Opferrolle verlassen

- Sensibilisierung zur Selbsterkennung von Verhaltensmustern
- Verhalten der Klient_innen gemeinsam reflektieren und Positives verstärken
- Herausfordernde Situationen konstruieren und Lösungsstrategien erarbeiten
- Ressourcenorientiert arbeiten

Verantwortung

- Klient_innen befähigen, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen
- Mitbestimmung bei der Auswahl der Therapieziele und Therapiemaßnahmen
- Erarbeitung eines Eigenübungsprogramms

Zukunftsplanung

- Evaluation der bisherigen Therapie
- Fernziele erarbeiten
- Zukunftsperspektiven für den Zeitraum nach der Therapie beachten

Netzwerkorientierung

- Stabile Klient_innen - Therapeut_innen Beziehung aufbauen
- Zusammengehörigkeitsgefühl mithilfe einer Gruppentherapie fördern
- Eltern, Partner_innen & Angehörige in die Therapie miteinbeziehen
- Ermutigen, soziale Kontakte zu pflegen

Dieser Flyer ist im Rahmen des interdisziplinären Resilienz-Praxisprojekts im primärqualifizierenden Studiengang Physiotherapie/Ergotherapie der Alice Salomon Hochschule Berlin entstanden.

Für weiterführende Informationen zum Projekt sowie zum Thema Resilienz besuchen Sie bitte unsere Website unter:

resilienzprojekt.wordpress.com

Zur Kontaktaufnahme können Sie das Kontaktformular auf unserer Website nutzen oder direkt an folgende Email-Adresse schreiben:

resilienzprojekt@gmail.com

Ein Projekt der Alice Salomon Hochschule Berlin

ALICE SALOMON HOCHSCHULE BERLIN
University of Applied Sciences

Alice-Salomon-Platz 5, 12627 Berlin

Resilienz

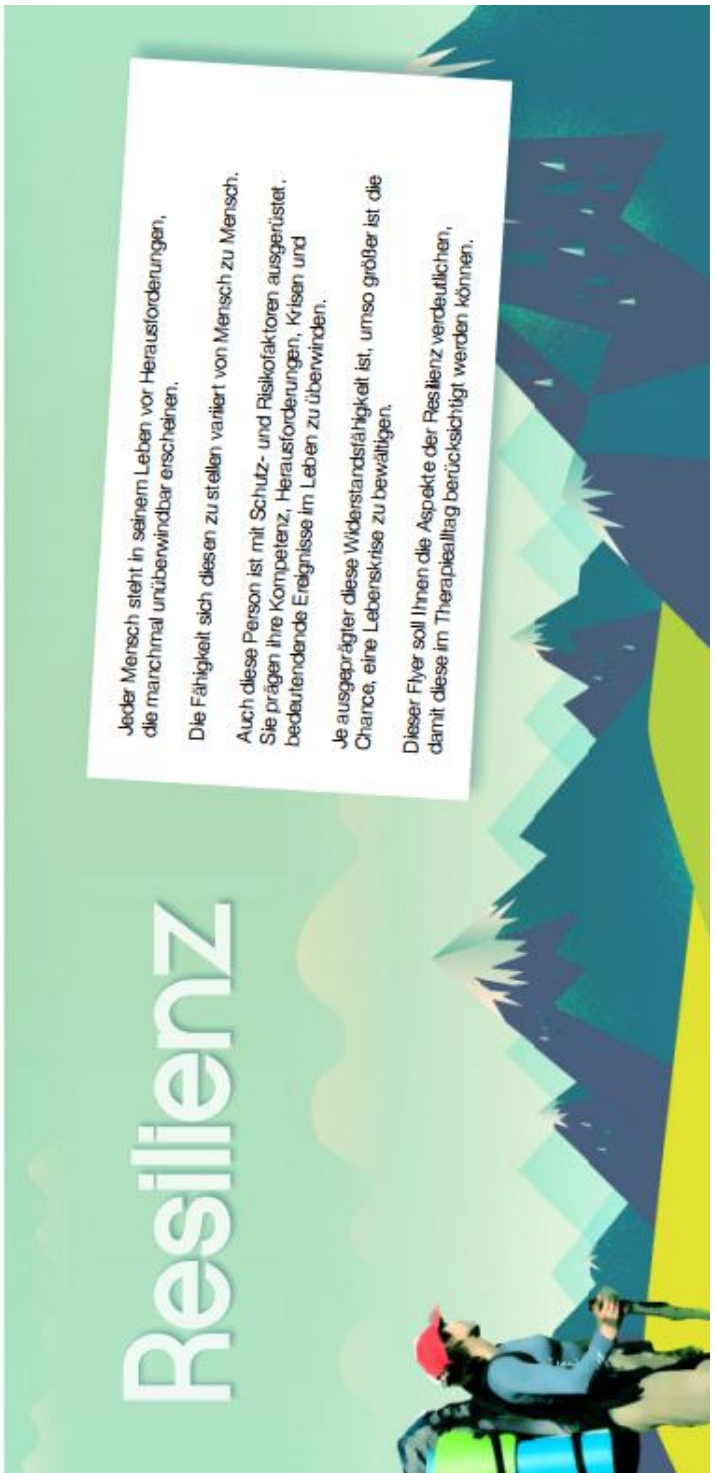
Jeder Mensch steht in seinem Leben vor Herausforderungen, die manchmal unüberwindbar erscheinen.

Die Fähigkeit sich diesen zu stellen variiert von Mensch zu Mensch.

Auch diese Person ist mit Schutz- und Risikofaktoren ausgerüstet. Sie prägen ihre Kompetenz, Herausforderungen, Krisen und bedeutendende Ereignisse im Leben zu überwinden.

Je ausgeprägter diese Widerstandsfähigkeit ist, umso größer ist die Chance, eine Lebenskrise zu bewältigen.

Dieser Flyer soll Ihnen die Aspekte der Resilienz verdeutlichen, damit diese im Therapiealltag berücksichtigt werden können.



Was ist **Resilienz**?

Resilienz (lat. resilire – „zurückspringen“, „abprallen“) wird als die psychische **Widerstandsfähigkeit** gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken beschrieben[1].

Diese wird vor allem in der frühen Kindheit entwickelt, kann aber in **jedem Alter** gefördert werden.

Ein Mensch kann sich - je nach Situation und Tagesform - unterschiedlich resilient erweisen. Es ist daher wichtig, in der Therapie situations- und kontextbezogen zu agieren.

Sie als behandelnde **Therapeut_innen** können zur Ausprägung der Resilienz beitragen, indem Sie z.B. **Schutzfaktoren** wie Selbstregulation, emotionale Stabilität und Lösungsorientierung stärken.

Risikofaktoren wie etwa Vermeidungsverhalten, geringes Selbstwertgefühl oder der Mangel an zielführenden Verhaltensstrategien werden als Ausgangspunkt für die Therapie transparent gemacht.

[1] Föhlich-Gildhoff, K., Rönnau-Böse, M. (2011). Resilienz. München: Reinhardt-Verlag.

Damit geht die Erhöhung der **Handlungsfähigkeit** einher.

Den Klient_innen stehen mehr **Ressourcen** zur Krisenbewältigung und Problemlösung zur Verfügung. Diese erstrecken sich von personellen über die familiären Faktoren in die soziale, institutionelle und kulturelle Umwelt.

Grundlegende persönliche Eigenschaften sind in den *7 Säulen der Resilienz* dargestellt:

Die 7 Säulen der Resilienz

Abb 1: In Anlehnung an Veibich, K., Shatté A. (2003). The Resilience Factor: Seven Keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles. New York: Broadway Books.

Wie fördere ich als Therapeut_in die Resilienz meiner Klient_innen?

(orientiert an den *7 Säulen der Resilienz*)

Optimismus

- Vertrauen in die Fähigkeiten der Klient_innen
- positive Verstärkung
- motivierende Stimmung schaffen
- Interessen für die Therapiegestaltung aufgreifen
- realistische Therapieziele vereinbaren

Akzeptanz

- Authentizität und uneingeschränkte Wertschätzung
- Kommunikation auf Augenhöhe
- Raum für Gefühle geben
- Klient_innen befähigen, ihre Krankheit anzunehmen
- Defizite der Klient_innen erkennen, aber an Ressource ansetzen

Lösungsorientierung

- Selbstwirksamkeit und Autonomie fördern
- Coping und Lösungsstrategien gemeinsam erarbeiten
- Übertragbarkeit