

Resilienz





Resilienz ist...

**...die Fähigkeit von Lebewesen,
ökonomischen oder sonstigen Systemen,
sich gegen erheblichen Druck von außen
selbst zu behaupten.**

(Wiktionary 2019)



**Resilienz (psychologisch) oder
psychische Widerstandsfähigkeit ist...**

**...die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und
sie durch Rückgriff auf persönliche und
sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für
Entwicklungen zu nutzen**

(Wikipedia 2019)

The background of the slide is a tropical scene. It features lush green foliage, including palm trees and various tropical plants. There are also some pink and purple flowers visible. The overall tone is warm and natural.

Resilienz war anfangs...

...eine angeborene Eigenschaft, die zu erklären half, dass einige soziokulturell schwer benachteiligte Kinder zu recht gut funktionierenden Erwachsenen wurden.

(Werner 1977, Kauai-Studie)



Resilienz ist heute...

**...ein Sammelsurium populärer Hypothesen,
wie man trotz negativer Stressoren recht
unbeschadet, gut oder sogar besser durchs
Leben kommt bzw. das zumindest lernen
können soll.**

(Sonnenmoser 2018, Ärzteblatt)



Resilienz ist medizinisch...

...ein Begriff für viele Faktoren, aufgrund derer Menschen weniger leicht als andere erkranken oder leichter gesund werden. Sie ist quasi der Gegenpol zu Vulnerabilität (Verletzlichkeit) im Vulnerabilitäts-Stress-Modell



Resilienz bedeutet...

...in Bezug auf seelische Traumatisierung, dass Menschen auch bei katastrophalen Ereignissen relativ gesund bleiben/werden können. Es bedeutet nicht, dass Traumata nicht verhindert, beachtet oder geheilt werden müssen

The background of the slide is a tropical scene. On the left, there are palm trees and a building. On the right, there are pink flowers. The top part shows green leaves against a blue sky. The bottom part shows a body of water with some plants.

Signifikant bleiben...

...für die adaptive Fähigkeit zur seelischen Gesundheit bei Kindern noch fast 10 Jahre nach der Einreise die Zahl vorher erlebter Typen von Traumata und nach der Einreise erlebten Typen von Stressoren

(Montgomery 2010)



Resilienz bildend sind...

...soziale Unterstützung/Bindung, gutes Coping, persönliche Widerstandskraft, Behandlung psychischer Störungen, materielle Unterstützung, Normalisierung des Alltags, psychologische Sicherheit und gute Einbindung in die Gesellschaft

(Ajducovic 2013)



Resilienz