

Resilienztraining

als ein Beitrag zur Burnoutprophylaxe
für Mitarbeiter in
multiprofessionellen Teams

BFLK Landestagung 2012

Marienheide-Rodt

von Anke Tossenberger

St. Antonius-Krankenhaus, Bottrop/Kirchhellen



Gruppentherapeutisches Resilienztraining
Ein Konzept von Anke Tossenberger

1. Einleitung

2. Resilienz, ein salutogenetisches
Konzept

3. Ziele

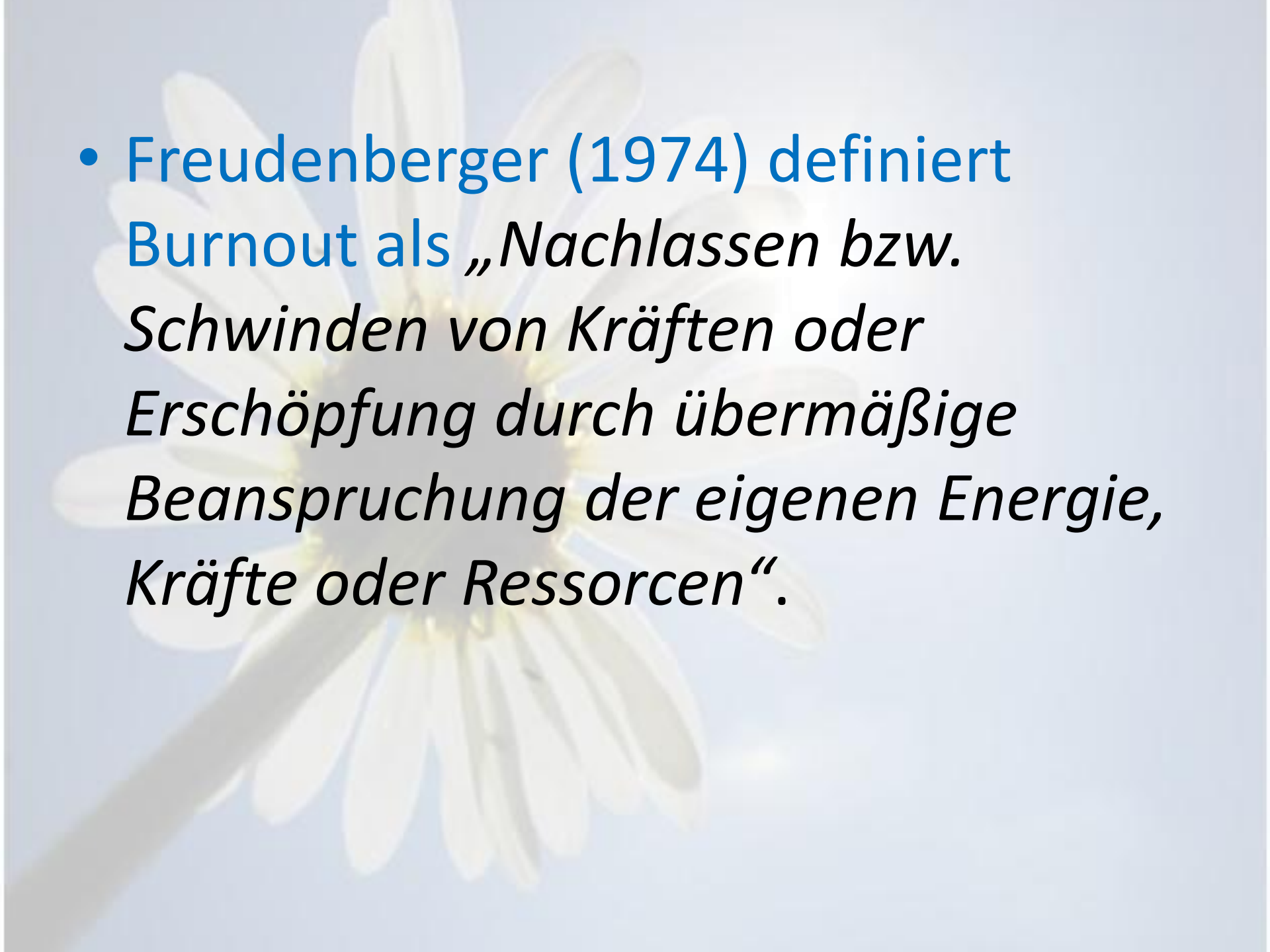
4. Aufbau und Ausrichtung des
Resilienztrainings

5. Bedeutung für die Pflege

6. Ausblick



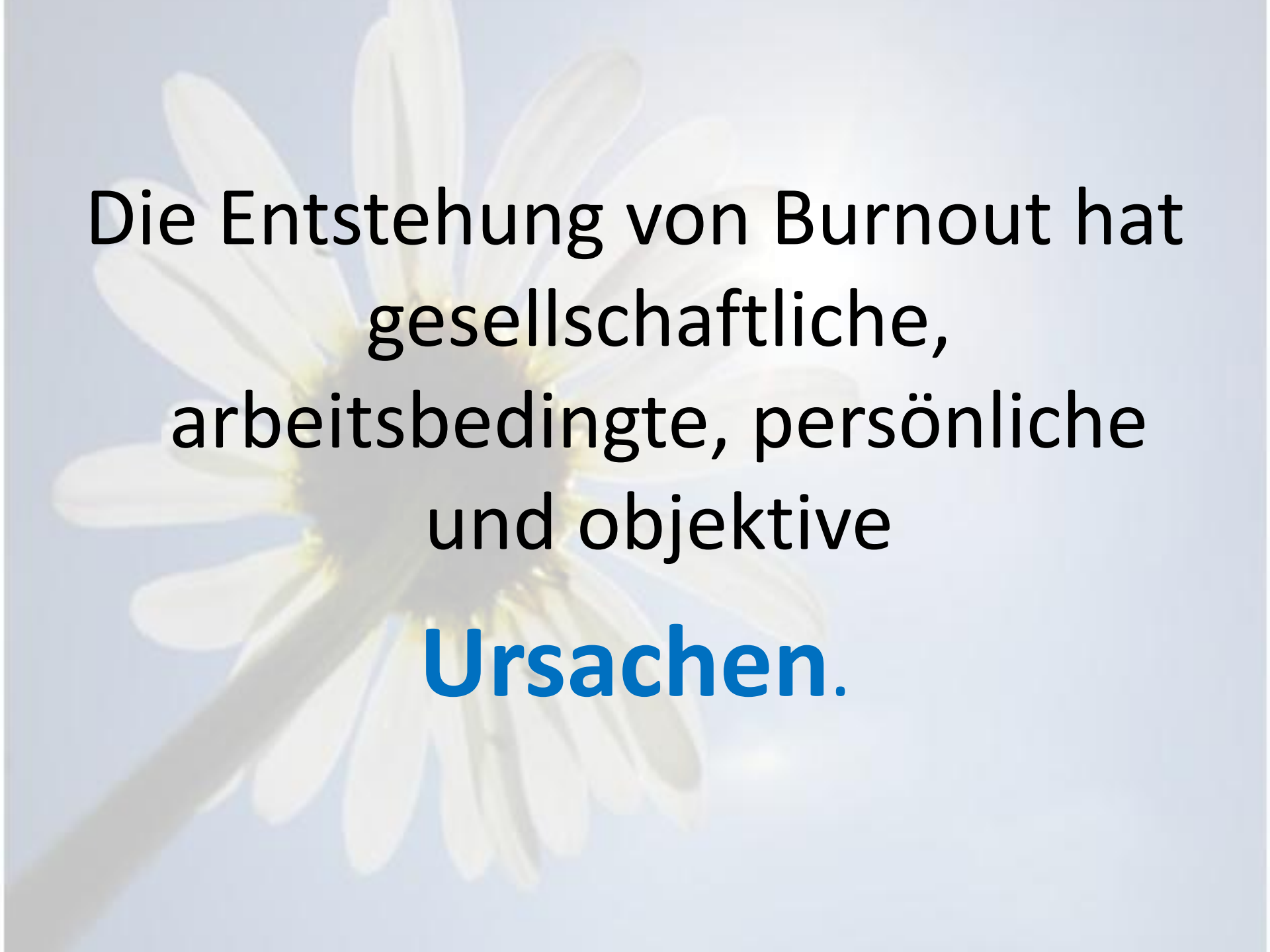
Was ist überhaupt
Burnout?

- 
- Freudenberger (1974) definiert Burnout als *„Nachlassen bzw. Schwinden von Kräften oder Erschöpfung durch übermäßige Beanspruchung der eigenen Energie, Kräfte oder Ressourcen“*.

- Nach Maslach und Jackson (1984) ist **Burnout** „ein Syndrom emotionaler Erschöpfung, Depersonalisierung und reduzierter persönlicher Leistungsfähigkeit, das bei Individuen, die in irgendeiner Weise mit Menschen arbeiten, auftreten kann“.

3 Hauptsymptome

1. Emotionale Erschöpfung
2. Depersonalisierung
3. Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit

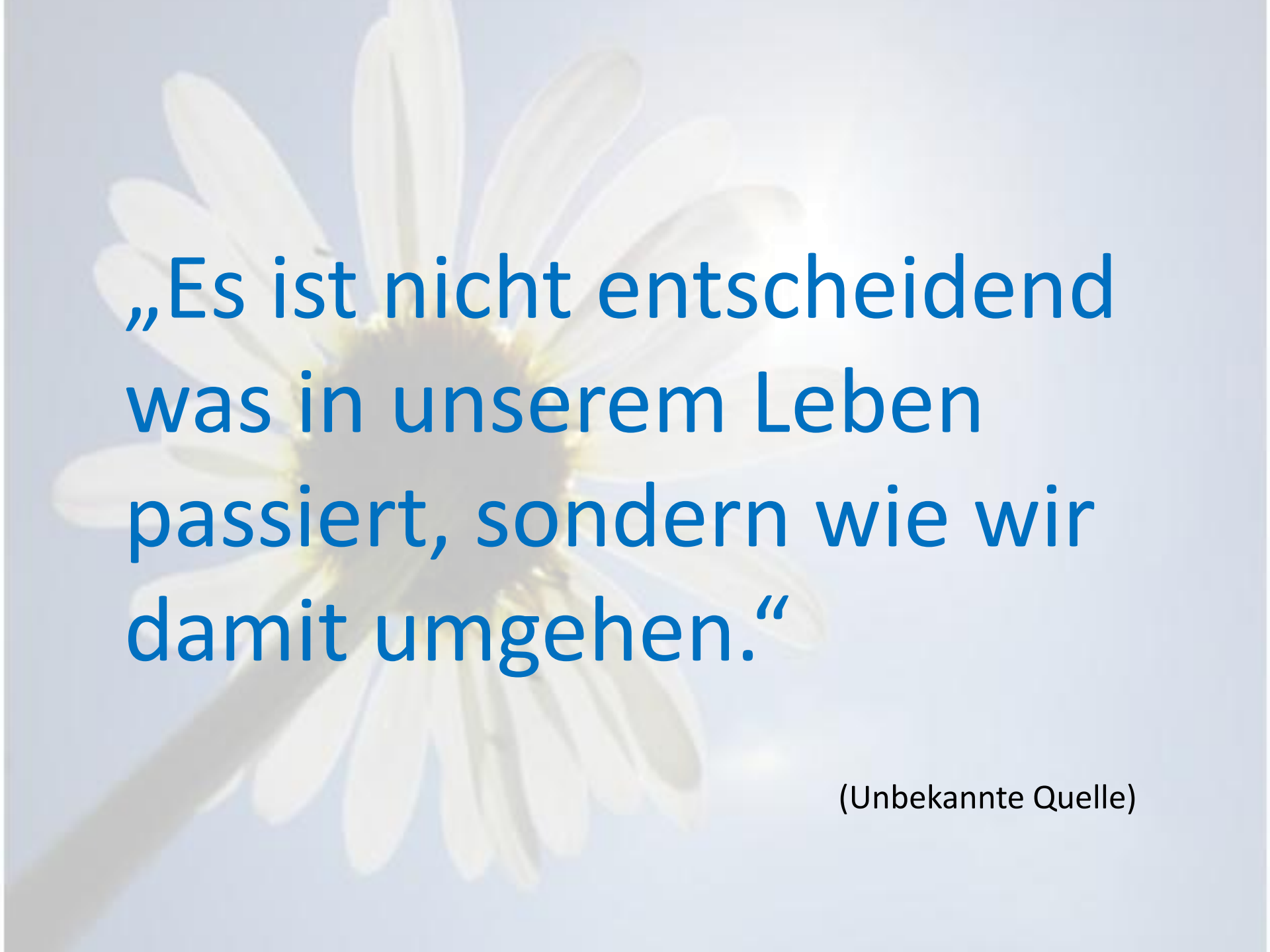


Die Entstehung von Burnout hat
gesellschaftliche,
arbeitsbedingte, persönliche
und objektive
Ursachen.



Resilienztraining als Gesundheitsprävention

Es geht nicht um die
Vermeidung von Problemen,
sondern besonders um die
Entwicklung von Potential.

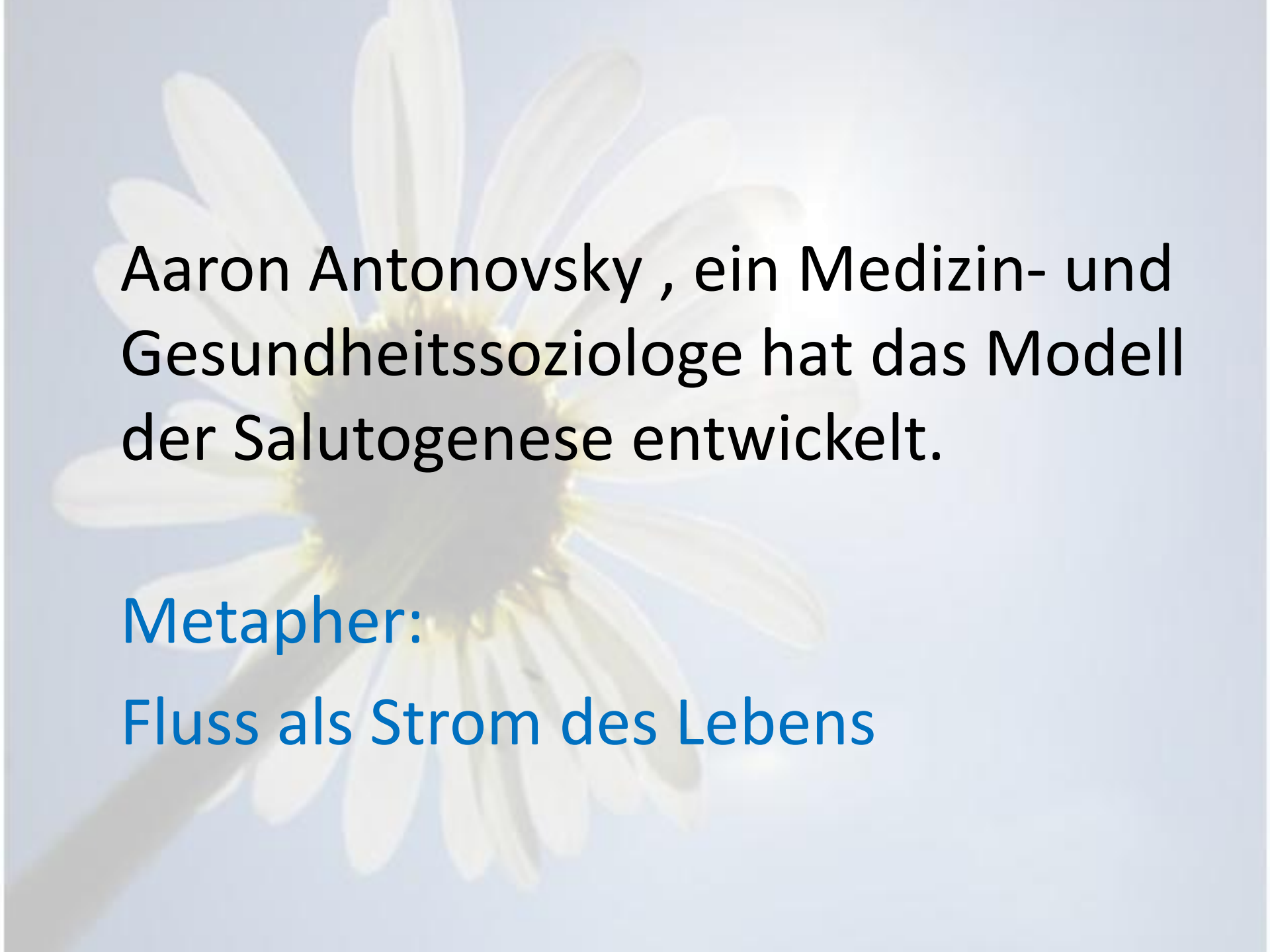


„Es ist nicht entscheidend
was in unserem Leben
passiert, sondern wie wir
damit umgehen.“

(Unbekannte Quelle)



2. Resilienz, ein salutogenetisches Konzept



Aaron Antonovsky , ein Medizin- und Gesundheitssoziologe hat das Modell der Salutogenese entwickelt.

Metapher:

Fluss als Strom des Lebens



Kernfragen der Salutogenese:

Warum bleiben Menschen gesund bzw. bewältigen

Erkrankungen besser als andere ?

Wie schaffen es Menschen sich von Erkrankungen zu erholen?

Was ist das Besondere an den Menschen, die trotz extremer Belastungen nicht erkranken?

GESUNDHEITS-KRANKHEITS- KONTINUUM:

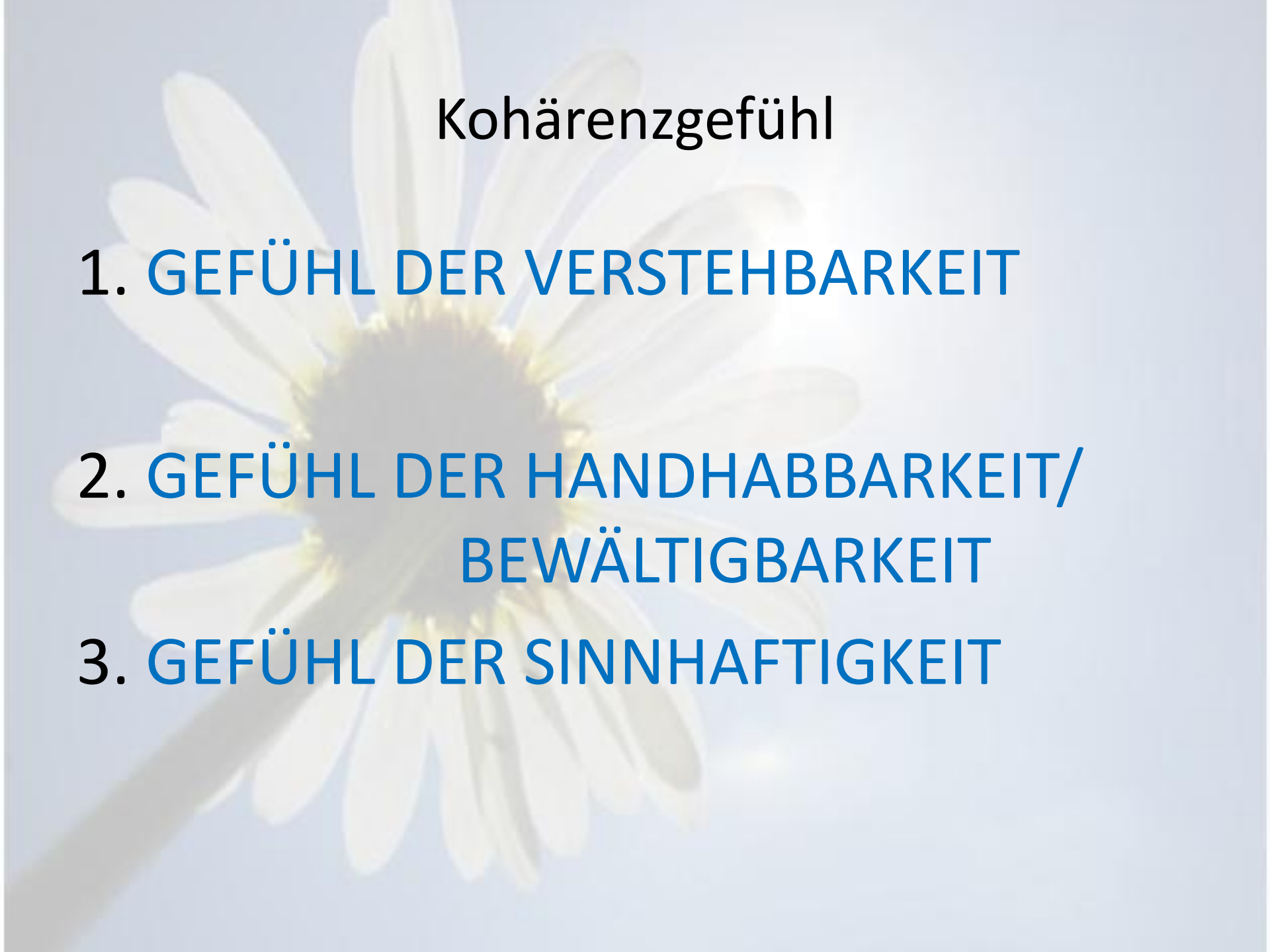
Es gibt 2 Pole:

Gesundheit <-----> Krankheit

Der Mensch ist nicht in der Lage, einen Pol
vollständig zu erreichen

KOHÄRENZGEFÜHL=SENSE OF COHERENCE=SOC:

- Grundhaltung des Menschen gegenüber des eigenen Lebens und der Welt
- Setzt sich aus 3 Komponenten zusammen:



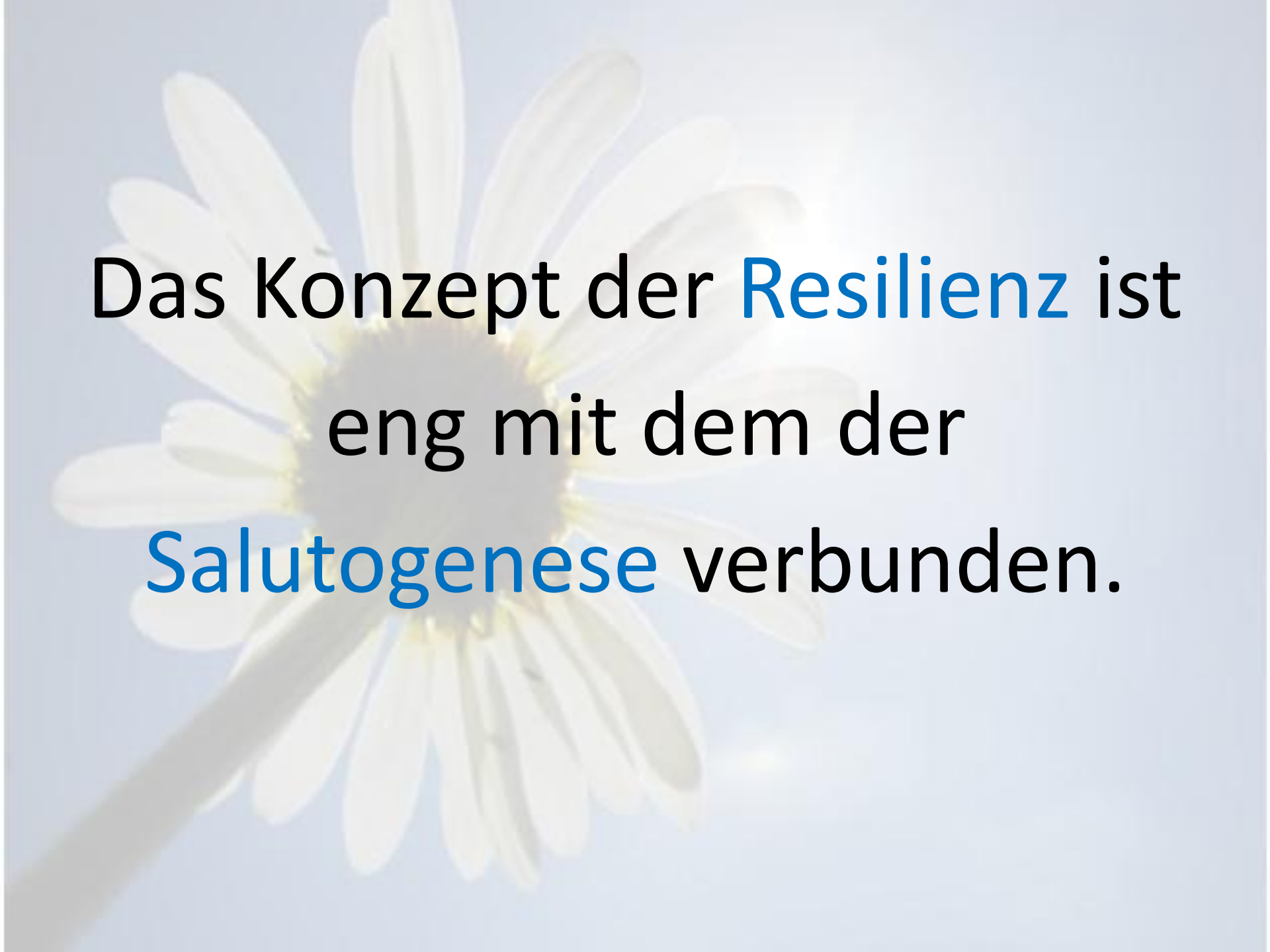
Kohärenzgefühl

1. GEFÜHL DER VERSTEHBARKEIT
2. GEFÜHL DER HANDHABBARKEIT/
BEWÄLTIGBARKEIT
3. GEFÜHL DER SINNHAFTHIGKEIT



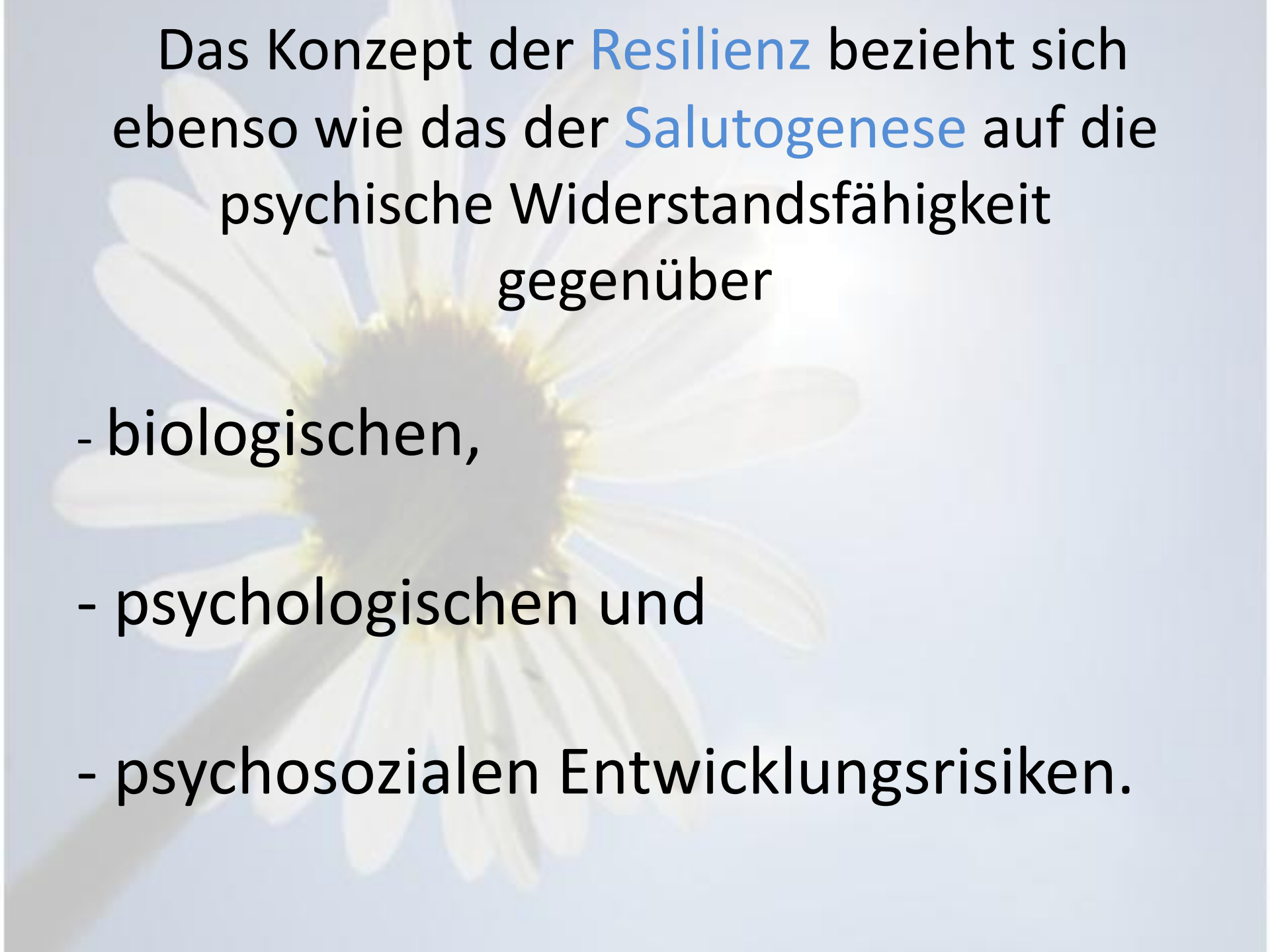
Je grösser das **SOC** ist, desto besser
kann ein Mensch

**Herausforderungen und
Probleme bewältigen.**



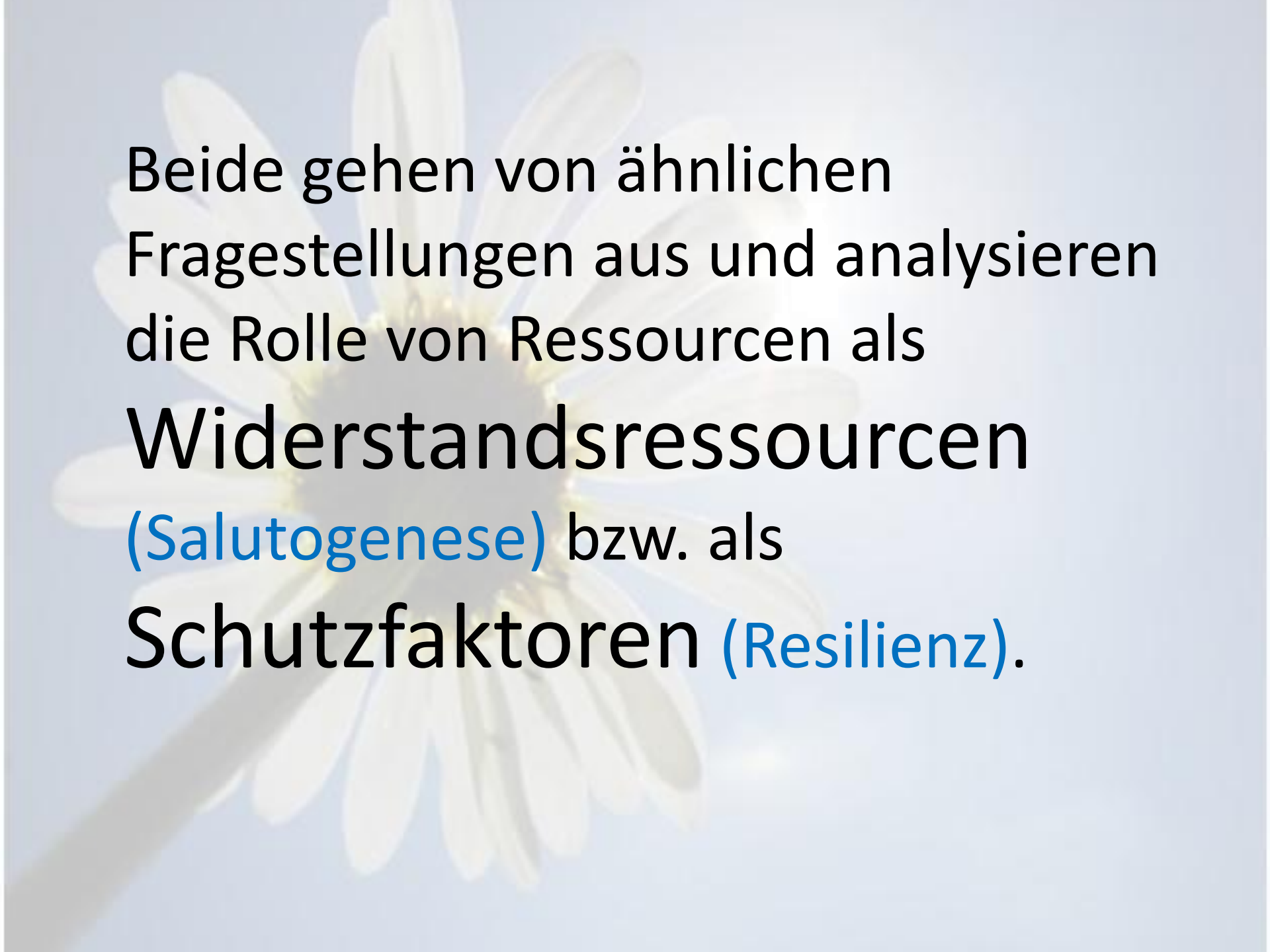
Das Konzept der **Resilienz** ist
eng mit dem der
Salutogenese verbunden.

*„Obwohl ich mich in der
Kindesentwicklung , ihrem
Spezialgebiet nur sehr wenig
auskannte, gab es zwischen uns ein
Gefühl grundsätzlicher
Verständigung. Ich merkte, dass wir
dieselben Fragen stellten und uns bei
der Beantwortung in die gleiche
Richtung bewegten“ (Antonovsky 1997, S.55)*

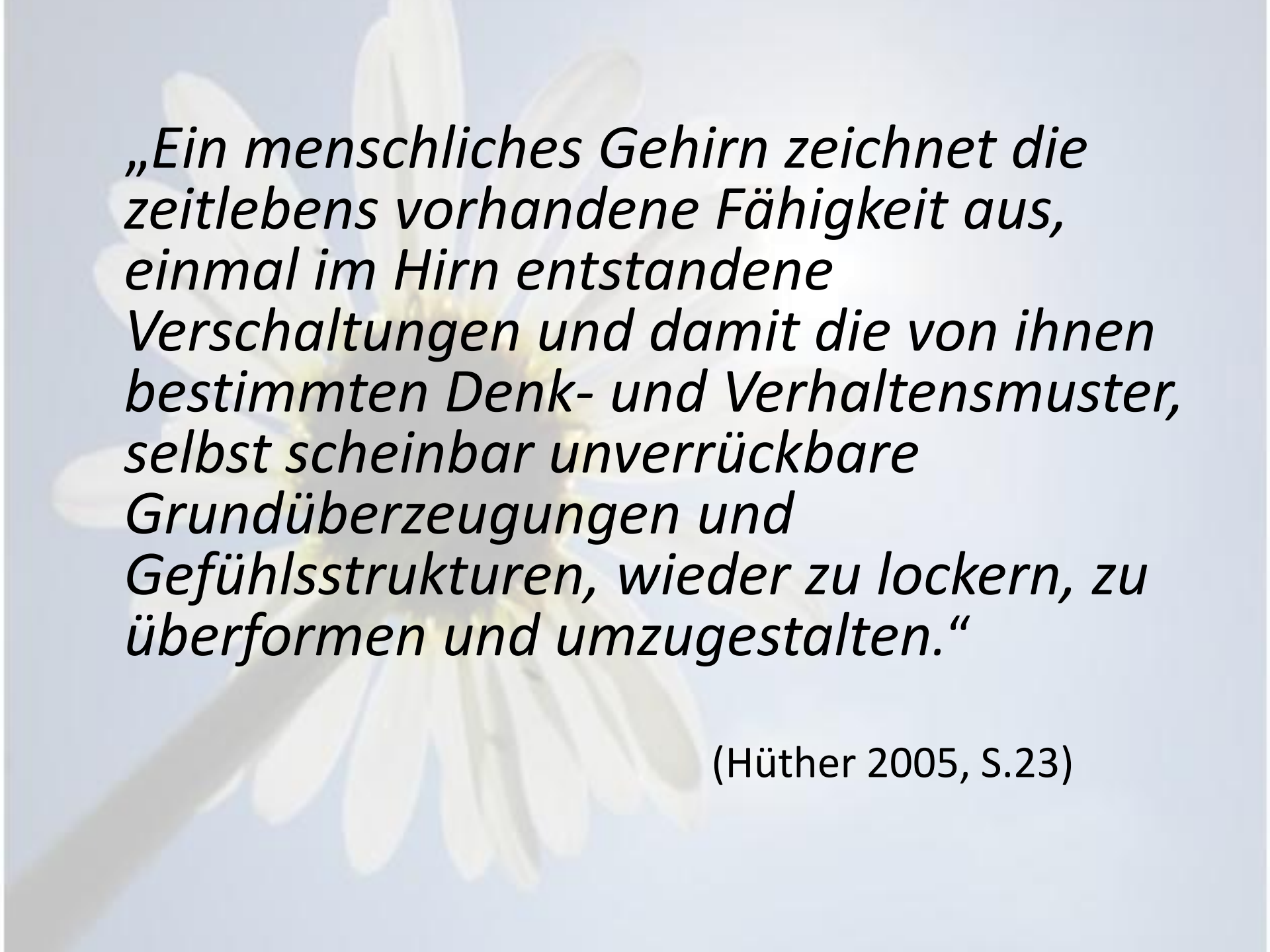


Das Konzept der **Resilienz** bezieht sich ebenso wie das der **Salutogenese** auf die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber

- biologischen,
- psychologischen und
- psychosozialen Entwicklungsrisiken.

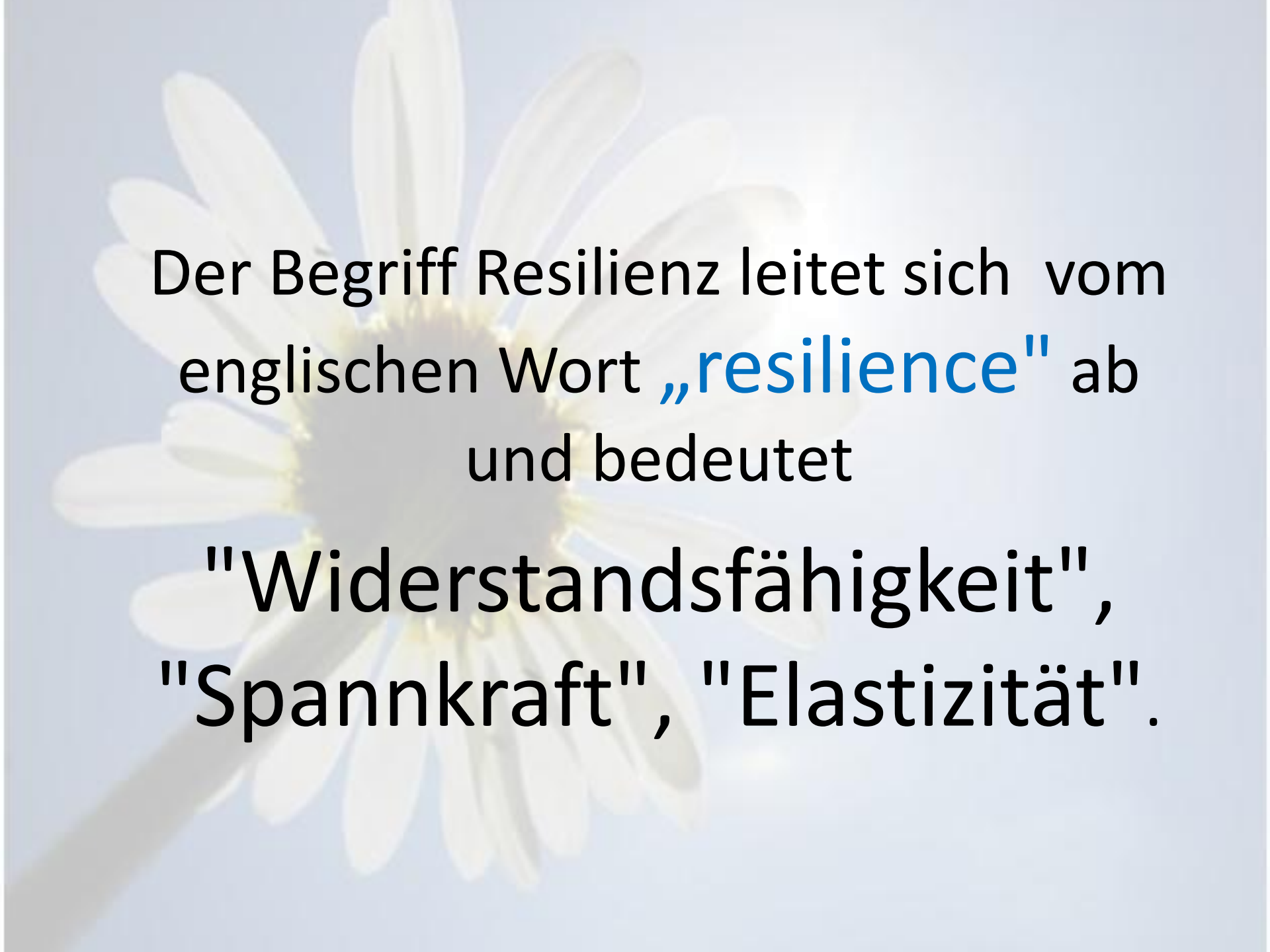


Beide gehen von ähnlichen
Fragestellungen aus und analysieren
die Rolle von Ressourcen als
Widerstandsressourcen
(Salutogenese) bzw. als
Schutzfaktoren (Resilienz).



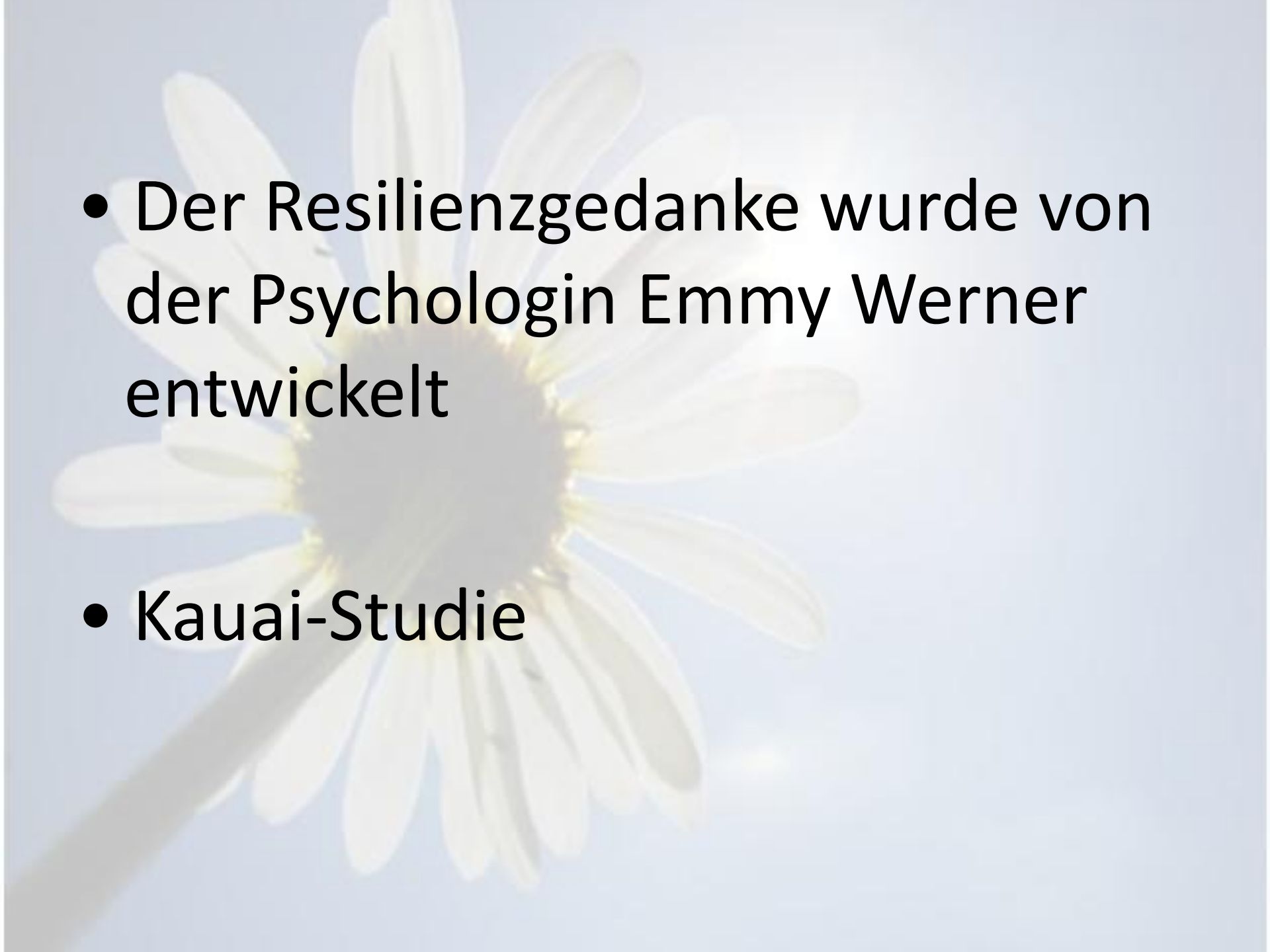
„Ein menschliches Gehirn zeichnet die zeitlebens vorhandene Fähigkeit aus, einmal im Hirn entstandene Verschaltungen und damit die von ihnen bestimmten Denk- und Verhaltensmuster, selbst scheinbar unverrückbare Grundüberzeugungen und Gefühlsstrukturen, wieder zu lockern, zu überformen und umzugestalten.“

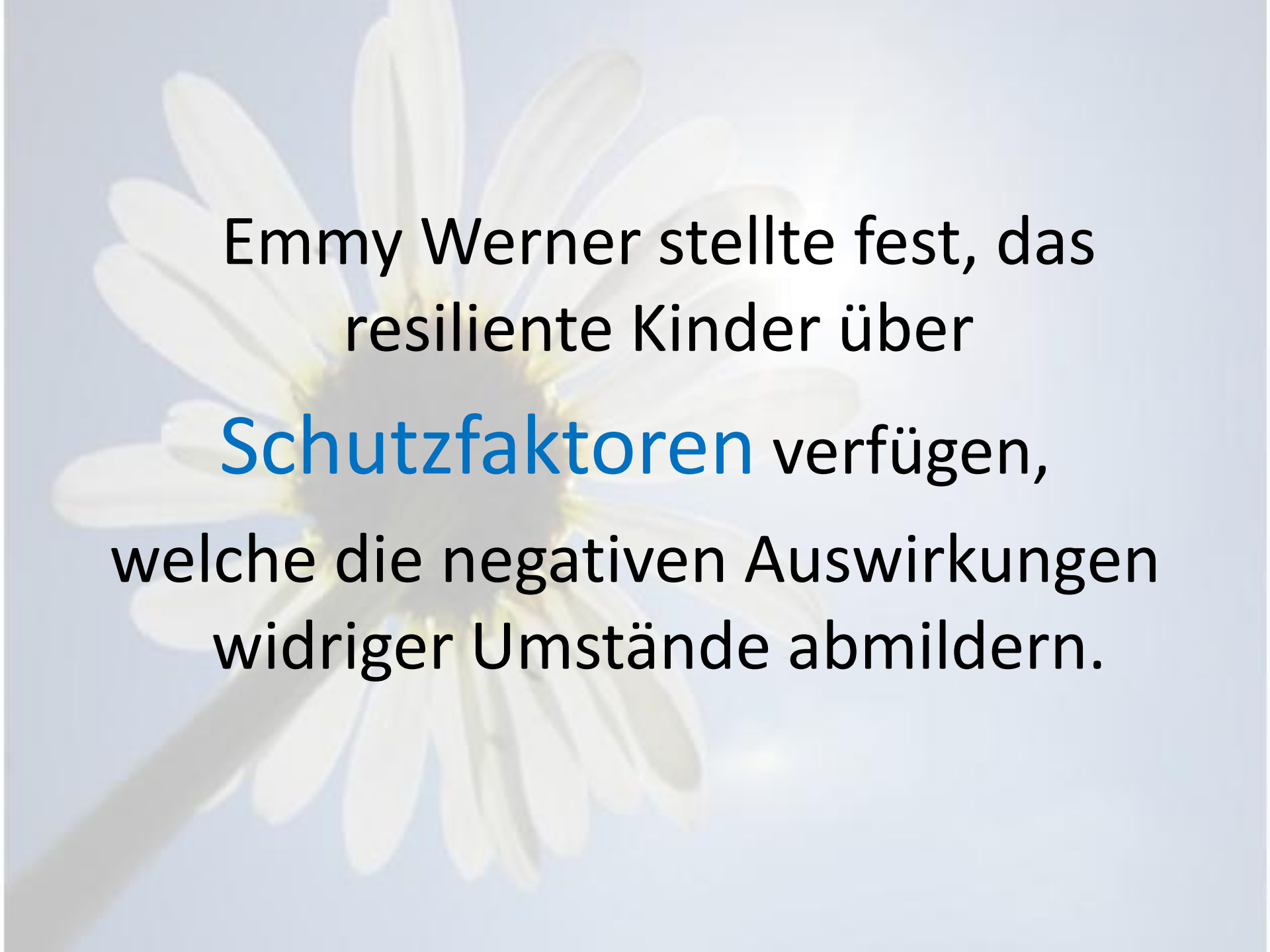
(Hüther 2005, S.23)



Der Begriff Resilienz leitet sich vom
englischen Wort „**resilience**“ ab
und bedeutet

"Widerstandsfähigkeit",
"Spannkraft", "Elastizität".

- 
- Der Resilienzgedanke wurde von der Psychologin Emmy Werner entwickelt
 - Kauai-Studie

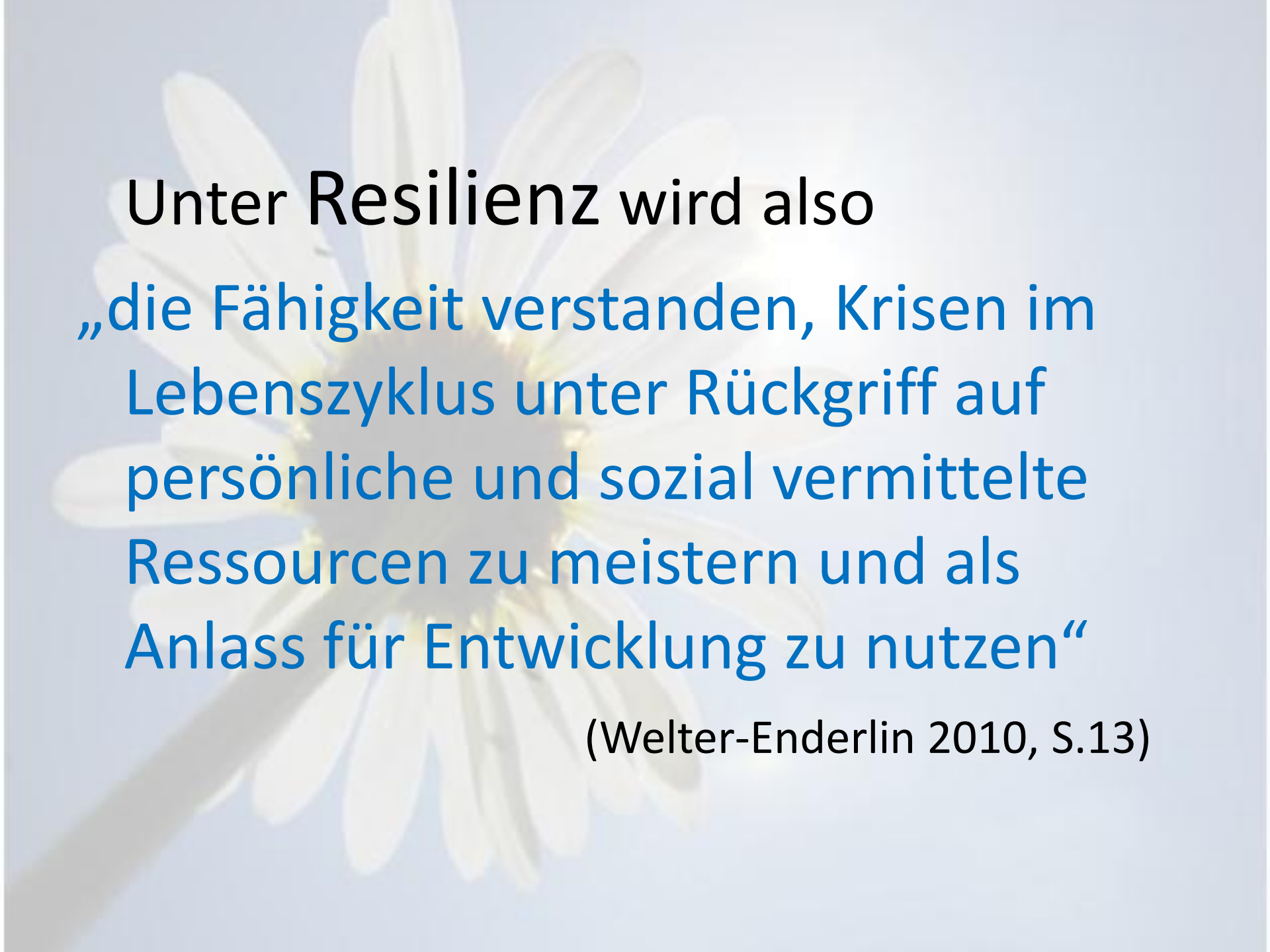


Emmy Werner stellte fest, dass resiliente Kinder über **Schutzfaktoren** verfügen, welche die negativen Auswirkungen widriger Umstände abmildern.



Zum Beispiel:

- Bezugspersonen innerhalb oder ausserhalb der Familie
- Individuelle Problemlösestrategien
- Positive Leistungsanforderungen



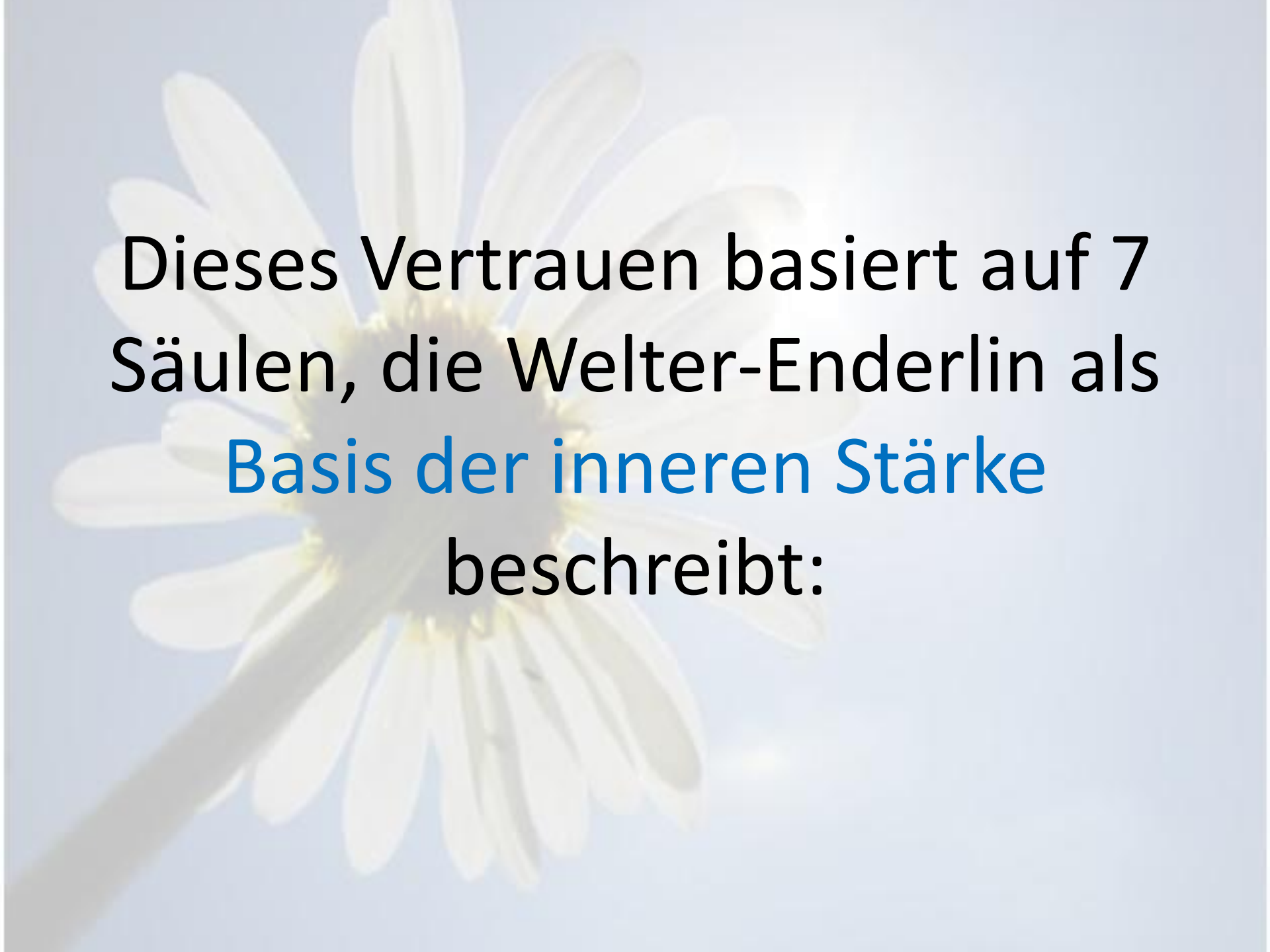
Unter Resilienz wird also
„die Fähigkeit verstanden, Krisen im
Lebenszyklus unter Rückgriff auf
persönliche und sozial vermittelte
Ressourcen zu meistern und als
Anlass für Entwicklung zu nutzen“

(Welter-Enderlin 2010, S.13)

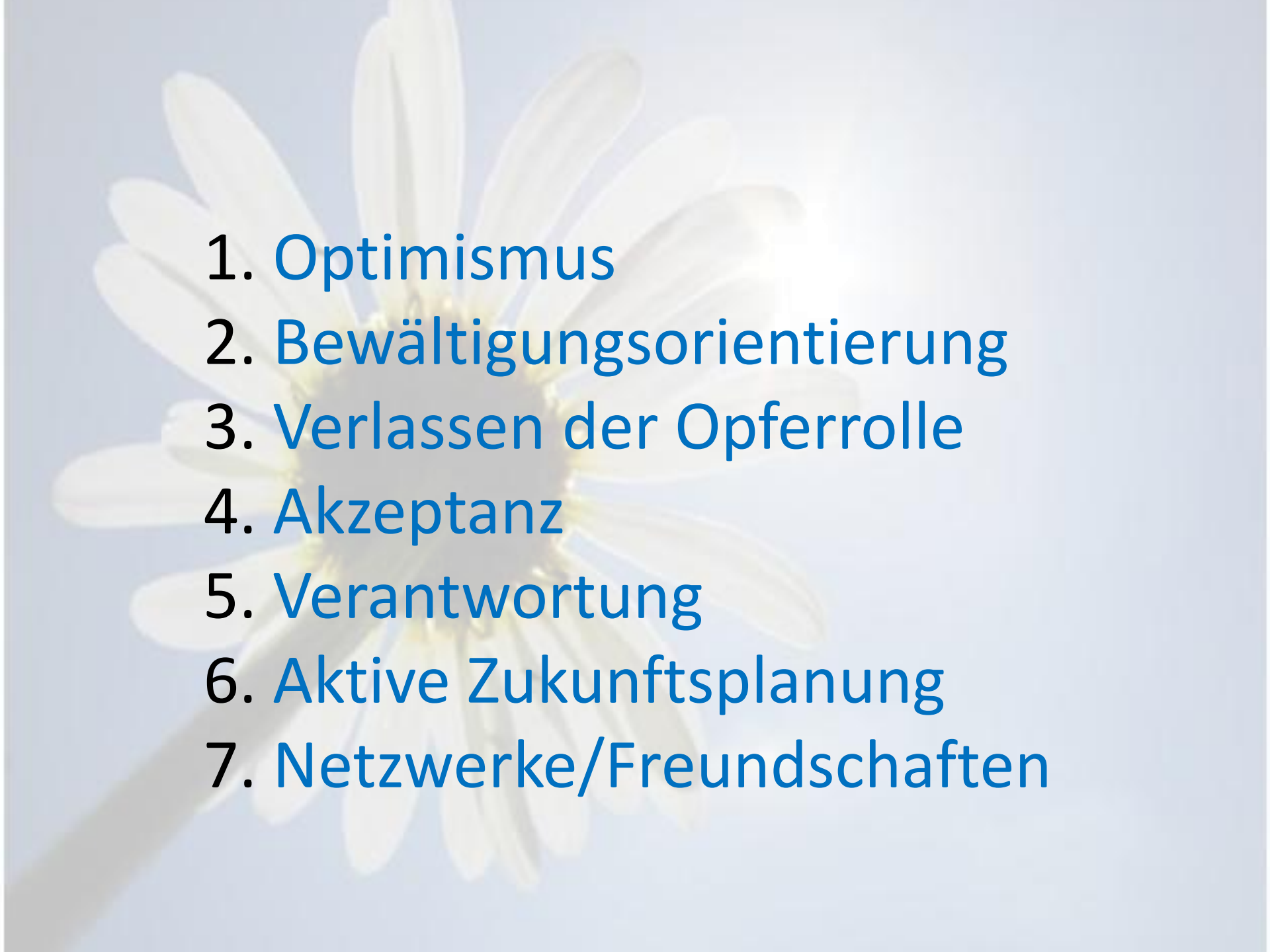


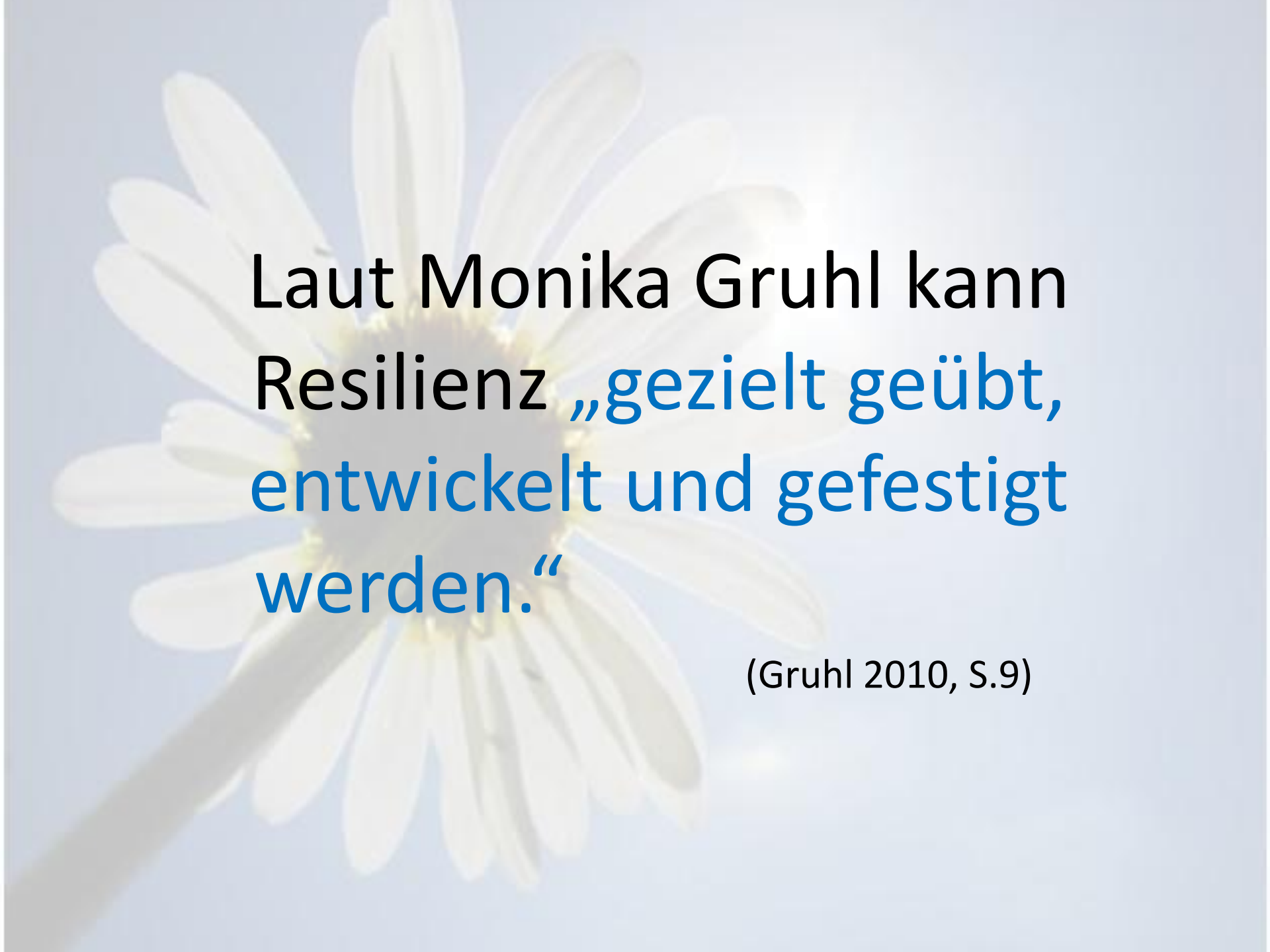
Kern der Resilienz

ist das unerschütterliche
Vertrauen in die Fähigkeit,
sein eigenes Leben
in den Griff zu bekommen.



Dieses Vertrauen basiert auf 7
Säulen, die Welter-Enderlin als
Basis der inneren Stärke
beschreibt:

- 
1. Optimismus
 2. Bewältigungsorientierung
 3. Verlassen der Opferrolle
 4. Akzeptanz
 5. Verantwortung
 6. Aktive Zukunftsplanung
 7. Netzwerke/Freundschaften



Laut Monika Gruhl kann
Resilienz „gezielt geübt,
entwickelt und gefestigt
werden.“

(Gruhl 2010, S.9)

Monika Gruhl unterteilt in drei Grundhaltungen und vier Fähigkeiten:

Grundhaltungen:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung

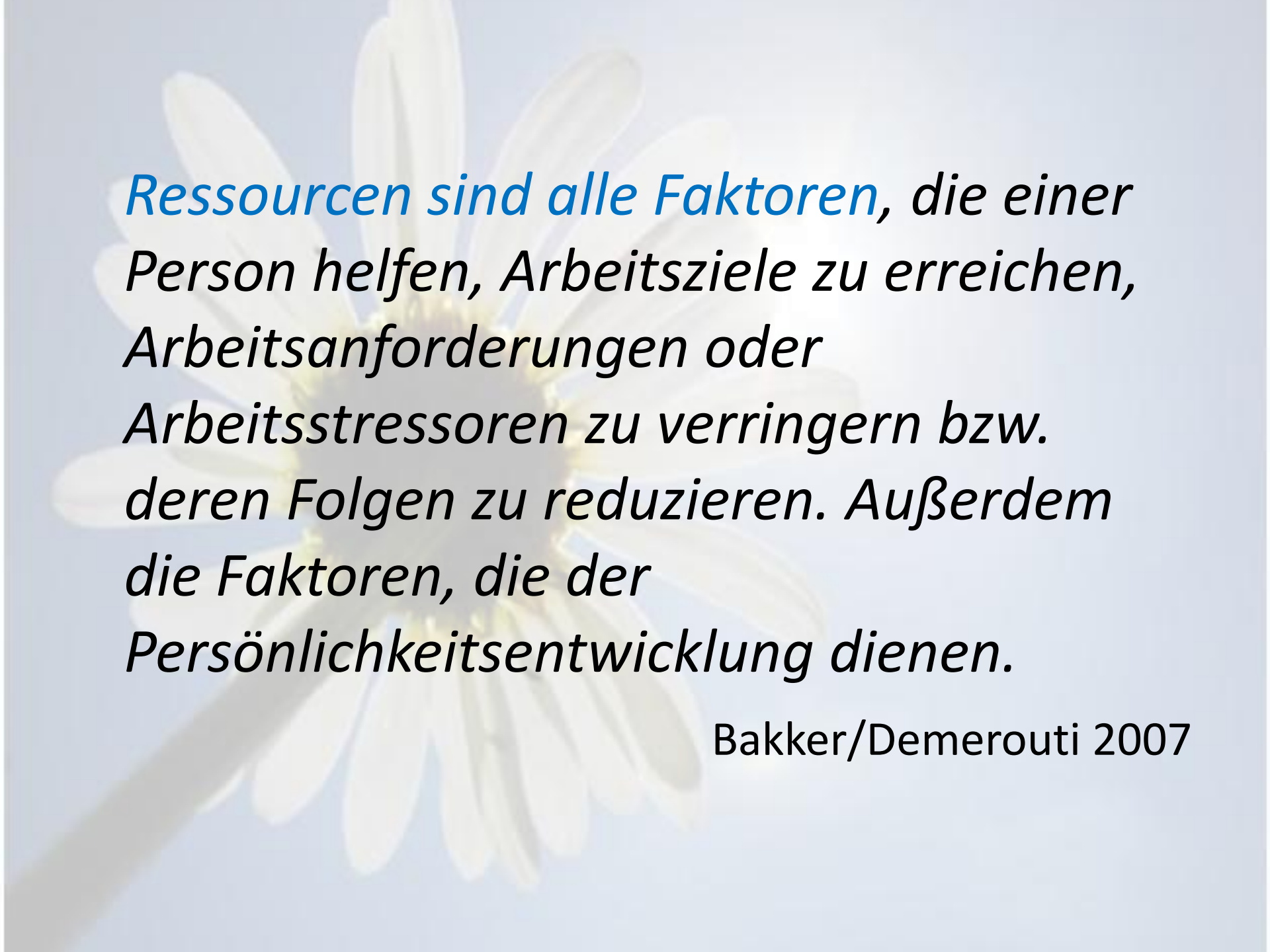
Fähigkeiten:

- Sich selbst regulieren
- Verantwortung übernehmen
- Beziehungen gestalten
- Zukunft gestalten



Der **Schwerpunkt** des
Resilienztrainings ist die

Aktivierung von Ressourcen



Ressourcen sind alle Faktoren, die einer Person helfen, Arbeitsziele zu erreichen, Arbeitsanforderungen oder Arbeitsstressoren zu verringern bzw. deren Folgen zu reduzieren. Außerdem die Faktoren, die der Persönlichkeitsentwicklung dienen.

Bakker/Demerouti 2007

Ressourcen

- Problemlösekompetenz
- Zeitmanagementkompetenz
- Proaktivität
- Konfliktmanagementkompetenz
- Kommunikative Kompetenz
- Achtsamkeit
- Bewertungskompetenz
- Akzeptanz von Unveränderlichem
- Selbstwirksamkeit
- Erholungskompetenz/Entspannung

Der resiliente Bewältigungsprozess:

Kognitive & emotionale
Auseinandersetzung mit
der Situation



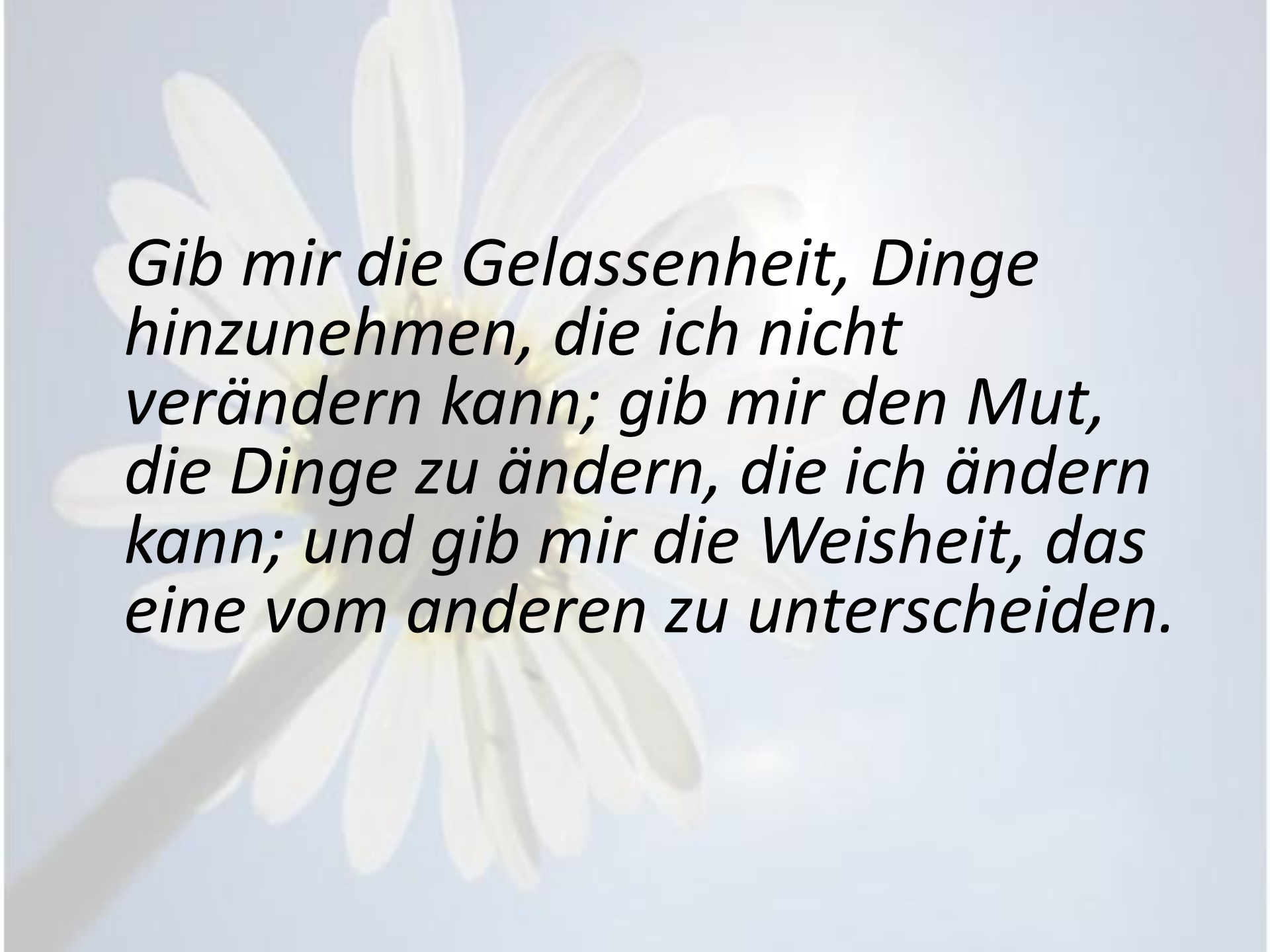
3. Projektziele

3. Projektziele

- Förderung von Wohlbefinden
- Im Arbeitsalltag handlungsfähig bleiben
- Fähigkeit, mit unveränderlichen Situationen umgehen zu können
- Persönliche Erholungszeiten/
Erholungskompetenz
- Konfliktmanagement

3. Projektziele

- Erfahrung von Selbstwirksamkeit
- Bewertungskompetenz
- Stressbewältigung
- Förderung von Selbst-/Fremdwarnehmung
- Achtsamer Umgang mit sich und Anderen
- Proaktivität



Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht verändern kann; gib mir den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann; und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.




4. Aufbau/Ausrichtung des Resilienztrainings

Das Basisprogramm
„Resilienztraining“

besteht aus

6 Modulen

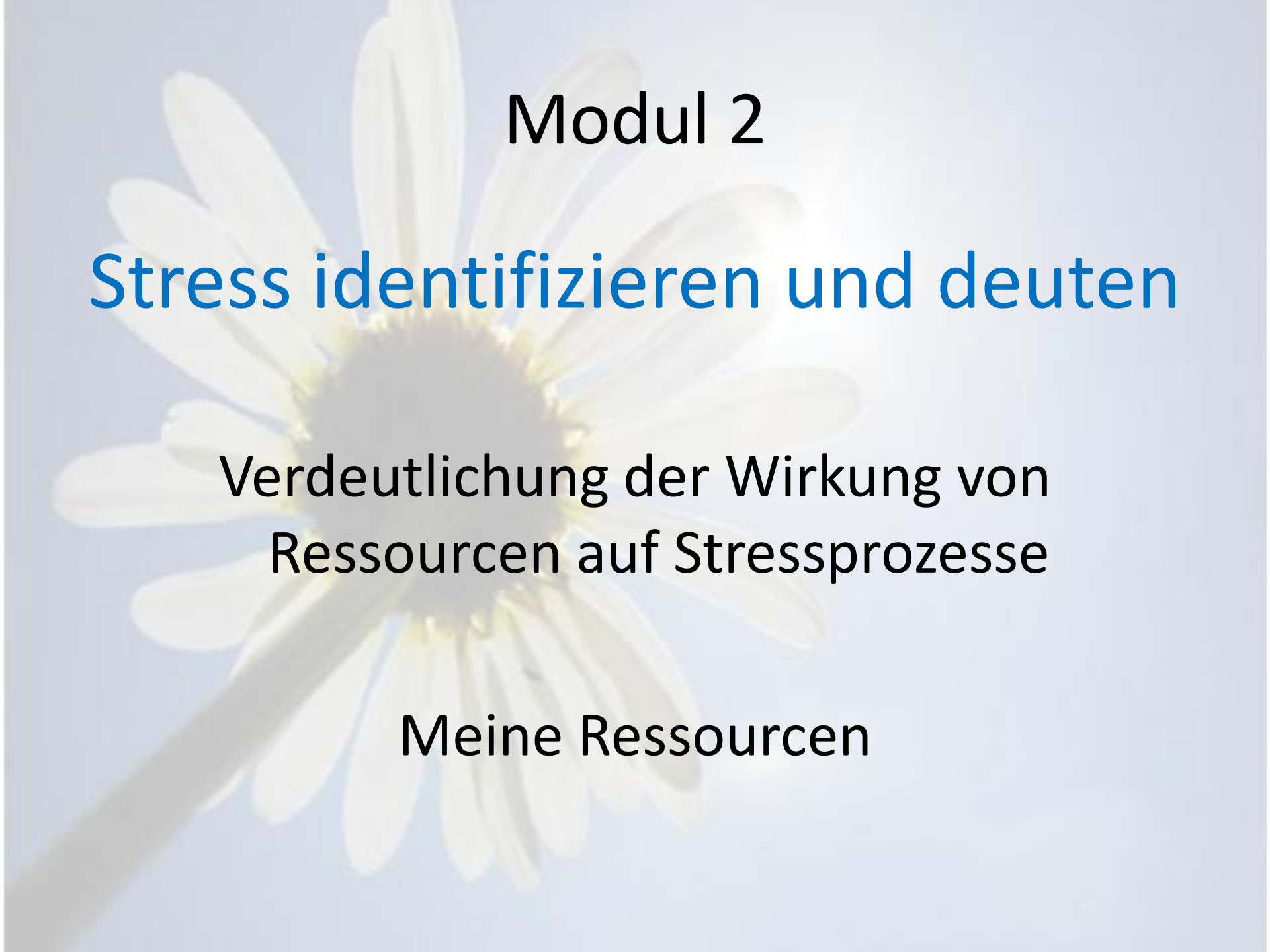


Modul 1

Standortbestimmung und Rollenklärung

Die Bedeutung der Arbeit für mich

Meine Grundbedürfnisse und ihre Bedeutung im
Arbeitskontext

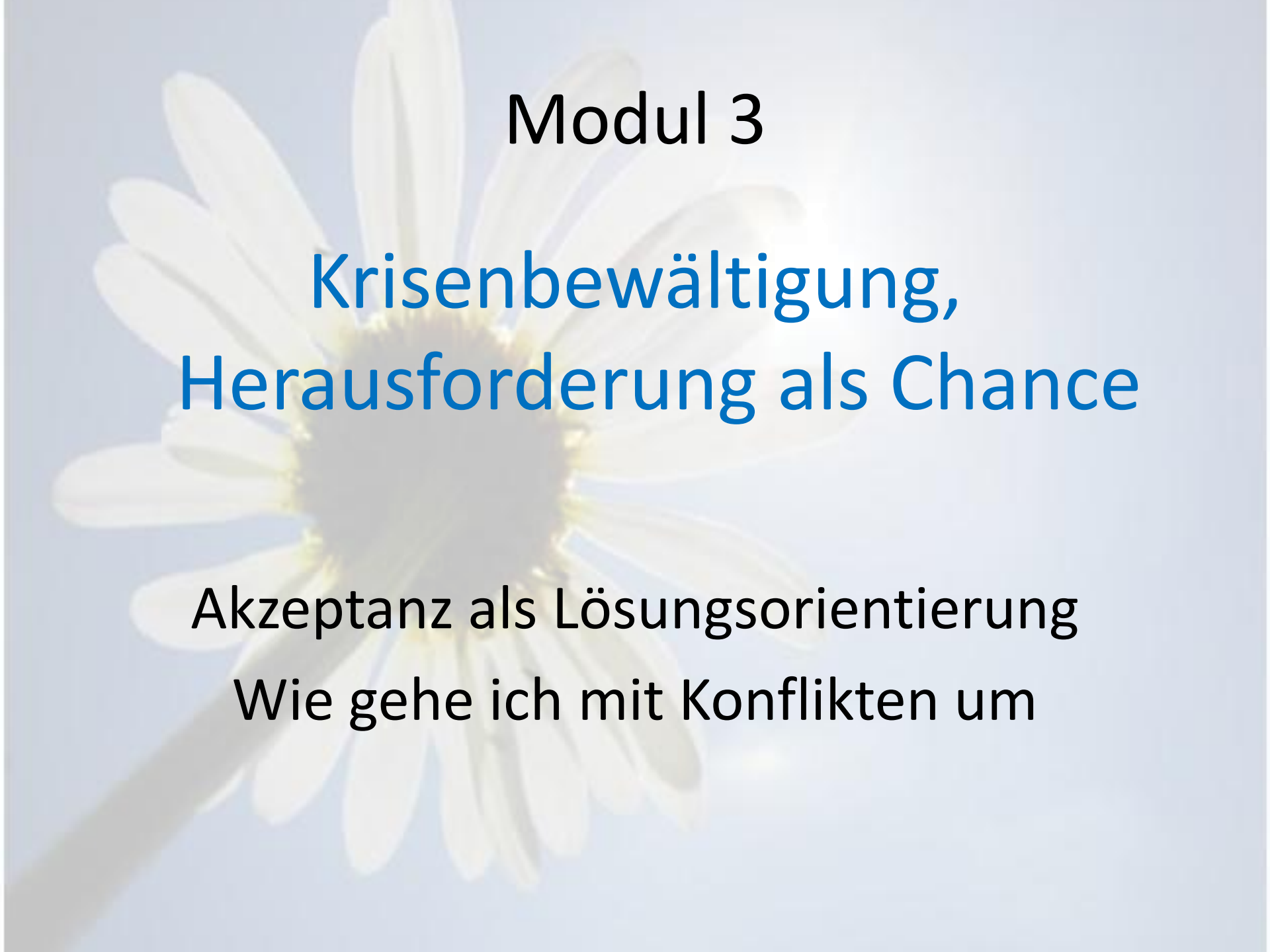


Modul 2

Stress identifizieren und deuten

Verdeutlichung der Wirkung von
Ressourcen auf Stressprozesse

Meine Ressourcen



Modul 3

Krisenbewältigung, Herausforderung als Chance

Akzeptanz als Lösungsorientierung

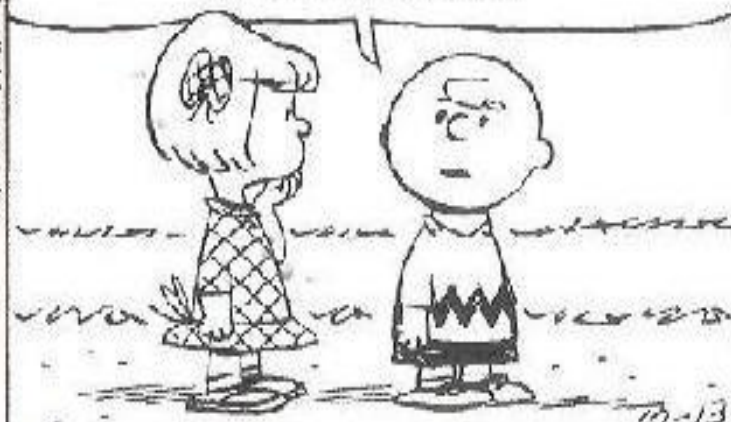
Wie gehe ich mit Konflikten um

SO STEHE
ICH, WENN ICH
DEPRIMIERT
BIN

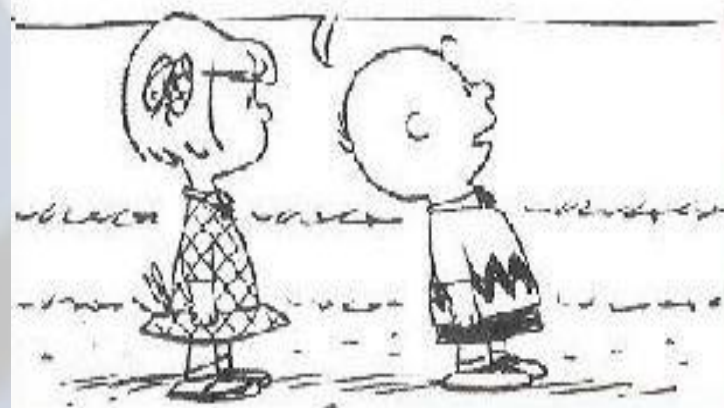


© 1965 by United Feature Syndicate, Inc.

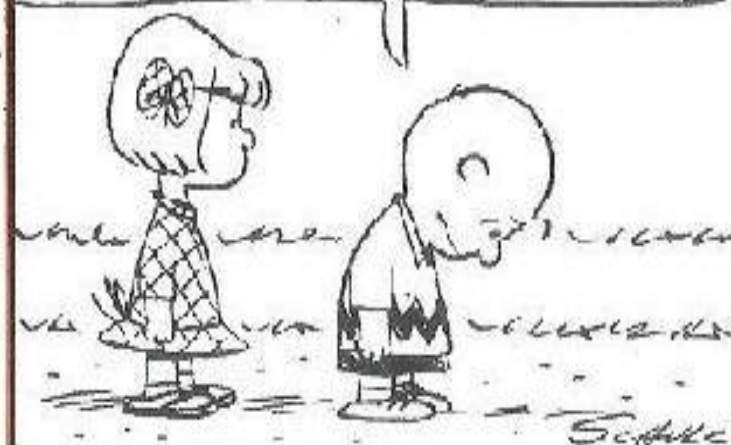
WENN DU DEPRIMIERT BIST,
IST ES UNGEHEUER WICHTIG,
EINE BESTIMMTE HALTUNG
EINZUNEHMEN...



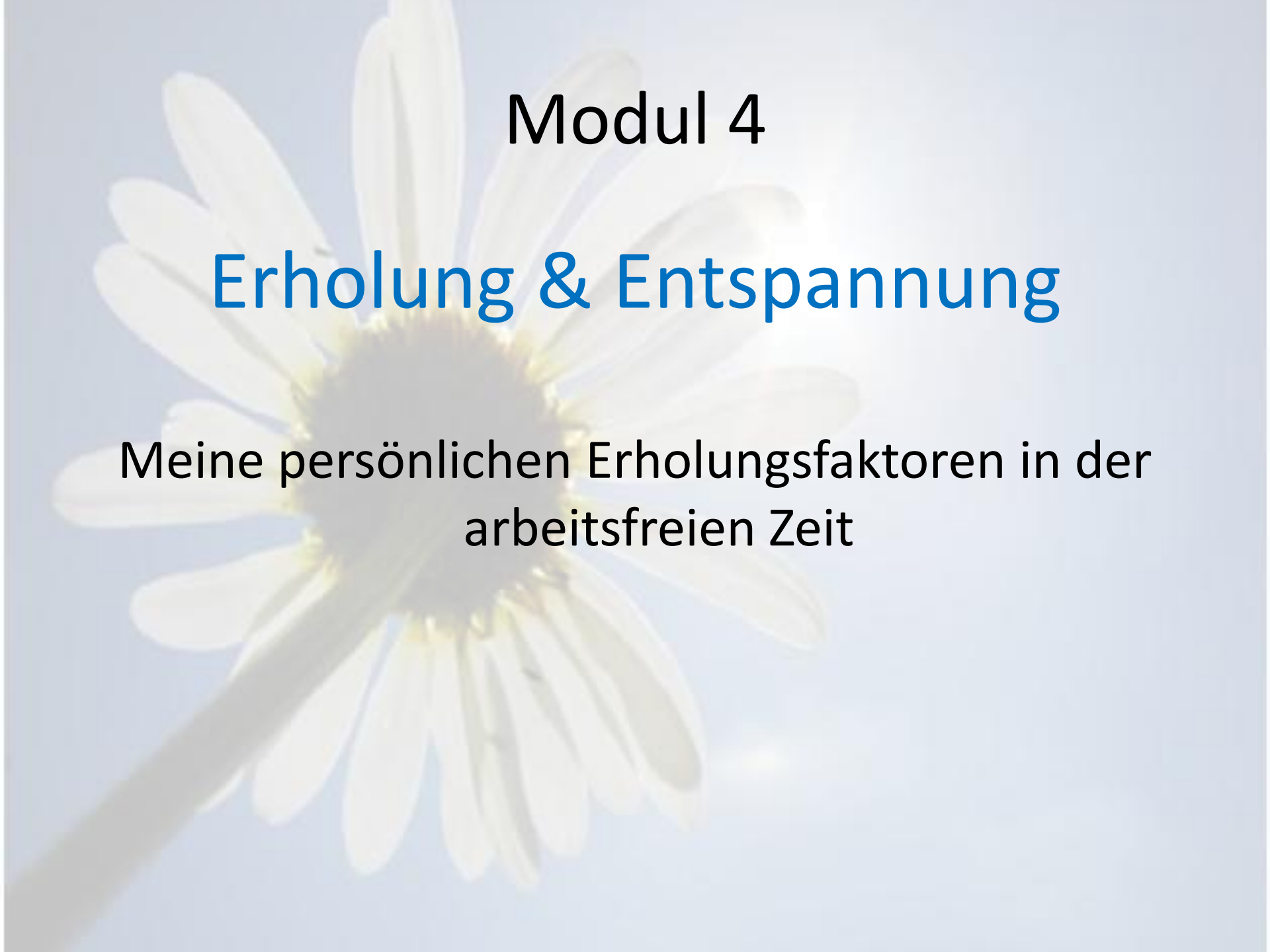
DAS VERKEHRTESTE WÄRE,
AUFRECHT UND MIT ERHOBENEM
KOPF DAZUSTEHEN, WEIL DU DICH
DANN SOFORT BESSER FÜHLST.



WENN DU ALSO AUCH NUR EIN
BISSCHEN VERGNÜGEN AN DEINER
NIEDERGESCHLAGENHEIT HABEN
WILLST, MUSST DU SO STEHEN...



SCHULZ



Modul 4

Erholung & Entspannung

Meine persönlichen Erholungsfaktoren in der
arbeitsfreien Zeit

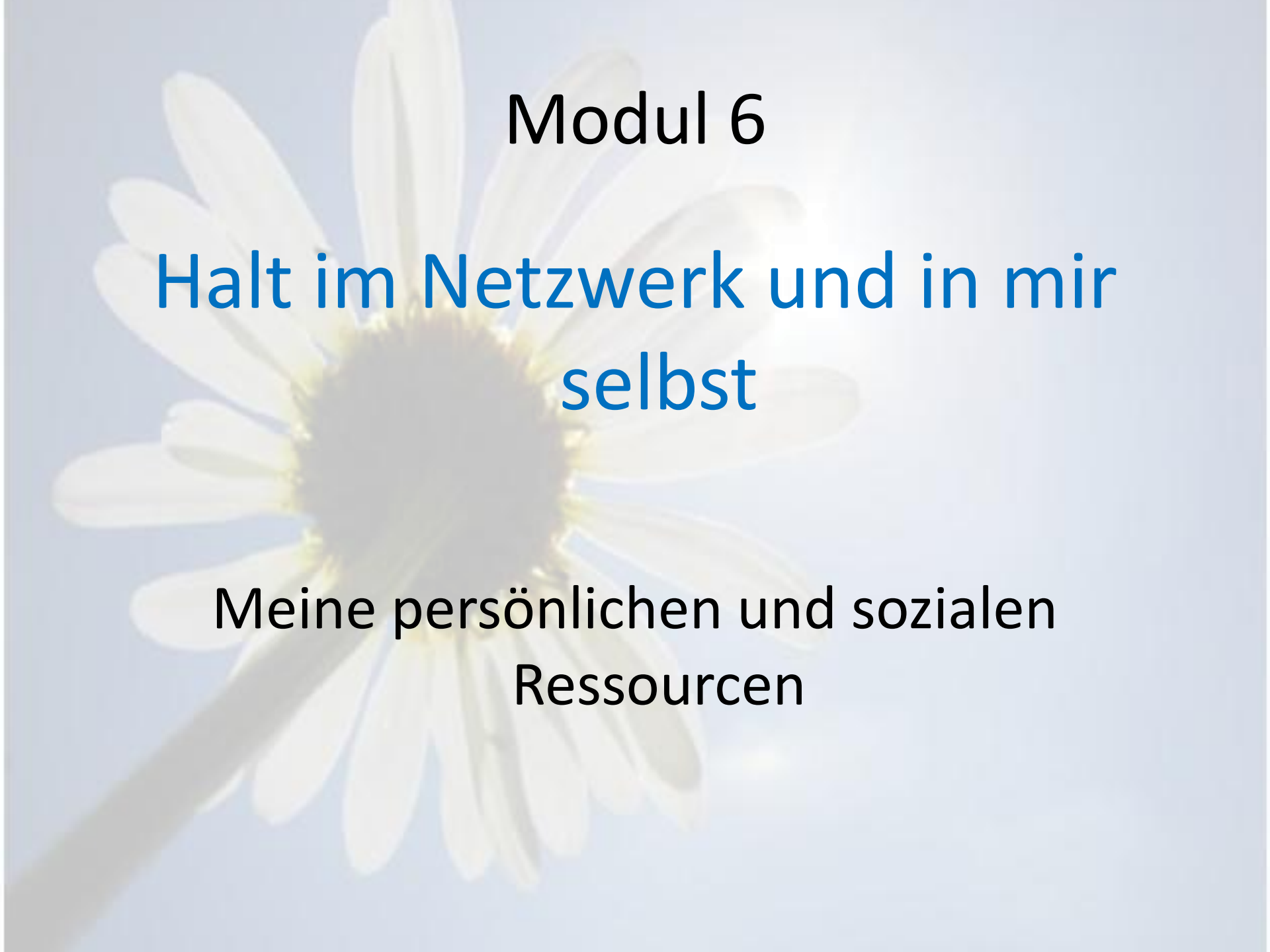


Modul 5

Kompetente Selbststeuerung

Förderung von Selbstwirksamkeit

Vertrauen in meine Handlungsfähigkeit
gewinnen



Modul 6

Halt im Netzwerk und in mir selbst

Meine persönlichen und sozialen
Ressourcen



Basisprogramm

Modul 1 Standortbestimmung und
Rollenklärung

Modul 2 Stress identifizieren und deuten

Modul 3 Krisenbewältigung, Herausforderung als
Chance

Modul 4 Erholung & Entspannung

Modul 5 Kompetente Selbststeuerung

Modul 6 Halt im Netzwerk und in mir selbst

4. Aufbau und Ausrichtung

Rahmenbedingungen für die Durchführung

- max. 15 Teilnehmer
- Voraussetzung: aktive Beteiligung, Konzentration für 150 Minuten
- Termine: 1x wöchentlich über einen Zeitraum von 6 Wochen

Gruppenregeln

- gegensätzliche Meinungen sind erwünscht und sollen herausgearbeitet werden
- es gibt kein richtig oder falsch
- die Teilnehmer achten darauf, weder sich noch andere zu bewerten
- die Teilnehmer achten auf die persönlichen Grenzen der anderen, auch wenn diese von den eigenen abweichen
- was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch dort

Anforderungen an den Gruppenleiter

Beziehungsgestaltung

Psychologische Grundkenntnisse, Themenzentrierte
Interaktion

Professionelles Verhalten in kritischen Situationen

Eingehen auf krankheitsbedingte Einschränkungen

Berücksichtigung von Problemen und
Ressourcen

Unterstützung bei Über- und Unterforderung

Umgang mit „Vielrednern“ und „Schweigern“

Anforderungen an den Gruppenleiter

Moderationstechniken

Methodenkenntnis, gestalterisches Geschick,
Medienkenntnisse

Eingehen auf Beiträge der Patienten

Fähigkeit zur Motivierung

Auf Verständlichkeit der Themen achten &
Umsetzungshilfen geben

Führungskompetenz, Lenkung der Gruppe

Flexibilität und Anpassung an die Gruppensituation,
Spontaneität **u.s.w.**



5. Bedeutung für die Pflege

5. Bedeutung für die Pflege

- Bewusst gestaltete Beziehung zum Patienten
- Unterstützung der Kompetenzentwicklung
- Klären von Informationsbedarf und informieren
- Anleitung
- Unterstützung der Motivation, die Situation/Erkrankung zu bewältigen
- Zielgerichtete Gesundheitserziehung
- Förderung von Wohlbefinden
- Entstehung von Hoffnung und Mut

A close-up photograph of a white daisy flower with a dark center, set against a bright, hazy sky. The sun is visible in the upper right, creating a strong lens flare and illuminating the scene. The text "6. Ausblick" is overlaid in the center of the image.

6. Ausblick

5. Ausblick

- Förderung resilienter Verhaltensweisen
- Förderung von individuellen Ressourcen
- Der Teilnehmer kann Bewältigungsstrategien und seine Widerstandsfähigkeit stärken
- Anleitung zum Selbstcoaching
- Anstoß zum Umdenken



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**