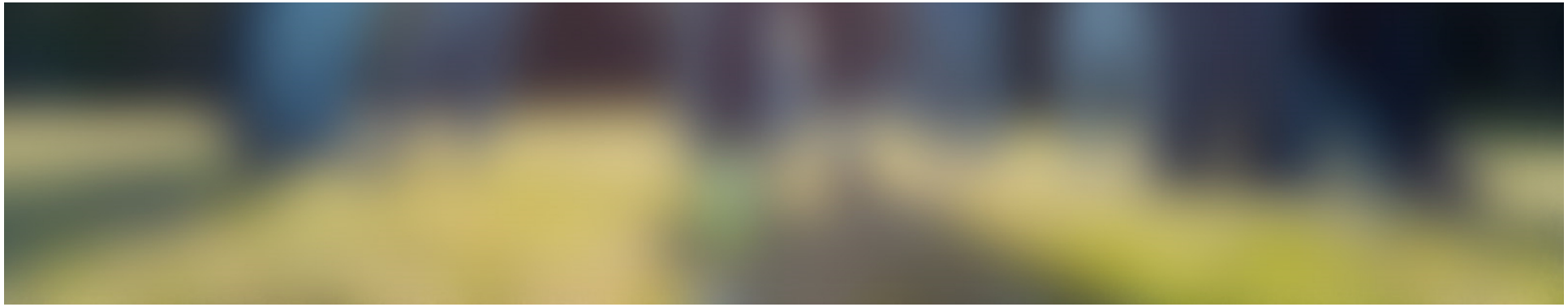
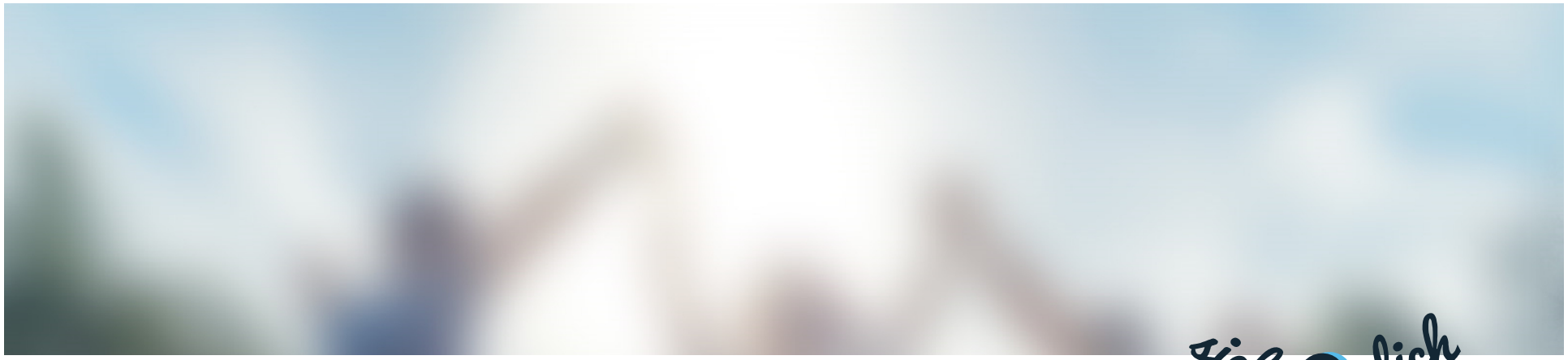
# Die Pfalz macht stark.

WEGE ZUR RESILIENZ.

Pfalzklinikum





Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

# Resilienz im ländlichen Raum durch Bürger*innenbeteiligung am Beispiel des Donnersbergkreises

Wissenschaftliche Durchführung

Hochschule Nordhausen
University of Applied Sciences

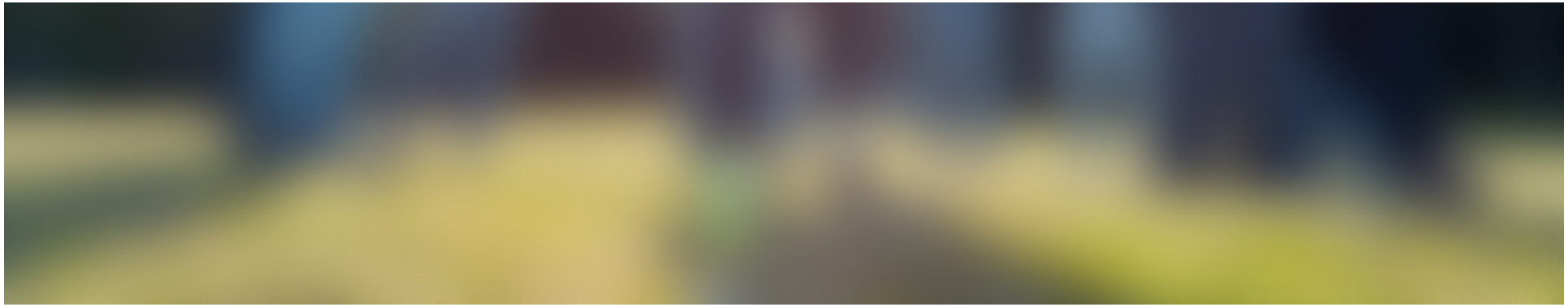
Katholische Hochschule Mainz
Catholic University of Applied Sciences

Förderung

Pfalzklinikum

Rockenhausen

AOK Die Gesundheitskasse.



# Agenda

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

» Was ist Resilienz?

» Unser Ziel: Sozialer Wandel

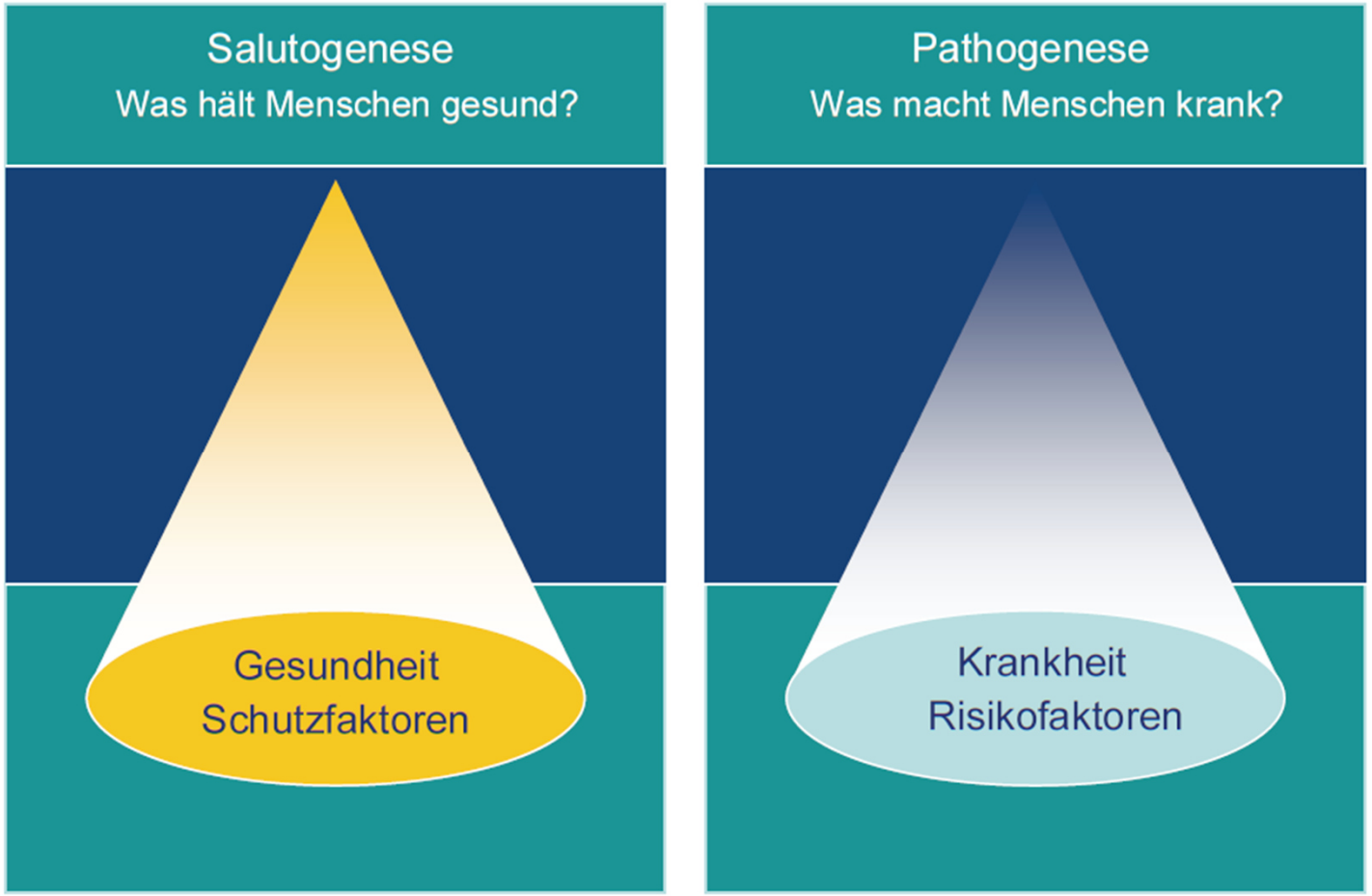
» Unser Auftrag: Präventiv, nachhaltig, beteiligungsorientiert

» Wie erreichen wir das?
  › Salutognetischer Perspektivwechsel
  › Mit Framing die Perspektive verändern

» In Lebenswelten ansetzen: Unsere Arbeitsfelder & Projekte
  › Arbeit und Organisation
  › Ich und die Anderen
  › Wir und Kommune

# Resilienz - die Perspektive wechseln

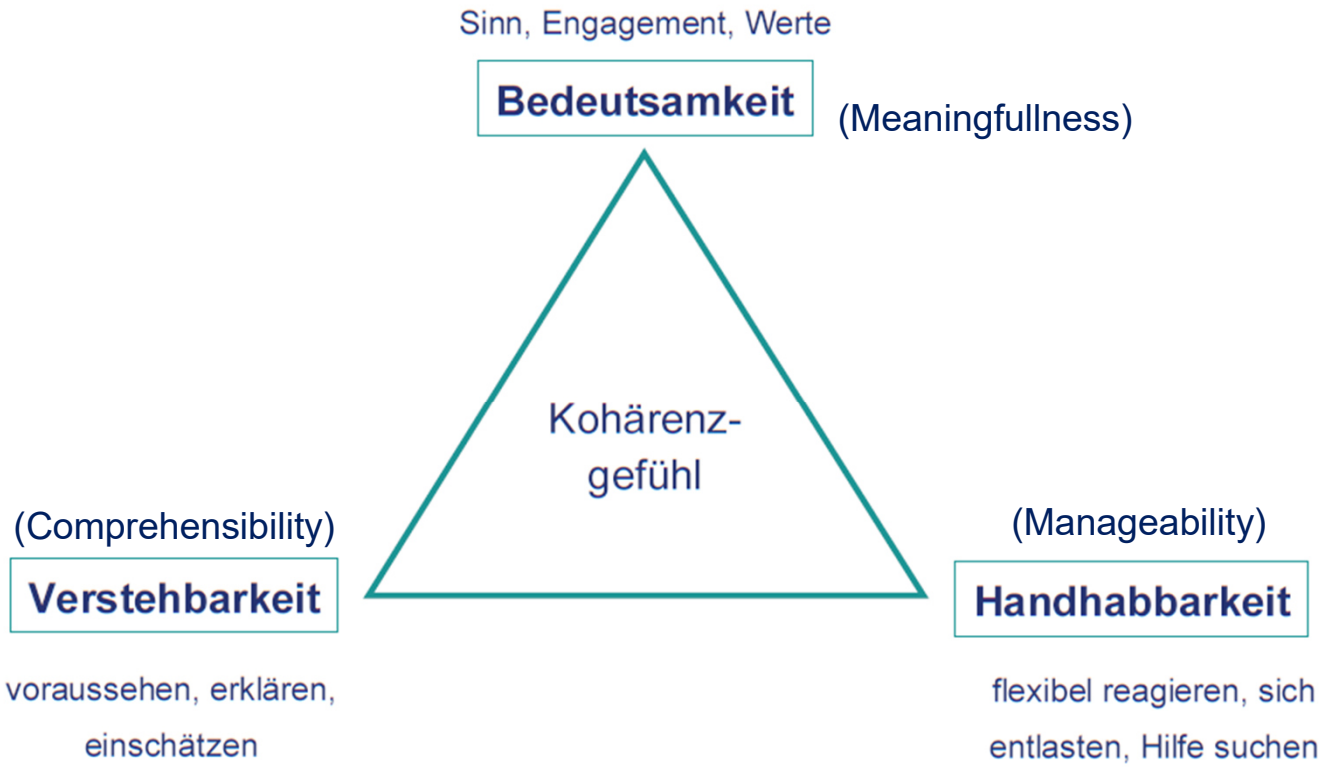
Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.




Alexa Franke, Maibritt Witte 2009

# Kohärenzgefühl

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.




Alexa Franke, Maibritt Witte 2009

# Den störungsspezifischen Blick erweitern:

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

**Die Aufhebung des Gesundheits-Krankheits-Dualismus zugunsten der Vorstellung eines Kontinuums führt in ihrer Konsequenz weg von dem „Fehlersuchen“ hin zu den Möglichkeiten der Entwicklung von Gesundheit und Wohlbefinden.**

1. **Was stärkt den Menschen?**
2. **Was trägt ihn durch sein Leben?**
3. **Was hilft ihm Probleme zu lösen, Krisen zu bewältigen, Schicksalsschläge zu bearbeiten?**
4. **Was finden wir, wenn wir den Blick auf Wohlbefinden ausrichten?**

➢ **Resilienz**

# Ressourcen - Schatzsuche statt Fehlersuche

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

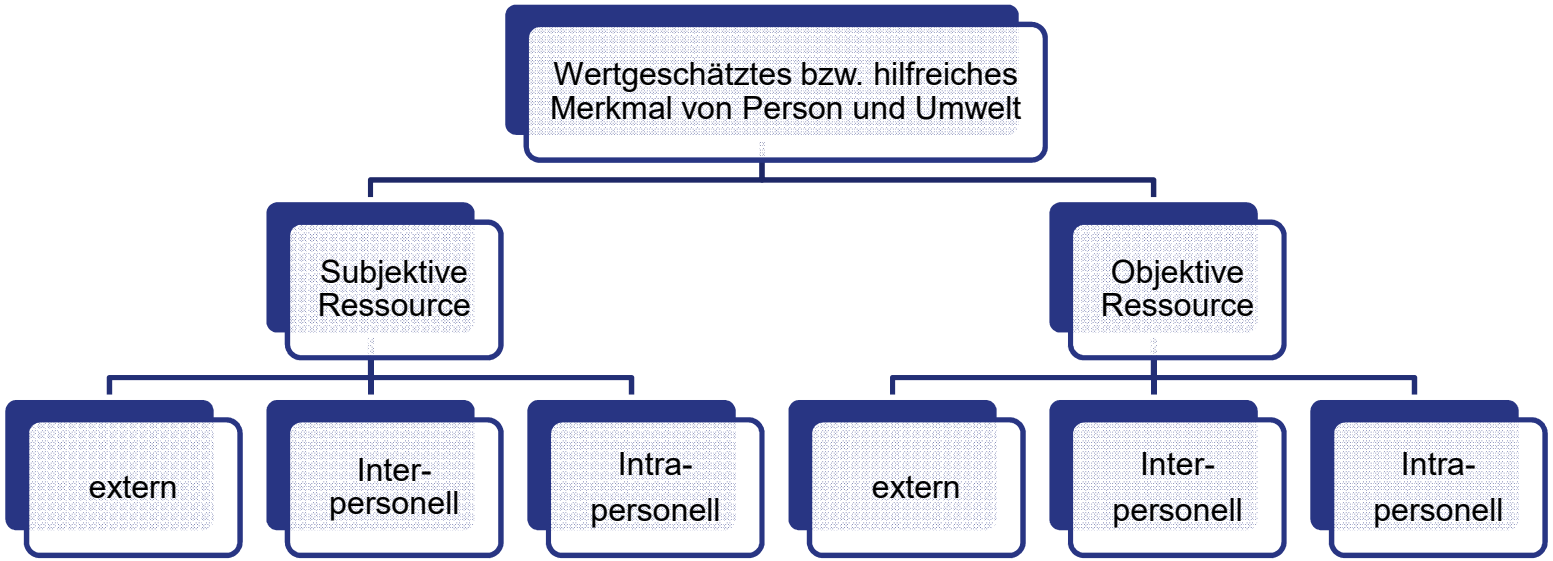



Abbildung: Definitionsmerkmale von Ressourcen (Willutzki, Teisman, 2013;S.4)

# Was ist Resilienz?

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

**Wortstamm:**

**zu lateinisch resilire = zurückspringen**

# Was ist Resilienz?

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

**Der Begriff stammt aus der Werkstoffkunde:**

**Die Fähigkeit eines Werkstoffs, sich verformen zu lassen und doch zur alten Form zurückzufinden.**

# Was ist Resilienz?

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

**Übertragen auf uns Menschen:**

**Sich an Belastungen, Live Events, Stress anzupassen und sich wieder zu erholen.**

**Resilienz ist:**

- **Psychische Gesundheit trotz Belastungen**
- **Bewältigungskompetenz**
- **Immunsystem der Seele**

# Was ist Resilienz?

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

1. Heute werden in der Psychologie solche Menschen als <u>resilient</u> bezeichnet, die mit Belastungen angemessen umgehen

2. und die unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte <u>Ressourcen</u> Krisen bewältigen können.

3. Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal sondern ein dynamische Anpassungs- und Entwicklungsprozess.

4. Die Belastbarkeit wächst genau dadurch, dass sie beansprucht wird – wie ein Muskel, der durch erfolgreiches Training stärker wird.

# Das Immunsystem der Seele!

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

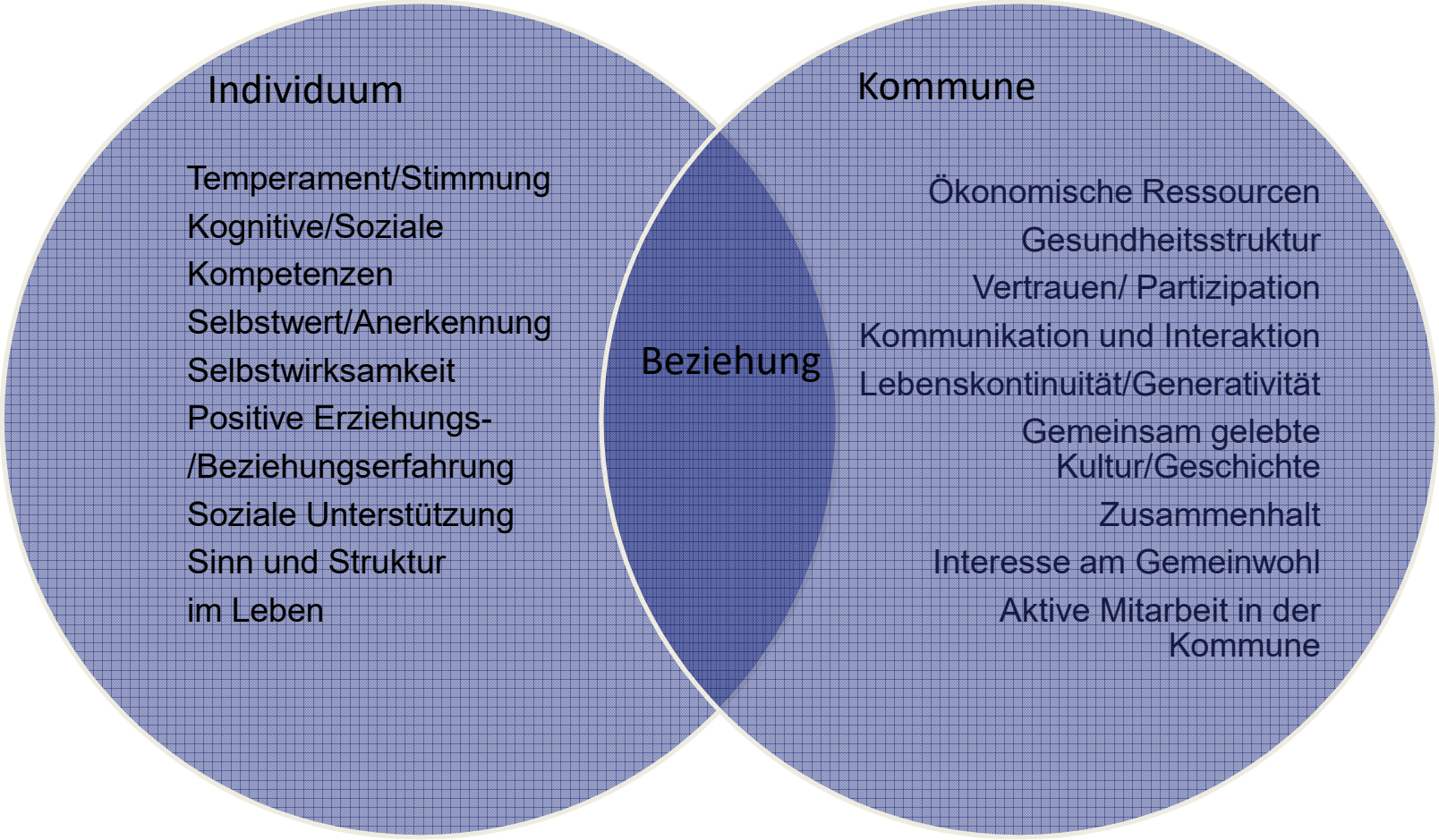
Emotionen einschätzen und regulieren

An Herausforderungen wachsen

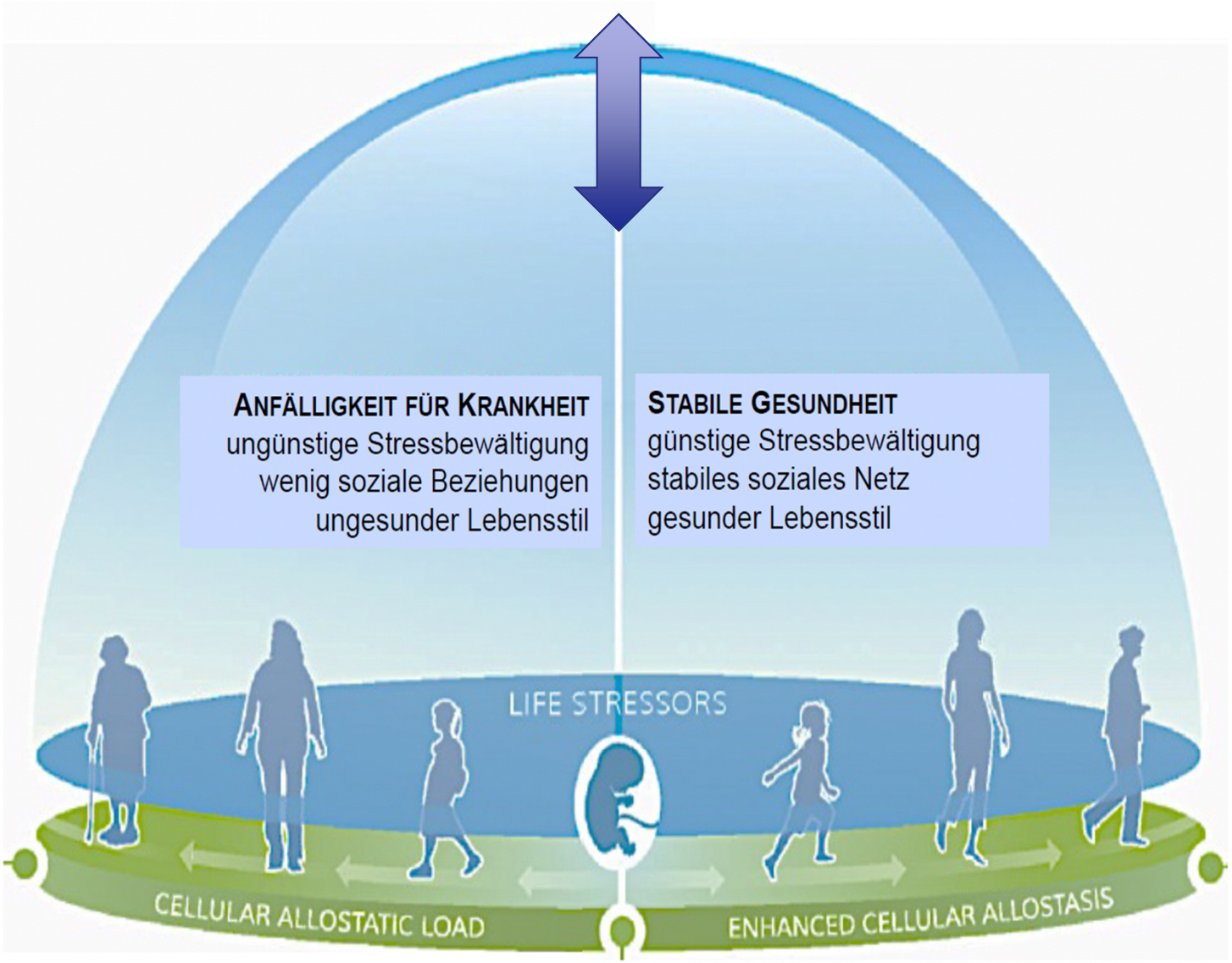
Ein tragfähiges Beziehungsnetz pflegen

# Resilienz Faktoren

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.



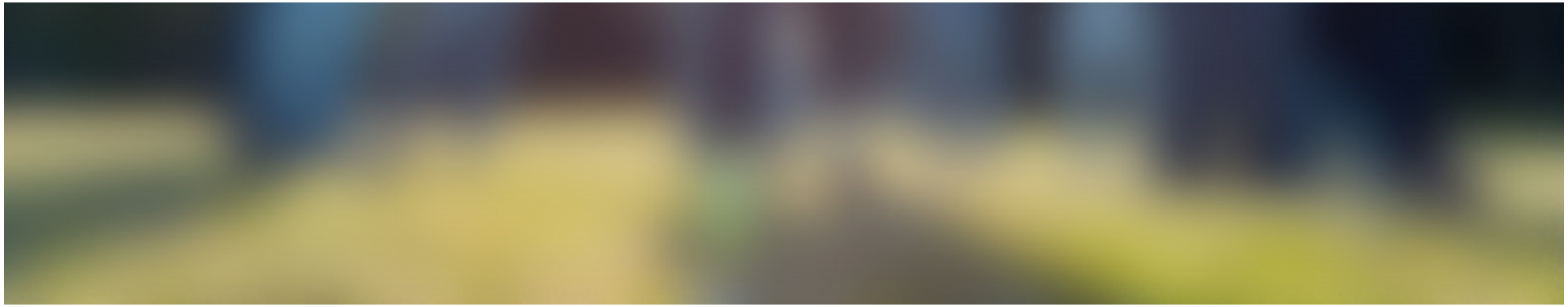
# Resilienz


ANFÄLLIGKEIT FÜR KRANKHEIT
ungünstige Stressbewältigung
wenig soziale Beziehungen
ungesunder Lebensstil
STABILE GESUNDHEIT
günstige Stressbewältigung
stabiles soziales Netz
gesunder Lebensstil
LIFE STRESSORS
CELLULAR ALLOSTATIC LOAD
ENHANCED CELLULAR ALLOSTASIS

# Die Pfalz macht stark.

WEGE ZUR RESILIENZ.

Pfalzklinikum



# Unser Ziel: Sozialer Wandel

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

Eine resiliente Region Pfalz bis 2025

Menschen, die sich gegenseitig helfen, gesund zu bleiben und Krisen besser zu bewältigen

# Unser Auftrag

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

## Präventiv
Angebote, um Gesundheit zu erhalten

## Langfristig
Nachhaltige Gesundheits-kompetenz schaffen

## Regional
Dezentrale Ausweitung der Angebote über die gesamte Pfalz

## Beteiligungsorientiert
Angebote entwickeln und Zivilgesellschaft dabei einbeziehen

## Wie erreichen wir das?

# Salutogenetischer Perspektivwechsel

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

dem Denken neue Wege eröffnen

Auf seelische Gesundheit fokussierte **ressourcenorientierte** Perspektive

frühzeitig
VOR der Belastung/Erkrankung

nah
lokaler, lebensweltlicher Bezug

ganzheitlich und nachhaltig
sozial-ökologischer Ansatz

Vorherrschende **krankheitsorientier te** Denkmuster

# Mit Framing die Perspektive verändern

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

Wissen über Phänomene und Ereignisse

Strukturierte Vorstellungs- und Wissenskomplexe

Bewertungen von Personen, Situationen und Objekten

Abhängig von der Erfahrung aus individuellen Alltagskontexten

sozial geteilte & kulturell geprägte Vorstellungen

# Arbeitsfelder

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

**Ich & die Anderen**

Individuelle Resilienz

**Arbeit & Organisation**

Mitarbeiter und Arbeitgeber im Berufsumfeld

**Wir & Kommune**

Menschen in ihrem Lebens- und Sozialraum

## Arbeit und Organisation

# Was ist organisationale Resilienz?

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

### Aufrechterhalten

von grundlegenden Funktionen und Strukturen: Gefahren vermeiden, präventiv vorgehen

### Anpassen

an drohende Gefahren /Herausforderungen

### Wachsen

Gestärkt aus schwierigen Risikosituationen hervorgehen

## Arbeit und Organisation
# Forschungsaufgabe

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

- Transformationsprozess von Unternehmen zu resilienten Organisationen ausgestalten
- Messinstrumente entwickeln, um den individuellen **Resilienz-Grad** zu messen
- Forschungsidee: Krisensimulator

Ich und die Anderen

# Emotionsregulation bei Schulkindern

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

- Kooperation mit der Universität Koblenz-Landau (Lehrstuhl für Klinische Psychologie des Kinder- und Jugendalters, Prof. Dr. Tina In-Albon)
- Studierende der Psychologie als Trainer in den Schulklassen
- 2016: Pilotprojekt an 10 Landauer Schulen mit mehr als 50 Klassen
- Schuljahre 2017-2019:
  - Intervention in insgesamt14 Schulen pfalzweit mit Unterstützung der Lions-Clubs
  - Ca. 60 Klassen

Ich und die Anderen

# Ziele: Was wollen wir erreichen?

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

## Emotionen erkennen

Wie erkenne Gefühle bei mir selbst?
Wie erkenne ich Gefühle bei Anderen?

## Wissen vermitteln

Was sind Gefühle?
Warum sind Gefühle wichtig?

## Emotionen regulieren

Wie gehe ich mit meinen Gefühlen und den Gefühlen von anderen in schwierigen Situationen um?

## Risiko reduzieren

Von Abhängigkeiten und psychischen Problemen im Erwachsenenalter

Wir und Kommune:

# Gesund im Donnersbergkreis

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

## Was bedeutet soziales Netz für mich?

Die Pfalz macht sich/dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

Mehr Infos und Kontakt zur Resilienz-Initiative unter:

**www.resilienz-pfalz.de**

# Die Resilienz-Initiative

Pfalzklinikum

hmtmh Hochschule für Musik Theater und Medien Hannover

IJK[HC]² Hanover Center for Health Communication

iTA-

FRAME WORKS INSTITUTE

Universitätsmedizin GREIFSWALD

Ernst-Moritz-Arndt Universität Greifswald
Institut für Sozialpsychiatrie
Mecklenburg-Vorpommern e. V.
An-Institut der Ernst-Moritz-Arndt Universität Greifswald

Blackpool Better Start

ISRV

Stiftung Kultur verrückt
Wir rücken zurecht, was verrückt ist.

Landesnetzwerk Selbsthilfe seelische Gesundheit Rheinland-Pfalz
NetzG-RLP

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

JG|U

zi