



Ausgangslage

- ❖ **Psychosoziale Belastungen** in hospizlich-palliativen Settings beeinträchtigen das Wohlbefinden des gesamten sorgenden und umsorgten Netzwerkes (sterbende Menschen, Nahestehende, Fachkräfte).
- ❖ Monika Müller bringt diesen Befund empirisch wie auch pragmatisch auf den Punkt und fragt: "**Wieviele Tod verträgt ein Team**".
- ❖ **Aspekte der Selbstfürsorge**, Achtsamkeit und Resilienz werden seither immer wieder in wissenschaftlichen sowie anwendungsbezogenen Kontexten diskutiert, allerdings fehlen psychosoziale entlastende Routinen, die im Berufsalltag angemessen implementiert werden können.
- ❖ An dieser Stelle setzt der **Workshop** an und fokussiert die folgenden Inhalte:
 - ❖ Was ist Resilienz, Einführung in die Resilienzforschung
 - ❖ Coaching und Resilienz-Coaching
 - ❖ Wie geht Resilienz in palliativen Settings?

Resilienz,
was ist das

Resilienz-Definition(en)

Definition für Resilienz

Resiliente Menschen sind in der Lage, flexibel, agil, situationsangemessen und durch den Rückgriff auf innere und äußere Ressourcen und Schutzfaktoren auf Stressoren zu reagieren, sich zu wandeln und zu verändern und aus den Krisen gestärkt hervorzugehen und sie als Anlass für das persönliche Wachstum und die individuelle Weiterentwicklung zu nutzen. Wir möchten uns damit nicht auf den Gesundheitsbegriff begrenzen, sondern das Wohlbefinden und das gelingende Leben explizit mit einschließen.

Abb. In Reichhart et al. (2023: 15)

Resilienz-Forschung

Studie „Kauai Studie“

40 Jahre Langzeitstudie

Korella 2024

Steckbrief der Studie

- US-amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner, Ruth Smith
- **Kauai-Langzeitstudie (1955-1999)**
- Beobachtung, Begleitung aller Kinder (698 Teilnehmende) des **Geburtsjahrganges 1955** der Insel Kauai (Hawaii) **über 40 Jahre** in ihrem persönlichen Entwicklungsprozess.
- **Belastungsfaktoren, 1/3 der Kinder** hatten ein sogenanntes hohes Entwicklungsrisiko, da sie z.B. geburtsbedingten Komplikationen ausgesetzt waren, in chronischer Armut lebten und/oder mit Gewalt, Alkoholismus und Kriminalität



Studie „Kauai Studie“

40 Jahre Langzeitstudie

Korella 2024



Steckbrief der Studie

- **Belastungsfaktoren, 1/3 der Kinder** hatten ein sogenanntes hohes Entwicklungsrisiko, da sie z.B. geburtsbedingten Komplikationen ausgesetzt waren, in chronischer Armut lebten und/oder mit Gewalt, Alkoholismus und Kriminalität.
- **30% dieser Risikopopulation** entwickelte sich überraschend gut, **KEINE** Verhaltensauffälligkeiten
- **hohes Aktivitätsniveau, geringe Reizbarkeit, soziale Geselligkeit und ein Fehlen von Neigung zum Trübsal blasen. Darüber hinaus entwickelten sie gute Problemlösefähigkeiten, Werner sprach von protektiven Faktoren, SCHUTZFAKTOREN!**

1 Die inneren Schutzfaktoren des Kindes

relativ früh selbstständig,
hohe Problemlösefähigkeit
Eigenschaften, die bei den Erwachsenen positive Reaktionen auslösen

2 Familiäre Schutzfaktoren

eine stabile Bezugsperson,
Schulbildung der Mutter,
Latenzzeit zum 2. Kind mehr als 2 Jahre

3 Familien-externe Schutzfaktoren:

Kontakt zu Gleichaltrigen (Peers),
Ersatzeltern in anderen Bezugspersonen,
Lehrer/innen als Ressource: Schule als zweites zuhause

RESILIENZ-SKALA

