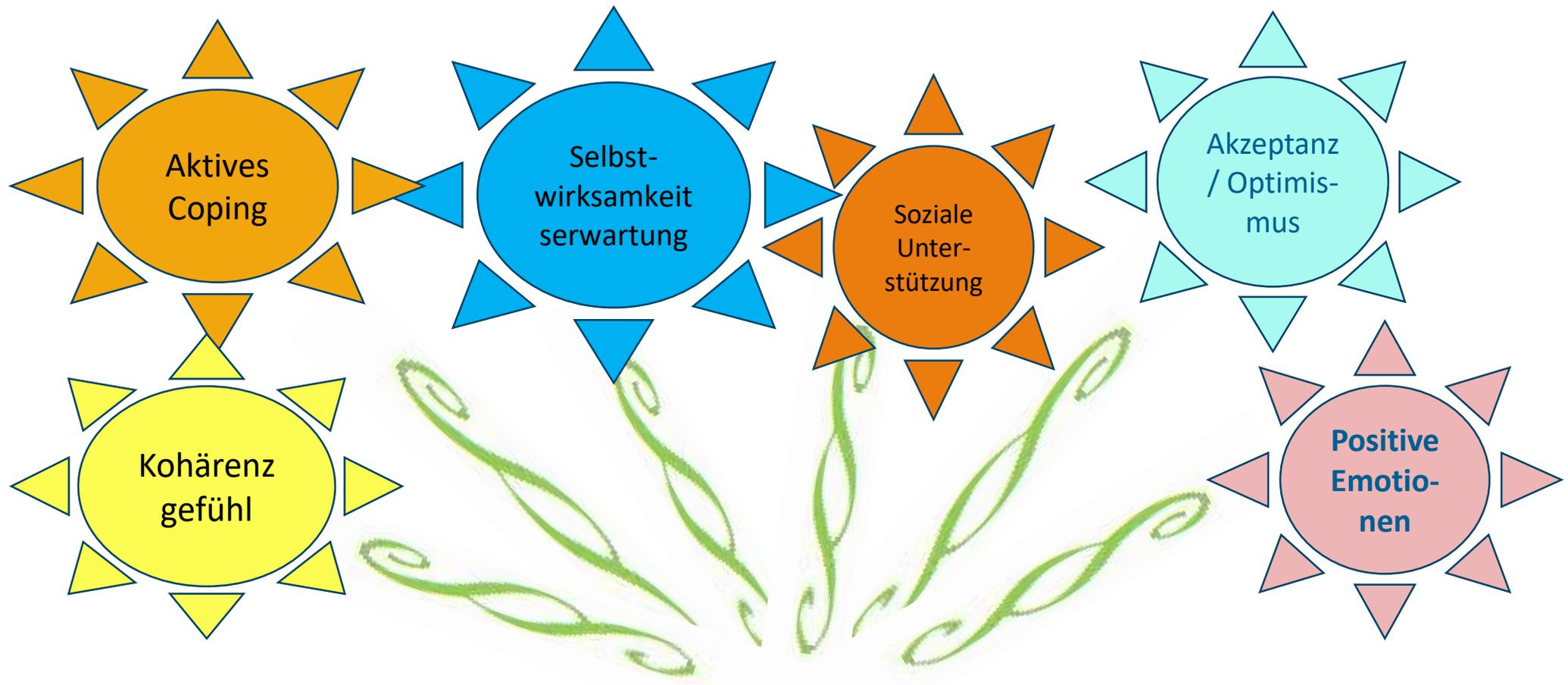
Resilienz und psychologische Schutz-
faktoren im Erwachsenenalter

Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren
von Gesundheit im Erwachsenenalter



Einordnung des Begriffes der Resilienz...

...ist ein ganzer Blumenstrauß von verschiedenen Fähigkeiten und Ressourcen, die Menschen helfen, effektiv mit schwierigen Situationen und Stress umzugehen.



Einordnung des Begriffes Resilienz

„resilire“ = abprallen, zurückspringen

„Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandskraft von Individuen angesichts belastender Lebensereignisse oder Dauerstress.“

- Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen...
- ...durch Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen.
- Resilienz entsteht in der Auseinandersetzung mit schwierigen Lebensaufgaben
- Resilienz entsteht durch Bewältigungserfolge

Resilienz als persönliche Ressource in Krisenzeiten

2. Was hat uns bei der Bewältigung der Pandemie/ Krise geholfen?

UK MV
Unfallkasse
Mecklenburg-Vorpommern

2. Was hat uns bei der Bewältigung der Pandemie/ Krise geholfen?

WS 1

- Hoffnung, es wird wieder gut
- Information, Besonnenheit
- mediale Abgrenzung
- erreichbare Ziele
- * auf soziale Netzwerke zurück greifen
- auf Vorteile schauen, Freiräume
- auf Erfahrung berufen
- Verantwortungsübernahme + Schutz
- * gemeinsame Strategie
- Entspannung, Abgrenzen
- Gesunderhaltung

UK MV
Unfallkasse
Mecklenburg-Vorpommern

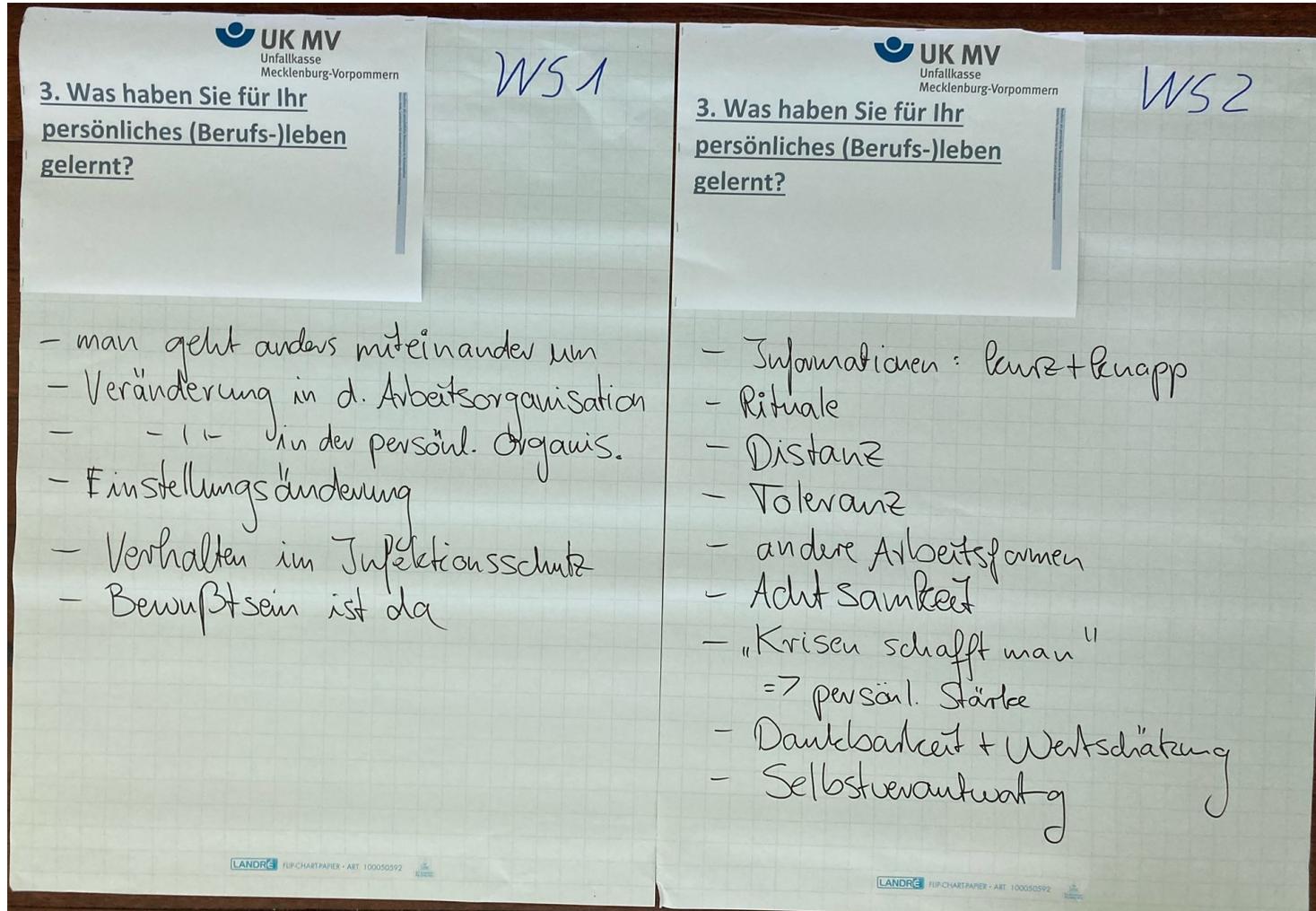
2. Was hat uns bei der Bewältigung der Pandemie/ Krise geholfen?

WS 2

- Sport
- Freizeit draußen, Natur
- Kommunikation, Austausch
- klare Abgrenzung → medial
- positiv denken → beruflich
- Situation annehmen
- Rituale
- Prioritäten setzen
- Zusammenhalt, soz. Netzwerk
- Vorbereitet sein
- Trost
- Selbstvertrauen
- filtern + abwägen

Resilienz als persönliche Ressource in Krisenzeiten

3. Was haben Sie für Ihr persönliches (Berufs-)leben gelernt?



UK MV
Unfallkasse
Mecklenburg-Vorpommern

WS 1

3. Was haben Sie für Ihr persönliches (Berufs-)leben gelernt?

- man geht anders miteinander um
- Veränderung in d. Arbeitsorganisation
- " " in der persönl. Organis.
- Einstellungsänderung
- Verhalten im Infektionsschutz
- Bewußtsein ist da

UK MV
Unfallkasse
Mecklenburg-Vorpommern

WS 2

3. Was haben Sie für Ihr persönliches (Berufs-)leben gelernt?

- Informationen: kurz + knapp
- Rituale
- Distanz
- Toleranz
- andere Arbeitsformen
- Achtsamkeit
- "Krisen schafft man"
- => persönl. Stärke
- Dankbarkeit + Wertschätzung
- Selbstverantwortung