

Innere Stärke: die Grundlagen des Resilienz-Konzepts

29.07.2020: Resilienz und Demenz

Sommerpause

09.09.2020: Weiter geht's!

Interdisziplinäres Zentrum für HTA und Public Health (IZPH)
der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Heutige Referent*innen



Kristina Holm, M.Sc.
Moderation & Vortrag

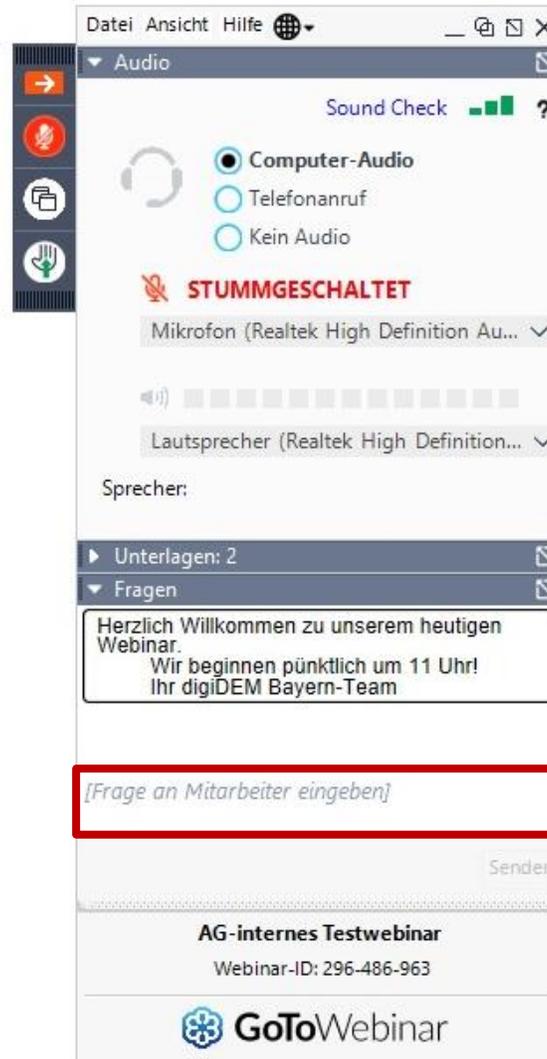


Anna Kirchner, M.Sc.
Betreuung Chatroom & Fragen

GoToWebinar – wichtigste Funktionen



GoToWebinar – wichtigste Funktionen



The screenshot shows the audio control interface of a GoToWebinar session. It includes a menu bar with 'Datei', 'Ansicht', and 'Hilfe'. The 'Audio' section is expanded, showing a 'Sound Check' indicator and three radio button options: 'Computer-Audio' (selected), 'Telefonanruf', and 'Kein Audio'. A red 'STUMMGESCHALTET' (Muted) warning is displayed. Below this, there are dropdown menus for 'Mikrofon' and 'Lautsprecher', both set to 'Realtek High Definition'. A volume slider is also present. The 'Fragen' (Questions) section is expanded, showing a welcome message: 'Herzlich Willkommen zu unserem heutigen Webinar. Wir beginnen pünktlich um 11 Uhr! Ihr digiDEM Bayern-Team'. Below the message is a text input field with the placeholder '[Frage an Mitarbeiter eingeben]' highlighted by a red rectangle, and a 'Senden' button. At the bottom, the webinar title 'AG-internes Testwebinar' and ID 'Webinar-ID: 296-486-963' are shown, along with the GoToWebinar logo.

Rückblick– letzte Woche bei „Science Watch LIVE“

digiDEM Bayern – „Science Watch LIVE“
Digitales Demenzregister Bayern

Innere Stärke: die Grundlagen des Resilienz-Konzepts

- Einfluss der Demenz auf die Sexualität
- Veränderung der Partnerschaft bei Demenz
- Verhalten in Pflegeeinrichtungen
- Empfehlungen für Angehörige und Pflegekräfte



(https://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/ePub/sexualitaet_und_demenz/html5.html#/1)

https://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/

Was ist Resilienz?

- Latein:
 - *resilire* = abprallen, zurückspringen
- Begriff stammt ursprünglich aus der Physik und Materialkunde:
 - Eigenschaft eines Materials seine Form nach äußerer Einwirkung wieder zurückzugewinnen.
- Allgemeine Definition:
 - Resilienz bezeichnet die Aufrechterhaltung bzw. rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensumständen.

Die Kernfrage

Wie kommt es dazu, dass Menschen nach stressvollen oder traumatischen Lebensphasen wieder in ihre normale psychische Verfassung zurückfinden ohne bleibenden Schaden davonzutragen?



Aktuelles Beispiel: Corona-Pandemie

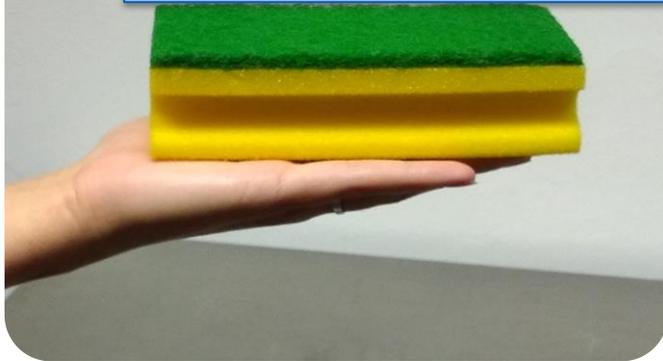


Resilienz in Zeiten der Corona-Pandemie



Die Kernfrage

Wie kommt es dazu, dass Menschen nach stressvollen oder traumatischen Lebensphasen wieder in ihre normale psychische Verfassung zurückfinden ohne bleibenden Schaden davonzutragen?



Ursprünge: Viktor Frankl

- 1905 – 1997
- Neurologe & Psychiater
- „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“
- Logotherapie & Existenzanalyse

„[...] aber ich bin auch Überlebender von vier Lager, Konzentrationslagern, und so weiß ich denn auch um die Freiheit des Menschen, sich über all seine Bedingtheit hinauszuschwingen und selbst den ärgsten und härtesten Bedingungen und Umständen entgegentreten, sich entgegentemmen, kraft dessen, was ich die **Trotzmacht des Geistes** zu nennen pflege.“ (Ärztliche Seelsorge, 1982, Wien: Fischer)



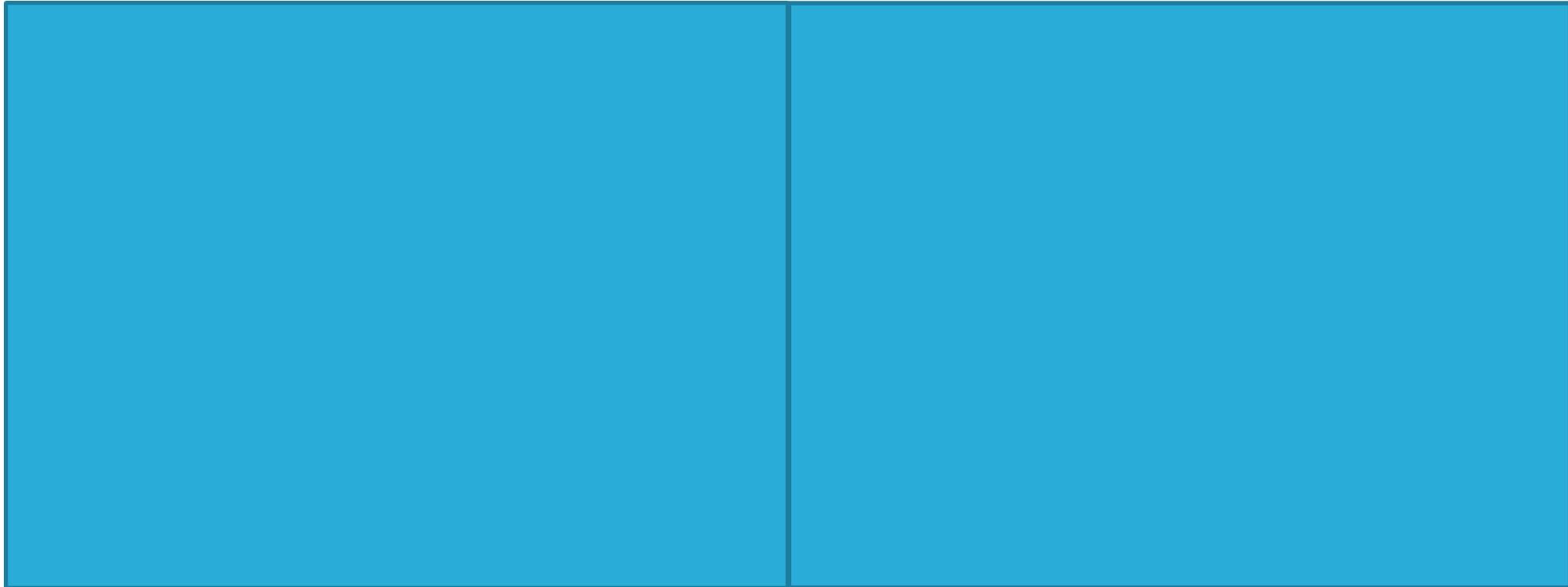
https://www.beltz.de/sachbuch_ratgeber/buecher/produkt_produktdetails/42027-wer_ein_warum_zu_leben_hat.html

Ursprünge: Resilienz bei Kindern und Jugendlichen

Kauai-Studie (Emmy Werner, 1977)

- kompletter Geburtenjahrgang (n=698)
- 4 Jahrzehnte
- kontinuierliche Untersuchung zu:
 - Gesundheits- und Funktionsmaßen
 - Stressoren
 - Risiko- und Schutzmechanismen
- 1/3 der Kinder risikobelastet
- 1/3 dieser „Risikokinder“ entwickelten sich zu nicht symptomatischen jungen Erwachsenen

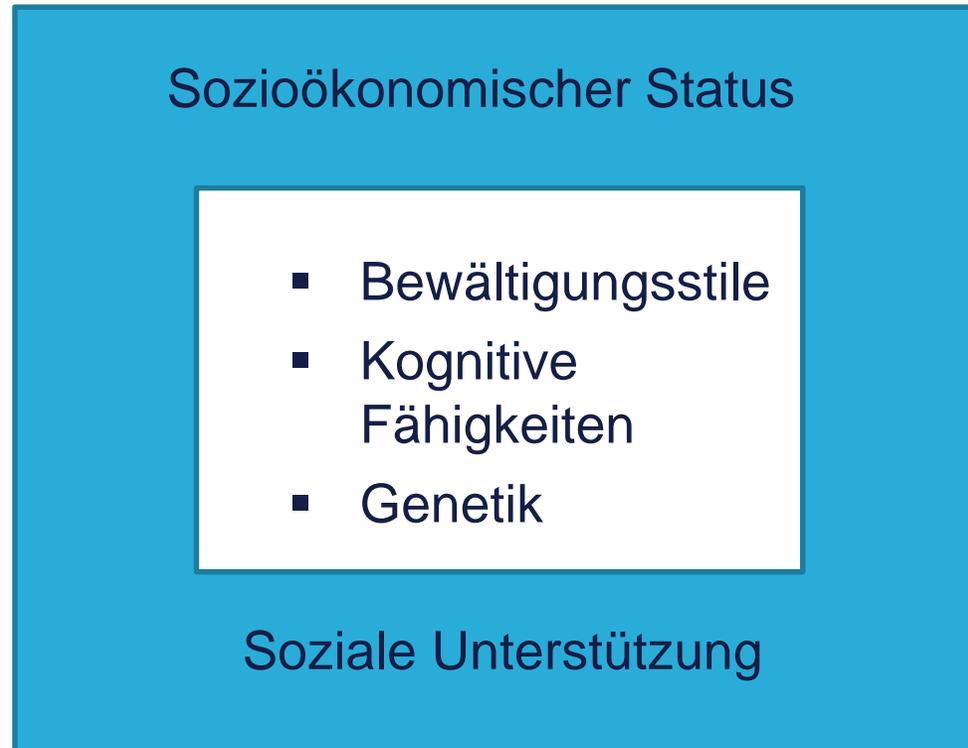
Entwicklung der Forschung zu psychischer Resilienz



Kunzler, A. M., Gilan, D. A., Kalisch, R., Tüscher, O., & Lieb, K. J. D. N. (2018). Aktuelle Konzepte der Resilienzforschung. 89(7), 747-753. doi:10.1007/s00115-018-0529-x



Resilienzfaktoren: Beispiele



Kunzler, A. M., Gilan, D. A., Kalisch, R., Tüscher, O., & Lieb, K. J. D. N. (2018). Aktuelle Konzepte der Resilienzforschung. 89(7), 747-753. doi:10.1007/s00115-018-0529-x

Resilienz als Ansatz der Gesundheitsförderung

- Heutige Resilienzforschung ist das Ergebnis eines Paradigmenwechsels von der krankheitsorientierten Pathogenese hin zur ressourcenorientierten Salutogenese.
- Resilienzforschung verwendet eine breitere Vorgehensweise als bisherige Präventionsansätze.
 - Fokus: diagnoseunspezifische Gesundheitsforschung und –förderung.

Messung von Resilienz

- Zwei grundlegende Elemente von Resilienz:
 - Resilienz erfordert das Vorliegen eines bedeutsamen Stressors und
 - Resilienz besteht in der erfolgreichen Bewältigung dieses Stressors

 - Wichtig, um Resilienz valide zu erfassen: Wie viel Stress ist die jeweilige Person ausgesetzt?

 - Veränderung der psychischen Gesundheit
 - Individuelle Art & Ausmaß der Stressoren
- } In einem bestimmten Zeitraum

Beispiel für eine derzeit laufende Längsschnittstudie

Mainzer Resilienz Projekt (MARP)

- Beginn 2016
- **zentrale Hypothese:**
Belastung durch psychosoziale Stressoren beim Übergang vom Jugendalter zum Erwachsenenalter besonders hoch
- **Einschlusskriterien:**
 - Teilnehmende (n=200) im Alter zwischen 18 und 20
 - mindestens 4 größere negative Lebensereignisse vor Studieneinschluss



<https://marp-studie.de>

Was sagt uns das jetzt?

- Resilienz bezeichnet die Aufrechterhaltung bzw. Rückgewinnung der psychischen Gesundheit angesichts von Stressoren.
- Sie ist das Ergebnis eines Anpassungsprozesses.
- Resilienz ist dynamisch und veränderbar.
- Prozesscharakter: Längsschnittstudien zur Erforschung des Konzepts erforderlich.
- Erfassung von Resilienz: Berücksichtigung des individuellen Stresslevels.

Resilienz im Alter – Warum untersuchen?

- Viele negative Veränderungen
- Abbau kognitiver und motorischer Funktionen
- Verlust von Aspekten, die den Selbstwert verstärken (z.B. Erwerbstätigkeit)
- Chronische Erkrankungen



Trotzdem: hohes Wohlbefinden!

Innere Stärke: die Grundlagen des Resilienz-Konzepts





Sie haben noch nicht genug?

- Dieses Webinar nochmal ansehen: <https://digidem-bayern.de/webinar-resilienz/>
- Nächster “Science Watch LIVE”: **Mittwoch, 29.07.2020 um 11.00 Uhr.**
- Heute zum ersten Mal dabei?

Melden Sie sich für unseren Newsletter an, um Webinar-Einladungen zu erhalten.

- digiDEM Bayern auf Facebook und Twitter:



<https://www.facebook.com/digiDEMBayern/>



https://twitter.com/digidem_bayern

