



**Herzlich willkommen zum Thema „Resilienz“ eine
Möglichkeit herausfordernde Zeiten zu
überstehen.**

Inhalte für heute

1. Begrüßung und Einstieg in die Thematik
2. Hintergrundwissen zu dem Thema Resilienz
3. Welchen Sinn hat die Resilienz für Mitarbeitende in der Pflege
4. Die eigene Resilienz entdecken
5. Die sieben Säulen der Resilienz und deren Bedeutung
6. Resilienz, das Immunsystem der Seele
7. Einige Möglichkeiten Resilienz zu trainieren
8. Abschluss

Eva-Maria Greve
Krankenschwester
Lehrerin für Pflegeberufe
Organisations- und Qualitätsberatung
Stress,-Burnout-Suchtprävention
Systemisches und spirituelles Coaching
NLP-Practitioner

Hintergrundwissen zu Resilienz

„Der Begriff Resilienz bzw. resilient leitet sich ab von dem lateinischen Wort *resilire*, was auf Deutsch etwa *zurückspringen, abprallen* bedeutet.

Damit soll ausgedrückt werden, dass bei einer derartigen seelischen Widerstandsfähigkeit auch der Stress gewissermaßen einfach an einem abprallt. Im Englischen spricht man von *resilience*, der Widerstandskraft im Allgemeinen und im Besonderen“.

<https://volksversand.de/ratgeber/gesundheitsblog/gesundheit/seelisches-wohlbefinden/resilienz-besondere-faehigkeit-mit-nachhaltiger-wirkung>



Was ist eigentlich Resilienz

- Resilienz ist vielen Menschen noch kein Begriff, aber die Beschäftigung mit diesem faszinierenden und wichtigen Thema lohnt sich sehr.
- Bei Resilienz handelt es sich nicht um eine esoterische Idee, sondern um ein ernstzunehmendes Thema und ein konkretes Forschungsobjekt der Psychologie und wird immer bedeutsamer.
- **Resilienz ist gewissermaßen das geistige Schutzschild des Körpers**, eine innere Widerstandskraft, die zur Bewältigung täglicher Herausforderungen einen wichtigen Beitrag leistet. Resilienz kann das Leben leichter und trägt zu mehr Lebensqualität bei

<https://volksversand.de/ratgeber/gesundheitsblog/gesundheit/seelisches-wohlbefinden/resilienz-besondere-faehigkeit-mit-nachhaltiger-wirkung>

Wofür benötigt man Resilienz

„Resilienz ist ein ständiger Prozess, der Widrigkeiten nicht eliminiert, sondern Ihnen hilft, besser damit umzugehen.

Im engeren Sinn wird mit Resilienz die innere Stärke von Menschen beschrieben, die schwere Schicksalsschläge und außergewöhnliche Widrigkeiten überwunden haben.

Resilienz brauchen Sie auch, wenn Ihnen solche traumatischen Geschehnisse in Ihrem bisherigen Leben erspart geblieben sind....“

Quelle: Monika Gruhl, Resilienz – Die Strategie der Stehauf-Menschen, Verlag Herder Seite 17

Der Sinn von Resilienz für den Menschen

- Die Fähigkeit des Menschen, sich immer wieder zu fangen, auch wenn das Schicksal schwierige Situationen bereit hält.
- Der Gewinn kann sich so ausdrücken, dass man trotz aller Herausforderungen eine gewisse Stärke behält oder neu gewinnt.
- Dabei spielen nicht nur unvorhersehbare Veränderungen eine Rolle, wie z.B.
- Lebenswendepunkte wie z.B. Pubertät, Heirat, Ende der Beruflichkeit, Scheidung, Umzug u.a.
- Wir gehen i.d.R. alle durch verschiedene Entwicklungsstufen, die für uns immer herausforderndes Verhalten bedeuten.

Der Sinn von Resilienz für den Menschen

„Sie können sowohl Ihre Wahrnehmung als auch Ihre Erwartungen und Reaktionen steuern...“

Resilienz ist keine feststehende Eigenschaft, die Sie haben oder nicht haben. Sie ist ein lebenslanger, aktiver Prozess, der sich zwischen Ihnen und Ihrer Umwelt abspielt.

Es ist die unzureichende Verarbeitung von negativen Erfahrungen, Einschränkungen und Belastungen, die zu Problemen und unangepassten Reaktionen führt, es sind nicht die Ereignisse und Vorfälle an sich.

Sich erfolgreich anpassen zu können, ist eine Kernfähigkeit des Lebens“

Zitat aus dem Buch von Monika Gruhl: **Resilienz – Die Strategie der Steh-Auf- Menschen** Seite 20

Welche Möglichkeiten haben Sie?

- Sich immer wieder neuen Lebensumständen anzupassen
- Vertrautes aufzugeben, Loszulassen
- Persönliche Lebensziele zu korrigieren
- Unser Selbstbild und Fremdbild zu verändern
- Lieb gewonnene Beziehungen können enden und neue werden möglicherweise entstehen
- Durch diesen ständigen Wandel im Leben werden aber auch Ressourcen aktiviert, die in den Menschen vorhanden sind oder auch neu entstehen
- Diese Reserve-Fähigkeit können entstehen, die jeder Mensch braucht

Die eigene Resilienz entdecken

Die innere Kraft pflegender Angehöriger sowie der Pflegebedürftigen



**190 jährige Blut-Buche im
Schlossgarten zu Weilburg/Lahn**

Doch wie kann man sich Resilienz im täglichen Pflegealltag vorstellen?



<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/hilfe-und-pflege/hilfe-und-pflege-77322>

Die eigene Resilienz entdecken

Aussagen vieler pflegender Angehörigen, aber auch professionell Pflegende machen deutlich, wie die innere Stärke in besonderen Situationen wachsen kann.

Der Eintritt einer Pflegebedürftigkeit in der Familie stellt eine große Herausforderung dar.

Dazu haben pflegende Angehörige sicher unbewusst, verschiedene Kompetenzen und Bewältigungsstrategien aktiviert, die bis dahin im Verborgenen schlummerten.

Allerdings gilt dies auch für den Pflegebedürftigen selbst!!!

Alle Bewältigungsstrategien, die unbewusst in der Vergangenheit entwickelt wurden, gehören in ein Resilienz Schatzkästchen.

Was haben Sie in Ihrem Schatzkästchen gesammelt?

Die Fähigkeit des Stehaufmännchen



Das Stehaufmännchen, das immer wieder aufrecht steht, auch wenn es gekippt wird. Es weiß nicht woher und aus welcher Richtung die Kraft kommt, die es umwirft, denn das Schicksal ist ein launischer Geselle.

Doch das Stehaufmännchen nimmt eine ursprüngliche aufrechte Position immer wieder ein.

Bestimmt kennen auch Sie viele Situationen, in denen Sie sich wie ein Stehaufmännchen erlebt haben. In denen Sie aber immer wieder trotz Belastungen, ins Gleichgewicht gekommen sind.

Den Alltag meistern – Erfolge feiern

- Oftmals wurde die Pflege als Laie ohne Vorkenntnisse übernommen
- Zwischenzeitlich haben sich manche zur richtigen Fachkraft entwickelt
- Manche haben über Krankheiten gelesen oder anderweitig erfahren
- Krankenbeobachtung eingeübt
- Die Versorgung des Angehörigen organisiert
- Sich der neuen Lebenssituation angepasst und sich immer wieder neu orientiert
- Dauerhaft in einem Pflegeprozess zu stehen, benötigt aber auch kontinuierliche Bereitschaft zum Lernen

Ressourcen in sich selbst und im Umfeld entdecken

- Es benötigt verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten, Haltungen und neue Sichtweisen.
- Es benötigt sich zu verabschieden von dem was hindert, um einen neuen Weg einzuschlagen
- Die Wissenschaft hat eine ganze Reihe von Möglichkeiten entwickelt, die pflegende Angehörige unterstützen können, diese Haltungen und Sichtweisen zu gewinnen
- Gleichzeitig geht es aber auch darum, die vorhandenen Fähigkeiten und Stärken wahrzunehmen
- Darunter versteht man die **sieben Faktoren der Resilienz**

**Optimismus und
Zuversicht**

**Lösungsorientie-
rung**

**Beziehungen und
Netzwerke**



**Zukunft
gestalten**

Akzeptanz

**Selbstverantwor-
tung**

Selbstregulierung

Die sieben Säulen der Resilienz

Optimismus und Zuversicht



„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt“ Albert Camus

Optimismus und Zuversicht

- Optimismus ist eine Stärke, die entscheidend bei der Bewältigung von Herausforderungen sein kann.
- Optimisten aktivieren ihre Strategien in Krisenzeiten
- Mit der Zuversicht, dass Probleme überwunden werden können
- Dass es Lösungen gibt und dass es auch wieder anders werden kann
- Hoffnungsvoll in die Zukunft zu schauen
- Sich nicht von anderen runterziehen lassen

Einige Aussagen dazu aus der Praxis

Hürden, die eine negativ Spirale in Gang setzen	Informationen, die zu einer positiven Spirale führen
Das Augenmerk liegt auf den Defiziten, auf dem was nicht funktioniert, was noch alles kommen kann (z.B. beim Fortschreiten der Erkrankung)	Lenken Sie den Blick bewusst auf das, was trotz allem gut läuft. Das hilft Ihnen den Blick auf das Positive zu richten, und fördert Ihre Zuversicht.
Das Pflege Thema als Dauerthema bei Treffen mit Angehörigen, Nachbarn und Freunden	Machen Sie in Gesprächen mit anderen bewusst auch mal eine Pflegepause, das kann Sie auf andere Gedanken bringen. Sprechen Sie öfters über sich selbst, Ihre Wünsche und Bedürfnisse.
Misserfolge verallgemeinern. Wenn etwas nicht gelingt, geben Angehörige häufig sehr schnell auf. Das ist z.B. dann der Fall, wenn der Pflegebedürftige Angebote ablehnt. Gelingt eine Sache nicht auf Anhieb, ist die Annahme sehr verbreitet, dass auch jeder weitere Versuch zwecklos ist.	Stecken Sie nicht gleich den Kopf in den Sand, wenn etwas nicht funktioniert. Machen Sie sich bewusst, was heute nicht gelingt, kann nächste Woche schon ganz anders funktionieren. Probieren Sie etwas anderes aus, holen Sie sich Rat zu anderen Möglichkeiten und starten dann neu.

Hürden, die eine negativ Spirale in Gang setzen	Informationen, die zu einer positiven Spirale führen
<p>Das Aufgeben von Hobbys, Treffen mit Freundinnen oder der Berufstätigkeit, um den pflegebedürftigen Angehörigen nicht alleine oder in fremde Obhut zu geben.</p>	<p>Bedenken Sie, dass die Verbindung nach außen dem inneren Ausgleich dient und sich auch positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirkt. Das was Ihnen Freude macht und einen Ausgleich verschafft, sollten Sie wann immer möglich beibehalten.</p>
<p>Der Glaube, dass man es alleine schaffen muss.</p>	<p>Schützen Sie sich vor Selbstüberforderung. Nehmen Sie Ihre Grenzen wahr und erkennen Sie diese an. Ihre Kraftreserven sind nicht unendlich und müssen deshalb immer wieder aufgefüllt werden. Vertrauen Sie anderen Menschen und Institutionen.</p>
<p>Fehlende Anerkennung durch andere Familienmitglieder oder den zu Pflegenden</p>	<p>Warten Sie nicht darauf, dass andere Ihre Leistung anerkennen. Lassen Sie Ihre eigenen Leistungen immer wieder Revue passieren. Loben Sie sich für Ihre Geduld, Ihre Tatkraft, Ihre Toleranz , Ihr Organisationstalent und weitere Stärken.</p>

Akzeptanz

- Herausforderungen und Veränderungen als Teil des Lebens zu akzeptieren.
- Sich Schritt für Schritt der Wirklichkeit zu öffnen, um sie zu begreifen und anzunehmen.
- Krisen als Herausforderung zu erleben.
- Akzeptanz ist somit ein Prozess, sie ist die Frucht einer oft mühevollen Auseinandersetzung mit der ungewollten Realität, die ihre Zeit braucht.
- Dafür benötigt es Geduld dem Werden und der Entwicklung den erforderlichen Raum zu geben.
- Danach zu überlegen, wie kann es weitergehen. Was kann getan werden, aber auch was muss man lassen und loslassen.

Lösungsorientierung

- Sich auf Lösungen zu konzentrieren, öffnet den Blick nach vorne und schafft dadurch positive Energie, welche auch Stress reduziert
- Davon überzeugt sein, dass Situationen gestaltet werden können
- Die eigenen Fähigkeiten wahrzunehmen und auf sie vertrauen können
- Menschen, die eher problemorientiert denken und Probleme bis in kleinste Detail beschreiben und dann zu beklagen, verlieren Energie und Wahrnehmungsfähigkeit für Lösungen.
- Wenn man keinem trauen kann, den man nicht kennt, werden alle negativen Erfahrungen aktiviert.
- Glaubt man aber daran, dass die meisten Menschen hilfsbereit und entgegenkommend sind, wird eine konstruktive Lösung möglich.

Beziehungen und Netzwerke

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ Martin Buber

- Sinnvoll ist es sich eine Umgebung aufzubauen, die unterstützend wirkt und auf die sie zurückgreifen können. Diese sind oftmals schon eine Zeit im Voraus entstanden.
- Dies wirkt ergänzend zu den eigenen Kenntnissen und den Fähigkeiten und Erfahrungen anderer.
- Der Aufbau einer sozialen Flexibilität ist sinnvoll.
- Man schafft sich ein Umfeld, indem man auf verschiedene Ressourcen zurückgreifen kann. Das bedeutet Kontakte zu pflegen und Vertrauen zu entwickeln.
- Allerdings ist es notwendig zu erkennen, dass es in vielerlei Situationen einen Mangel an Beziehungskompetenz und Isolation gibt



Du kannst nicht immer in der Ecke des Waldes bleiben und darauf warten, dass andere zu dir kommen. Du musst auch manchmal zu ihnen gehen.“

**Aus Winnie Pooh
Walt Disney**

Zukunft gestalten

- Die Zukunft gestalten, bedeutet sich auch auf mögliche unerwartete Ereignisse vorzubereiten wie z.B. auf das eigene Alter – wie will ich leben? Kann ich in meinem Umfeld bleiben?
- Was wird mit meinem mir anvertrauten Menschen (Partner, Kind)?
- Sich die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen bewusst machen
- Die eigenen Wünsche und Ziele nicht aus den Augen verlieren, sich Schritt für Schritt annähern
- Geeignete Ziele so gestalten, dass sie umsetzbar sind
- Vorausdenken und vorausfühlen



Bei einem Spaziergang zur Burg in Burghausen fotografiert

Selbstverantwortung und Selbstregulierung

SELBSTVERANTWORTUNG BEDEUTET

- Überzeugt davon zu sein, dass man durch sein eigenes Handeln Dinge verändern kann
- Die Verantwortung für sich selbst übernehmen und aktiv werden, anstatt sich in die Unterlegene Rolle (Opferrolle) zu begeben
- Sich für das Erreichen der eigenen Ziele einsetzen
- Sich mit sich selbst auseinandersetzen

SELBSTREGULIERUNG BEDEUTET

- Sich selbst in belastenden Situationen wieder ins Gleichgewicht bringen können
- Eigene Grenzen wahrzunehmen und anzuerkennen, um handlungsfähig zu bleiben
- Überforderungsgefühle und daraus resultierende Symptome wahrnehmen lernen und sich Hilfe holen



Aus Winnie Pooh
Walt Disney

23.03.2023

Du brauchst nicht
immer stark zu sein,
Du brauchst Dir nicht
immer was beweisen.
Es ist gut das Du
weinst, bist die letzte
Träne geweint ist,
denn nur dann kannst
Du wieder lächeln.

Man sollte den Blick wieder öffnen für Dinge, die gut tun und wieder Kraft geben



Doch manchmal findet man nicht den Mut, etwas anderes zu tun, wie das, was man immer schon getan hat. Alles bleibt beim Vertrauten, obwohl es lähmen und krank machen kann.



23.03.2023

Fachtag Pflege - Kompetenz und Gestaltung 21.03.2023

Aichach

- ❖ **Probieren Sie was Neues, fliegen Sie in Ihrer inneren Welt zu schönen Orten**
- ❖ **Tanken Sie Kraft, indem Sie sich Gutes gönnen**
- ❖ **Schnuppern Sie an den Blumen**
- ❖ **Probieren Sie was Neues aus**
- ❖ **Haben Sie den Mut sich Hilfe zu holen**
- ❖ **Sagen Sie auch mal NEIN, gegenüber Menschen, die immer meinen, nur Sie müssten sich um Ihren Nächsten kümmern**
- ❖ **Zeigen Sie Mut, denn Sie sind die Person, welche zum Schluss der Pflegesituation noch weiter leben möchte.**

Alles das wünsche ich Ihnen in der Zukunft zur inneren Stärkung

