

Psychische Widerstandsfähigkeit trainieren: Wissenschaftliche Tagung über Resilienz

Mitteilung: Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen

Der Tod eines geliebten Menschen, eine psychische Erkrankung der Eltern, Stress am Arbeitsplatz: Einige Menschen können mit solchen Belastungen besser umgehen, andere weniger gut. Woran liegt das? Ausschlaggebend ist die eigene psychische Widerstandsfähigkeit, die Wissenschaftler als Resilienz bezeichnen. Dazu gehören persönliche Resilienzfaktoren, wie ein starkes Selbstbewusstsein, familiäre Resilienzfaktoren, zum Beispiel eine gute Partnerschaft oder stabile Familienbeziehungen, aber auch soziale Faktoren spielen eine Rolle: zum Beispiel Freundschaftbeziehungen.

Unter dem Titel „Resilienz: Innere Stärke – geheimnisvoll und grenzenlos!?“ haben die LWL Klinik Paderborn und das Institut für Gesundheitsforschung und Soziale Psychiatrie (igsp) der Katholischen Hochschule NRW zu einer zweitägigen Tagung eingeladen. Rund 350 Teilnehmer, vor allem Ärzte, Psychologen und Sozialarbeiter, sind der Einladung gefolgt und haben sich mit dem Thema unter zwei Gesichtspunkten beschäftigt: Was sagen aktuelle wissenschaftliche Studien, wie man seine Resilienz stärken kann? Und: Wie können die Berufsgruppen, die täglich mit dem Leiden ihrer Patienten umgehen müssen, ihre eigene Resilienz stärken?

In der Diskussion um Burnout und Depressionen ist der Begriff Resilienz stark in den Vordergrund gerückt und fast schon zu einem Modewort geworden: Als wenn die innere Stärke einen Menschen zu einem „Super-Menschen“ mache. „Dem ist aber nicht so“, sagt Professor Albert Lenz vom igsp. „Resilienzfaktoren sind wie ein Handwerkszeug, das mir zur Verfügung steht, um mit belastenden Situationen besser fertig zu werden. Sie machen mich aber nicht für alle Probleme immun und Resilienz ist nicht durchgängig stabil: In einigen Lebensphasen gelingt mir das gut, in anderen nicht.“ Dennoch: Seinen Koffer mit Resilienzfaktoren zu füllen und zu wissen, wie man sie einsetzt, kann in belastenden Lebensphasen helfen. Dies bezieht sich besonders auch auf die berufliche Situation von Ärztinnen und Ärzten, wie der Ärztliche Direktor der LWL-Klinik Paderborn, PD Dr. Bernward Vieten anhand neuer Untersuchungsergebnisse im Auftrag der Bundesärztekammer ausführt.

Weiter erklärt Professor Lenz am Beispiel seines eigenen Forschungsschwerpunktes: Die Stärkung von Kindern psychisch Kranker Eltern. „Aus der Belastungsforschung wissen wir, dass es Probleme gibt, die wir nicht ändern können“, sagt Lenz. „Wir können aber Fähigkeiten erlernen, wie wir mit solchen Situationen umgehen, ohne daran zu zerbre-

chen.“ Kinder mit einem psychisch erkrankten oder suchtkranken Elternteil fühlen sich häufig verantwortlich für die Situation, in der ihre Familie steckt. Sie ziehen sich sozial zurück. Damit fehlt ihnen sozusagen ein Resilienzfaktor. „Die Kinder sollen lernen, trotz der Probleme Fußball spielen zu gehen oder sich mit Freundinnen zu treffen“, sagt Lenz. Also soziale Kontakte außerhalb der Familie aufbauen, um so ihre sozialen Resilienzfactoren zu stärken. Eine klassische Aufgabe von Sozialarbeiten: Menschen helfen, Kontakte zu anderen Menschen zu knüpfen.

Daher ist die folgende Frage vor allem für Sozialarbeiter, Ärzte oder Psychologen wichtig: Wie kann ich in meiner Arbeit mit den häufig belastenden Situationen resilient werden oder bleiben, damit ich weiterhin helfen kann? „Menschen in helfenden Berufen sind von Burnouts und Suizid überdurchschnittlich häufig betroffen, weil sie von den Problemen ihrer Patienten selbst oft belastet werden“, sagt Professor Lenz. Regelmäßige Supervision und Teambesprechungen hält der Wissenschaftler deshalb für besonders wichtig.

Daher sind sich Initiatoren und Teilnehmer der Tagung einig: Prävention und Gesundheitsförderung müssen eine zentrale Aufgabe sein. „Aber gerade dieser Bereich ist in Deutschland in den Köpfen immer noch zu wenig verankert“, bedauert Lenz. Hier sei auch eine stärkere Fürsorge der Arbeitgeber gefragt, indem sie zum Beispiel ihren Arbeitnehmern Supervisoren zur Seite stellen.

Pressemitteilung v. 16.11.2011

Julia Harzendorf

Referat für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Quelle: <http://idw-online.de/pages/de/news451258>