Praktische Resilienzförderung in der stationären Langzeitpflege am Beispiel von RESI SALUTO

Session 10

Pflegetag Rheinland-Pfalz 2025

04.12.2025

Dr. Daniel Tucman

Bildquelle: https://www.shutterstock.com/de/image-photo/flower-desert-dry-land-daisy-1485065162, abgerufen 31.05.2022

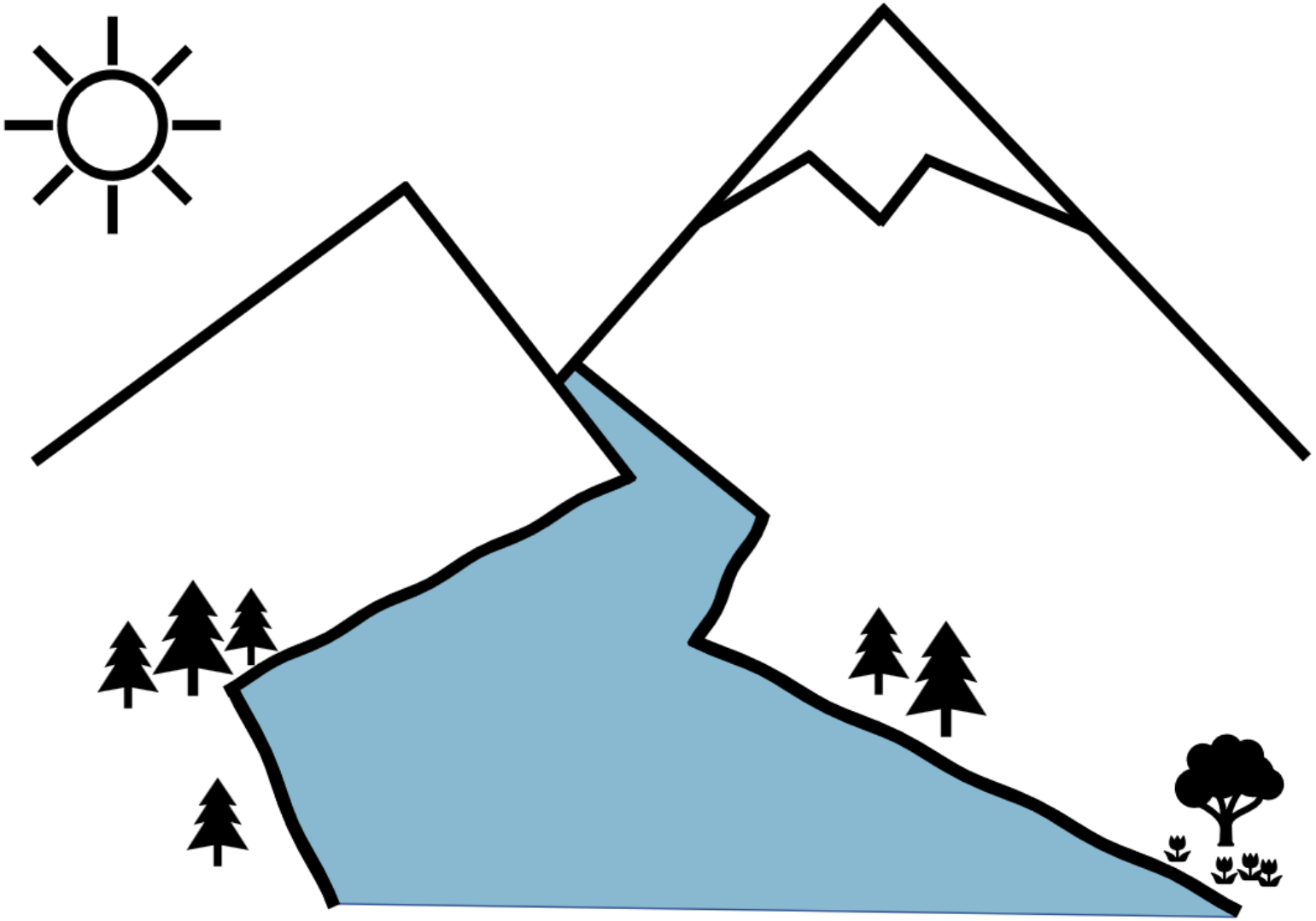
„More a question than a curse,

how could hell be any worse?“

zit. aus:

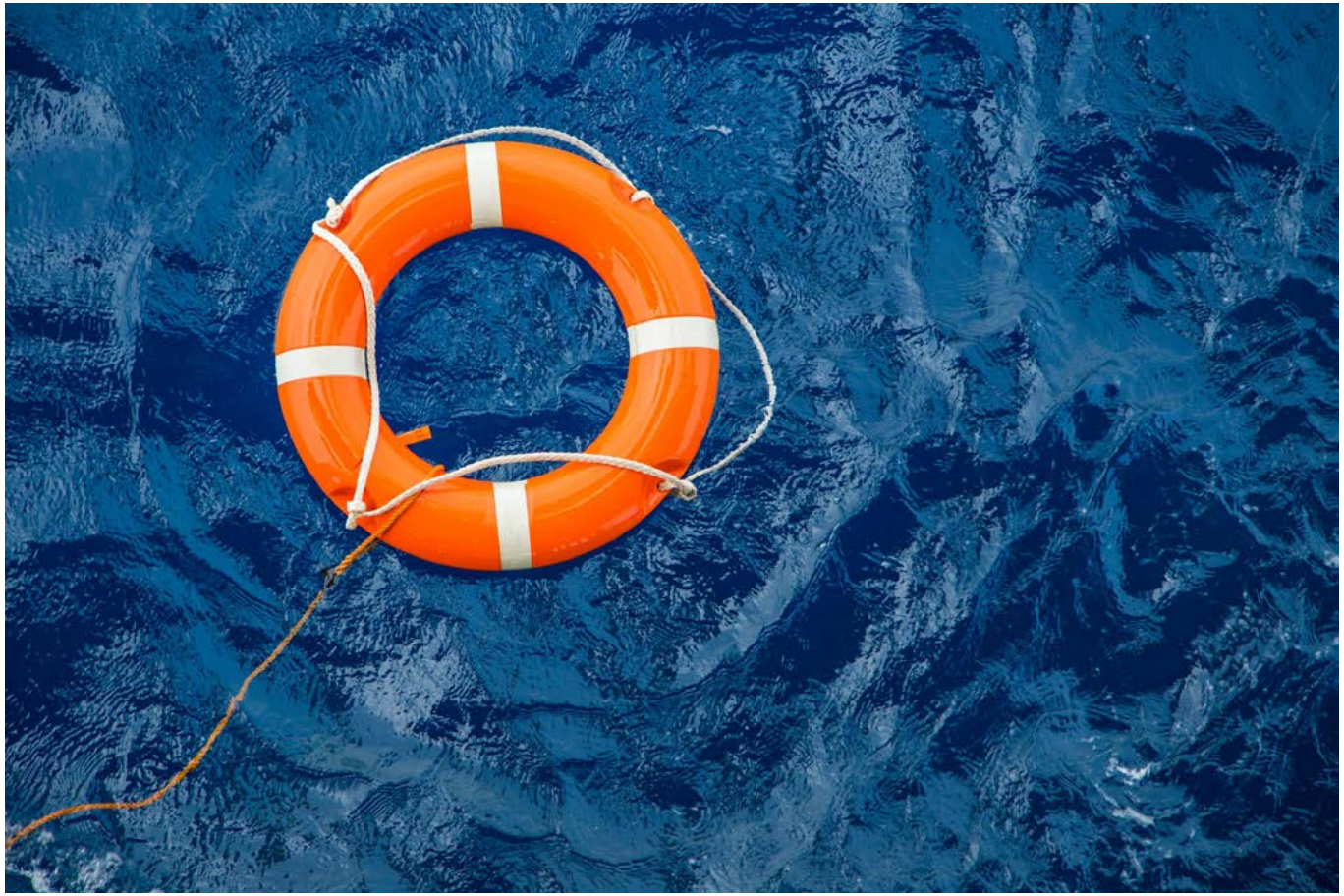
„Los Angeles is burning“, Dr. Greg Graffin und Brett Gurewitz, BAD RELIGION (2004)

Der Fluss des Lebens



Der Fluss des Lebens

Der Fluss des Lebens



Kuration und Notfallmedizin

Bildquelle: Microsoft Office 365 Bibliothek

Der Fluss des Lebens

Gesundheitsförderung

Fokus auf Schutzfaktoren

↓

Was hält mich gesund?

Salutogenese

Das HEDE-Kontinuum

Pol der Gesundheit

Schmerzerleben
Erleben der Funktionsfähigkeit
Kommunikationsfähigkeit
Orientiertheit

Pol der Krankheit

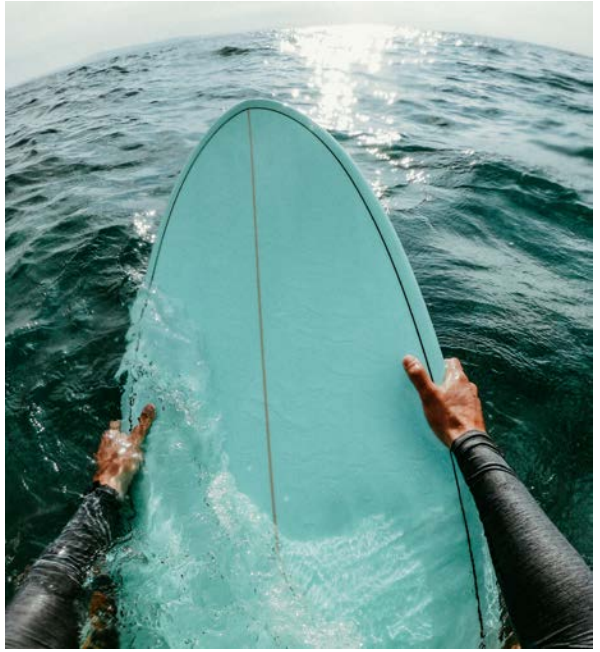
Eher gesund

Eher krank

vgl. Antonovsky 1997: S. 15 f., eigene Darstellung

Generalisierte Widerstandsressourcen

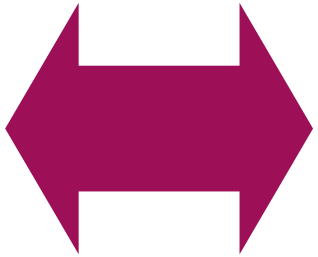
- Gesellschaftliche Widerstandsressourcen
- Individuelle Widerstandsressourcen
  - Kognitive Ressourcen
  - Psychische Ressourcen
  - Physiologische Ressourcen
  - Ökonomische/ materielle Ressourcen

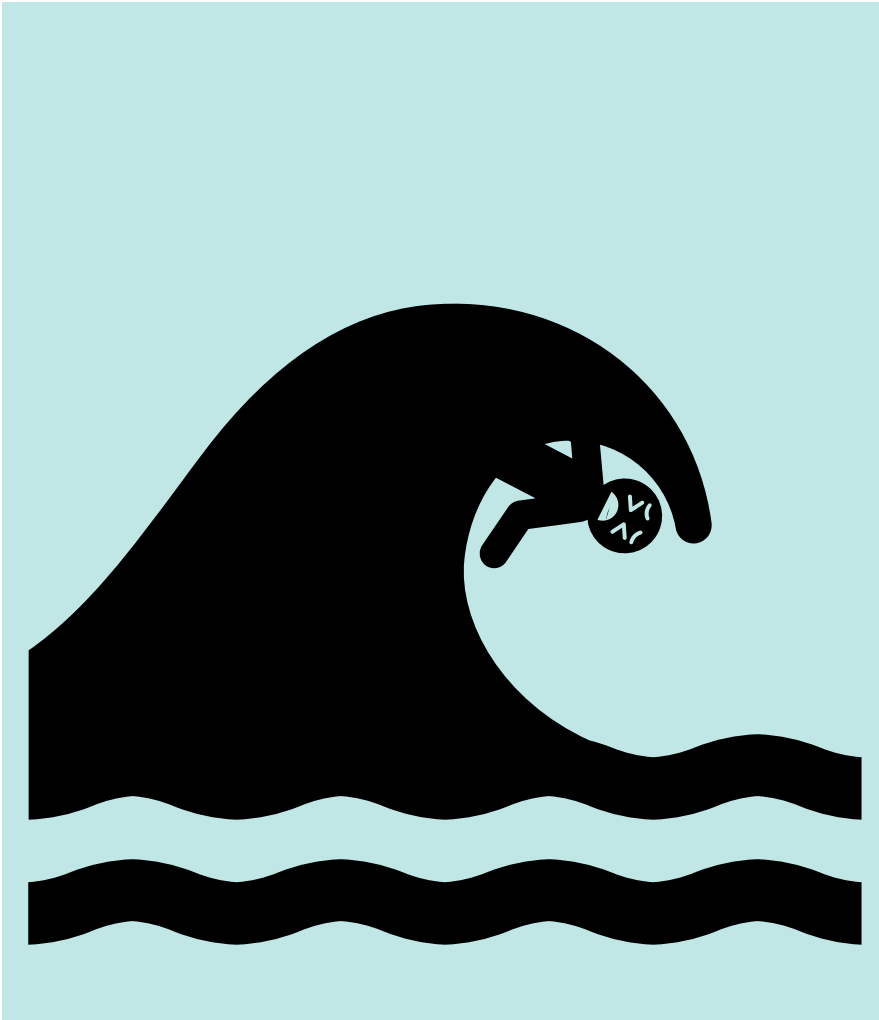


vgl. Franke 2020: 173 f.; Bildquelle: Microsoft Office 365 Bibliothek

Der Fluss des Lebens

Salutogenese





Das Kohärenzgefühl

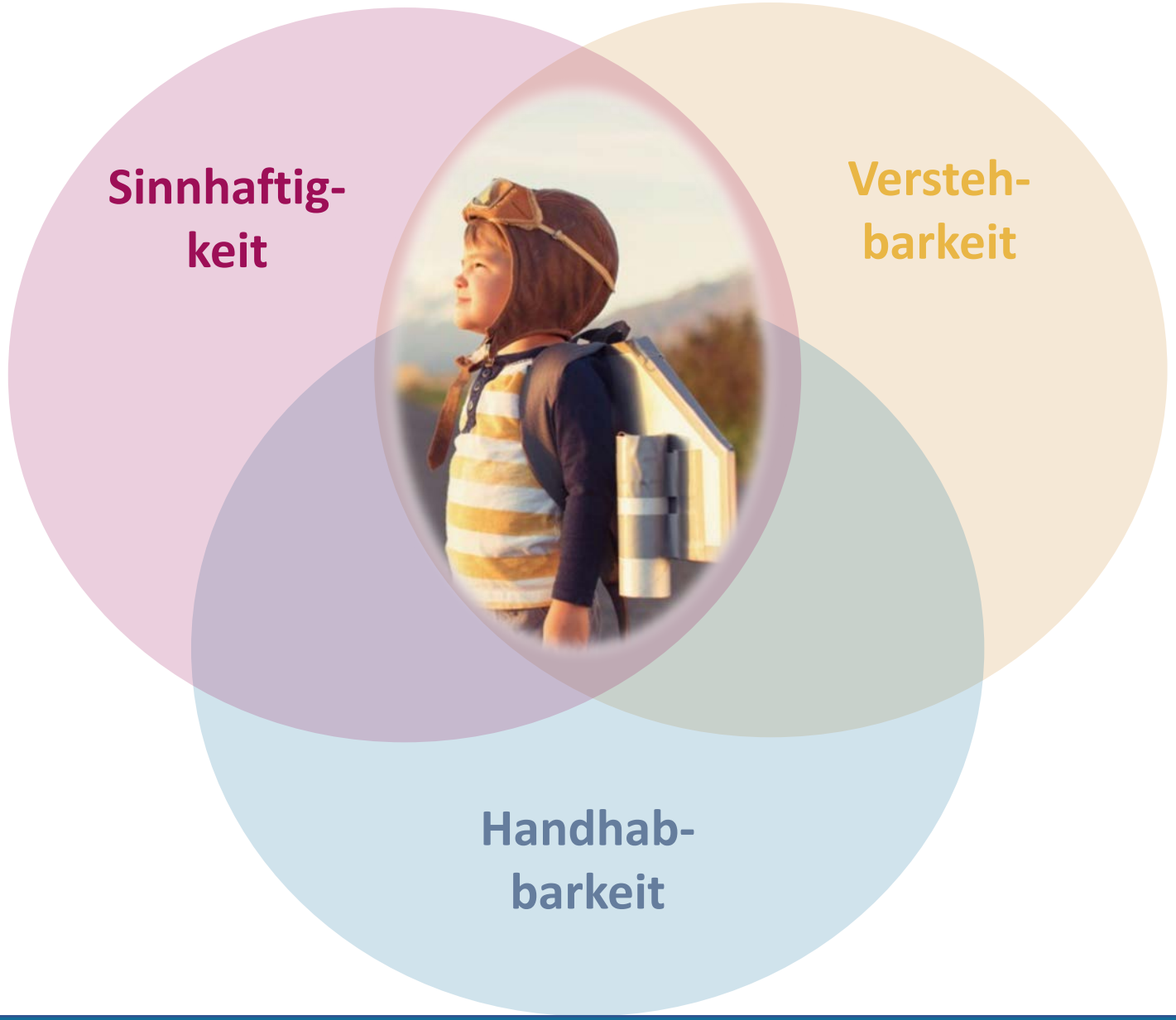
engl.: Sence of Coherence (SOC)

„Je häufiger eine Person die Erfahrung macht, dass sie Stress nicht wehrlos ausgesetzt ist […], desto mehr wird sie davon überzeugt sein, dass sie das Leben meistern wird und dass nichts sie wirklich aus den Schuhen kippt.“

(Franke 2020: S. 174)

Das Kohärenzgefühl

engl.: Sence of Coherence (SOC)



Salutogenese

Das Kohärenzgefühl

engl.: Sence of Coherence (SOC)

- Ausprägung an Biografie gebunden
- Besonders förderliche Erfahrungen
  - ✓ Konsistenz
  - ✓ Belastungsbalance
  - ✓ Partizipation

Bildquelle: Microsoft Office 365 Bibliothek

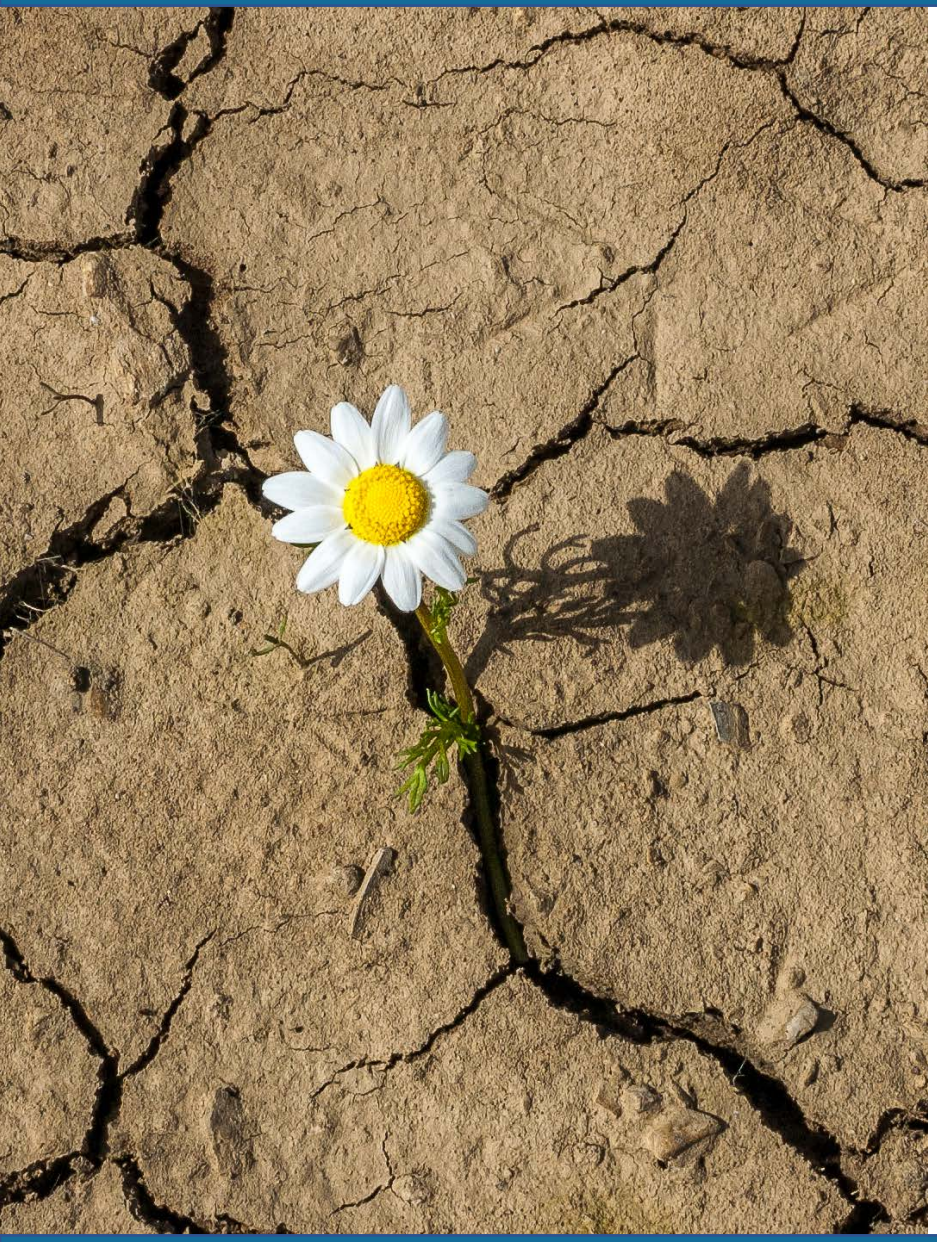
Das Kohärenzgefühl

engl.: Sence of Coherence (SOC)

„Ein starkes Kohärenzgefühl schafft eine kognitiv-emotional günstige Ausgangslage, die es den betreffenden Personen ermöglicht, flexibel die Widerstandsressourcen zu aktivieren, die am angemessensten sind.“

(Franke 2020: S. 176)

Bildquelle: Microsoft Office 365 Bibliothek



Resilienz

Begriffsursprung in der Materialwissenschaft:

Bezeichnet die Fähigkeit eines Materials,

„[…] seine ursprüngliche Form wieder einzunehmen, nachdem es gequetscht, zusammengedrückt, gedehnt oder gezerrt wurde. Übertragen auf den Gesundheitsbereich geht es bei der Resilienz darum, wie gut Menschen in der Lage sind, sich von Krisen und Katastrophen nicht ‚aus der Form' bringen zu lassen."

(Franke 2020, S. 185)

Bildquelle: https://www.shutterstock.com/de/image-photo/flower-desert-dry-land-daisy-1485065162, abgerufen 31.05.2022

Schutzfaktoren

Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Störungen in Belastungs- und Bewältigungssituationen verhindern.

Differenzierung in:

- Personale Schutzfaktoren
- Soziale Schutzfaktoren

Vgl. Lyssenko/ Bengel 2018: 841-844; Franke 2020: 185-189; Bengel/ Lyssenko 2016: o.S.; Bildquelle: https://www.shutterstock.com/de/image-photo/flower-desert-dry-land-daisy-1485065162, abgerufen 31.05.2022

Resilienz

Flexible Selbstregulation

= übergeordneter personaler Schutzfaktor

Setzt sich zusammen aus:

- Fähigkeit, eine Situation realistisch einzuschätzen
- Breites Repertoire an Copingstrategien
- Fähigkeit, aus Erfolgen der eigenen Strategien zu lernen

Bildquelle: https://www.shutterstock.com/de/image-photo/flower-desert-dry-land-daisy-1485065162, abgerufen 31.05.2022

Resilienz & Salutogenese

- Beide thematisieren die Bewältigung von Stressoren
- Große konzeptionelle Nähe:
  - generalisierten Widerstandsressourcen (Salutogenese)
  - Schutzfaktoren (Resilienz)
- Weitere Schnittstelle bzgl. flexibler Selbstregulation & Kohärenzgefühl:
  - **flexible Selbstregulation** (Resilienz): Thematisiert Vorhandensein, Erlernen und Einsetzbarkeit von Fähigkeiten zu Stressorenabwehr
  - **Kohärenzgefühl** (Salutogenese): Setzt größer an und beschreibt die Rolle der individuellen Einschätzung dieser Fähigkeiten

Beeinflussende Faktoren

Aktiv beeinflussbar

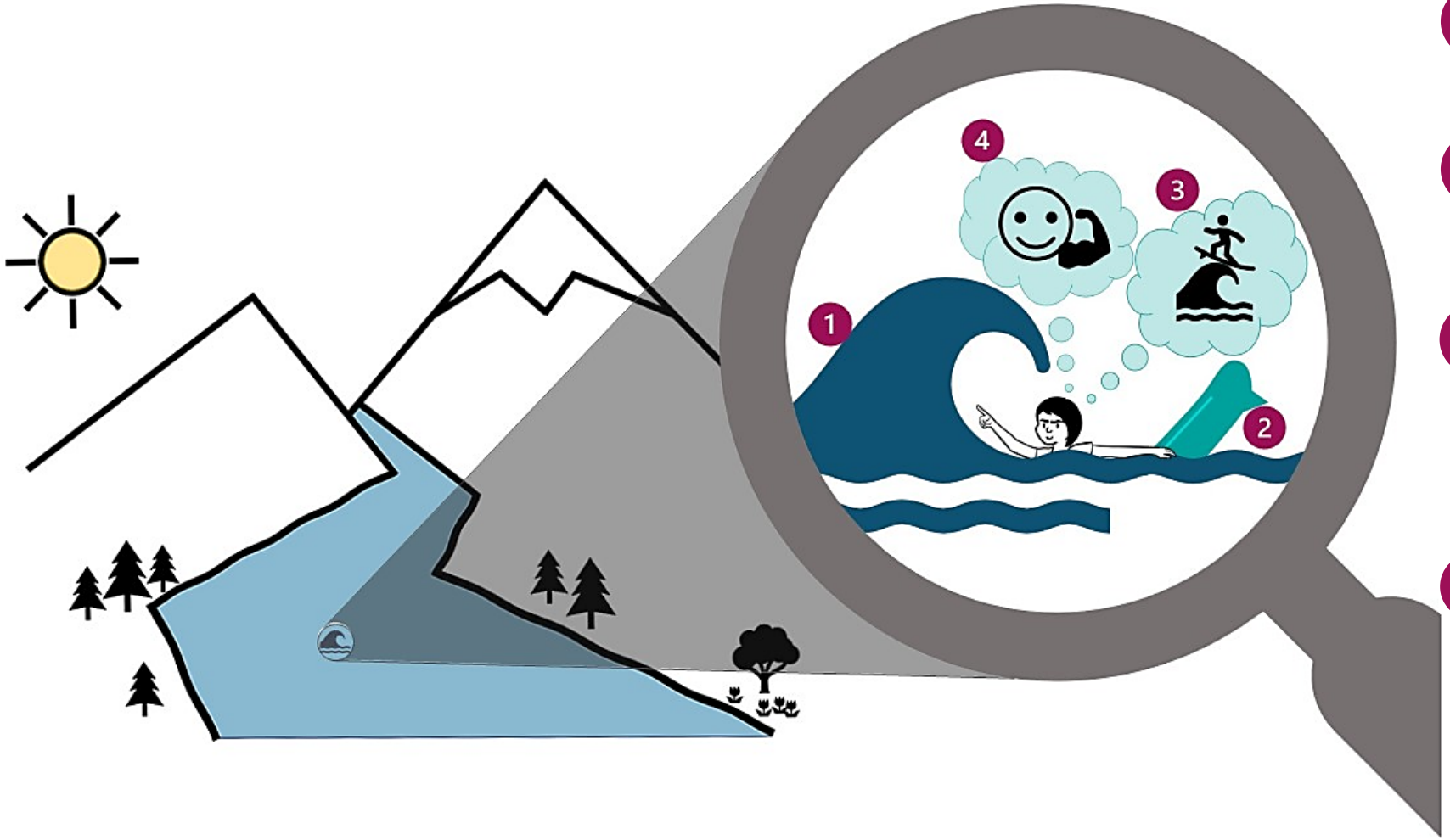
Positiver Einfluss auf Resilienz bzw. Kohärenzgefühl

Bildquelle: Microsoft Office 365 Bibliothek

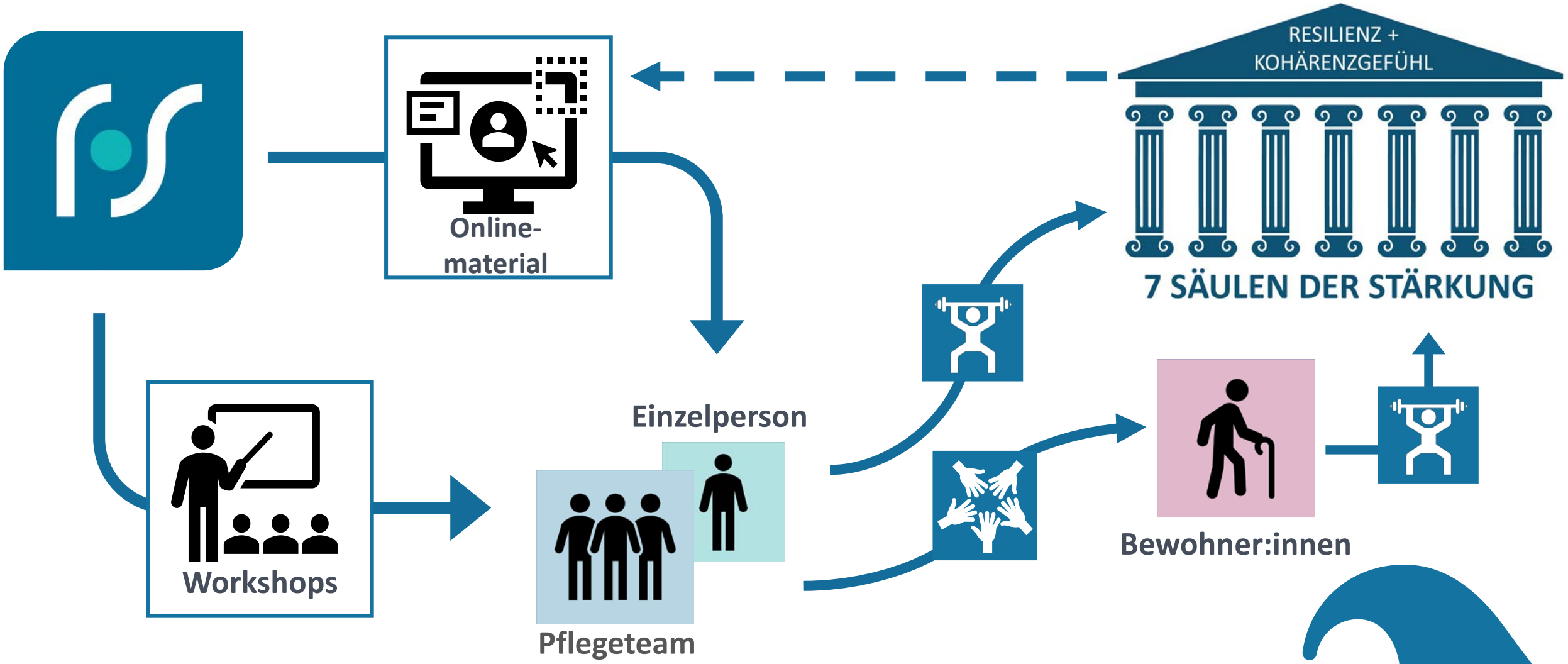
Stärkung von Resilienz & Kohärenzgefühl

- Zielerreichung/ Engagement
- Positive, soziale Kontakte
- Positive Emotionen
- Sinnerleben
- Selbstwirksamkeit
- Coping
- Selbstfürsorge

Vgl. Nissen 2019

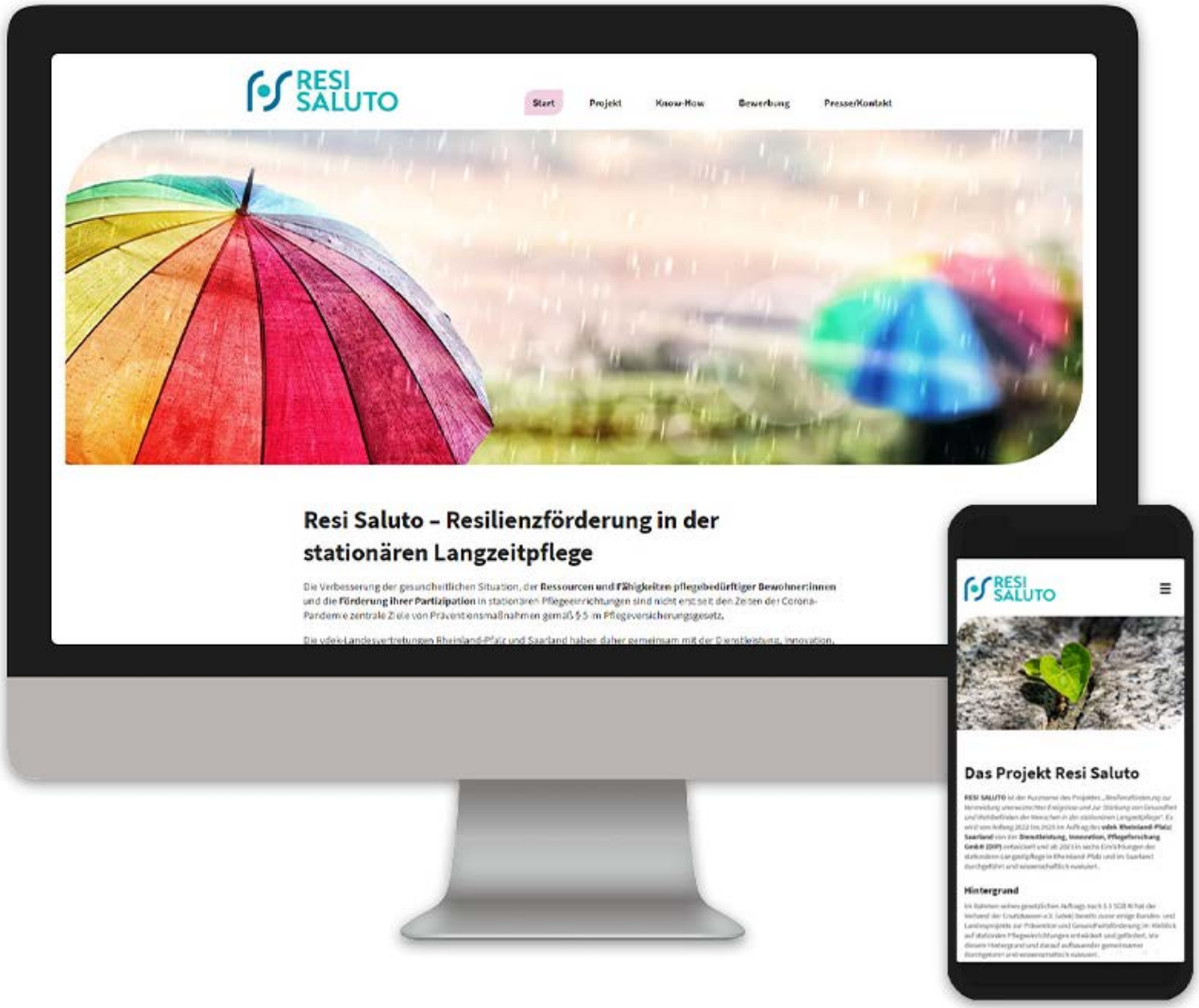


1. Stressor/ Bedrohung
2. geeignete Ressource zur Bewältigung
3. Wissen dazu, wie die Ressource einzusetzen ist
4. Zuversicht, dass man die Situation meistern kann **(Kohärenzgefühl)**


Online-
material
RESILIENZ +
KOHÄRENZGEFÜHL
7 SÄULEN DER STÄRKUNG
Workshops
Einzelperson
Pflegeteam
Bewohner:innen

Onlinematerial

- www.resi-saluto.de
- Workshopinhalte
- Übungen zur positiven Beeinflussung der Resilienz/ des Kohärenzgefühles
- Hinweise auf weiterführende Literatur, Videos, Podcasts, u.ä.



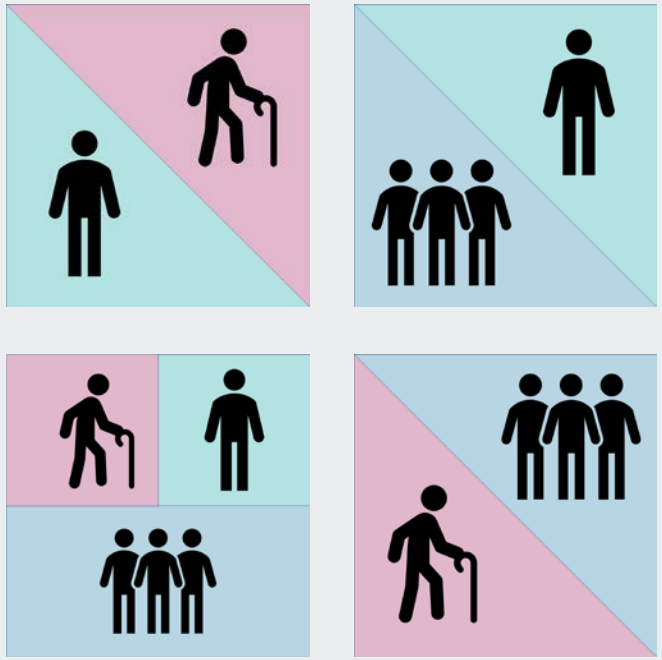
Zielgruppen-Kennzeichnung

Übungen für die
eigene Person

Übungen für die
Bewohnerschaft

Übungen für
das Team

Übungen für mehrere
Zielgruppen



Die tägliche Glücksschau

- **Zielsetzung:**
  Reflexion und Wiedererleben von positiven Momenten und Emotionen des Tages, um die eigene Wahrnehmung auf positive Aspekte zu schulen.
- **Durchführungsdauer je Anwendung:**
  etwa 5 Minuten
- **Durchführungshäufigkeit**
  Täglich, am besten vor dem Schlafengehen
- **Benötigtes Material (optional)**
  Ein kleines Notizbuch und ein Stift

Die tägliche Glücksschau

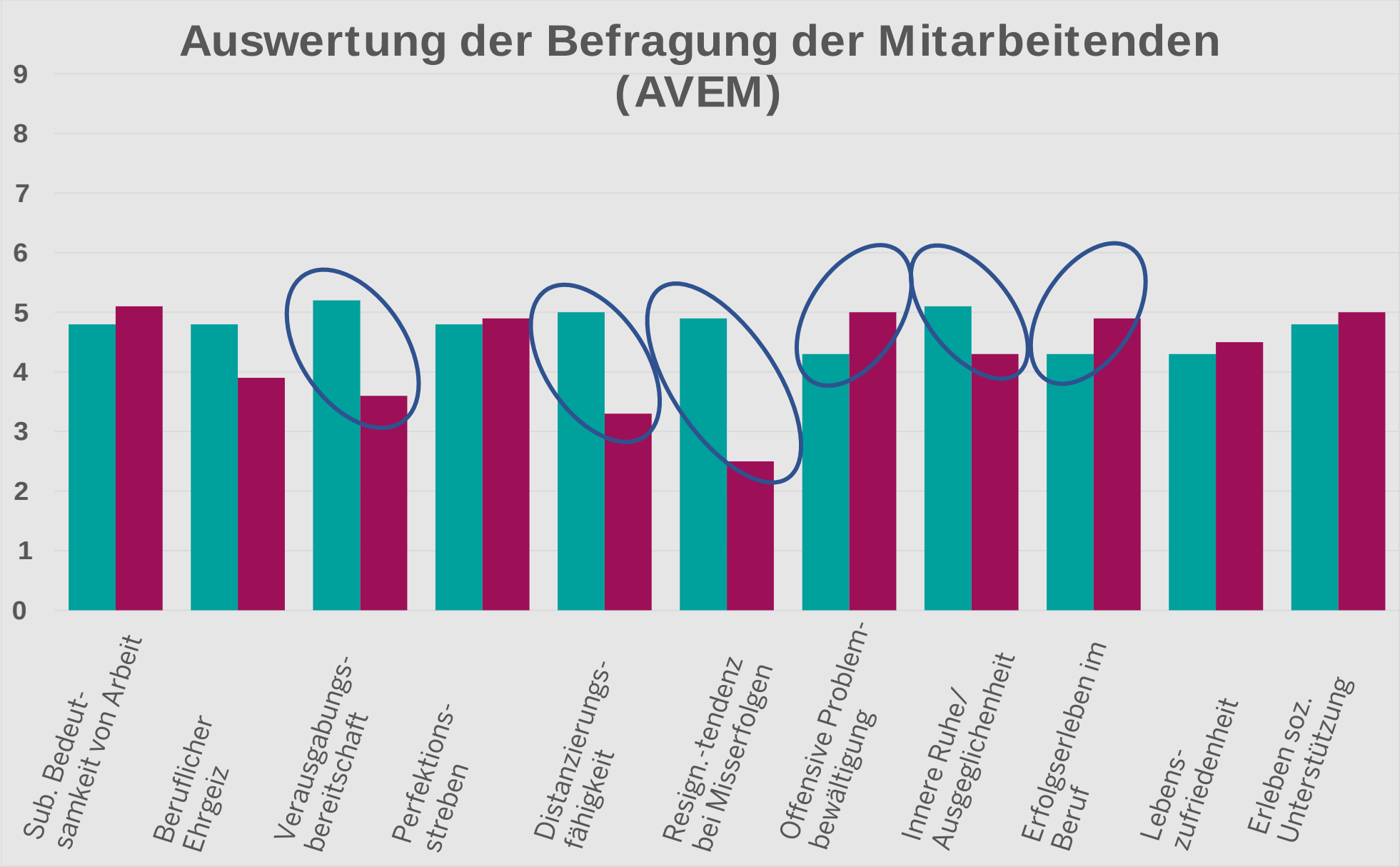
- **Durchführung**
  Rufen Sie sich abends vor dem Schlafengehen drei schöne Erlebnisse des Tages ins Gedächtnis. Dabei ist es wichtig, dass Sie sich möglichst lebendig an die jeweilige Situation erinnern und die damit verbundenen Emotionen. Z. B. das leckere Abendessen, wie es gerochen hat, wie es schmeckte, wie die Atmosphäre dabei war (beispielsweise in der Gesellschaft von Freunden, des/der Partner:in usw.). Schreiben Sie diese Erinnerungen auf. Überlegen Sie anschließend, warum diese Erlebnisse schön waren und was Sie selbst dazu beigetragen haben, dass Sie diese positive Erfahrung gemacht haben.

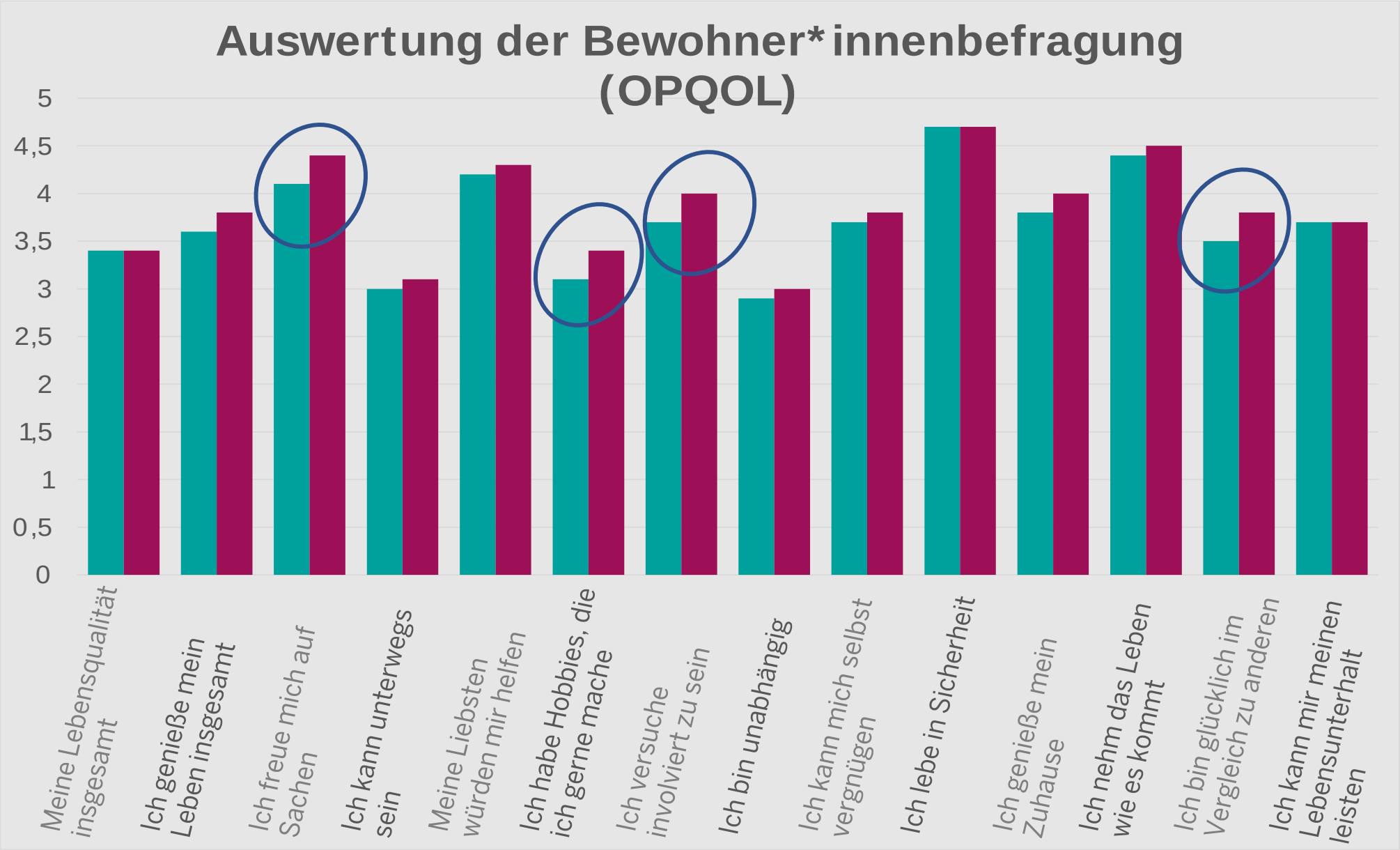
Die tägliche Glücksschau

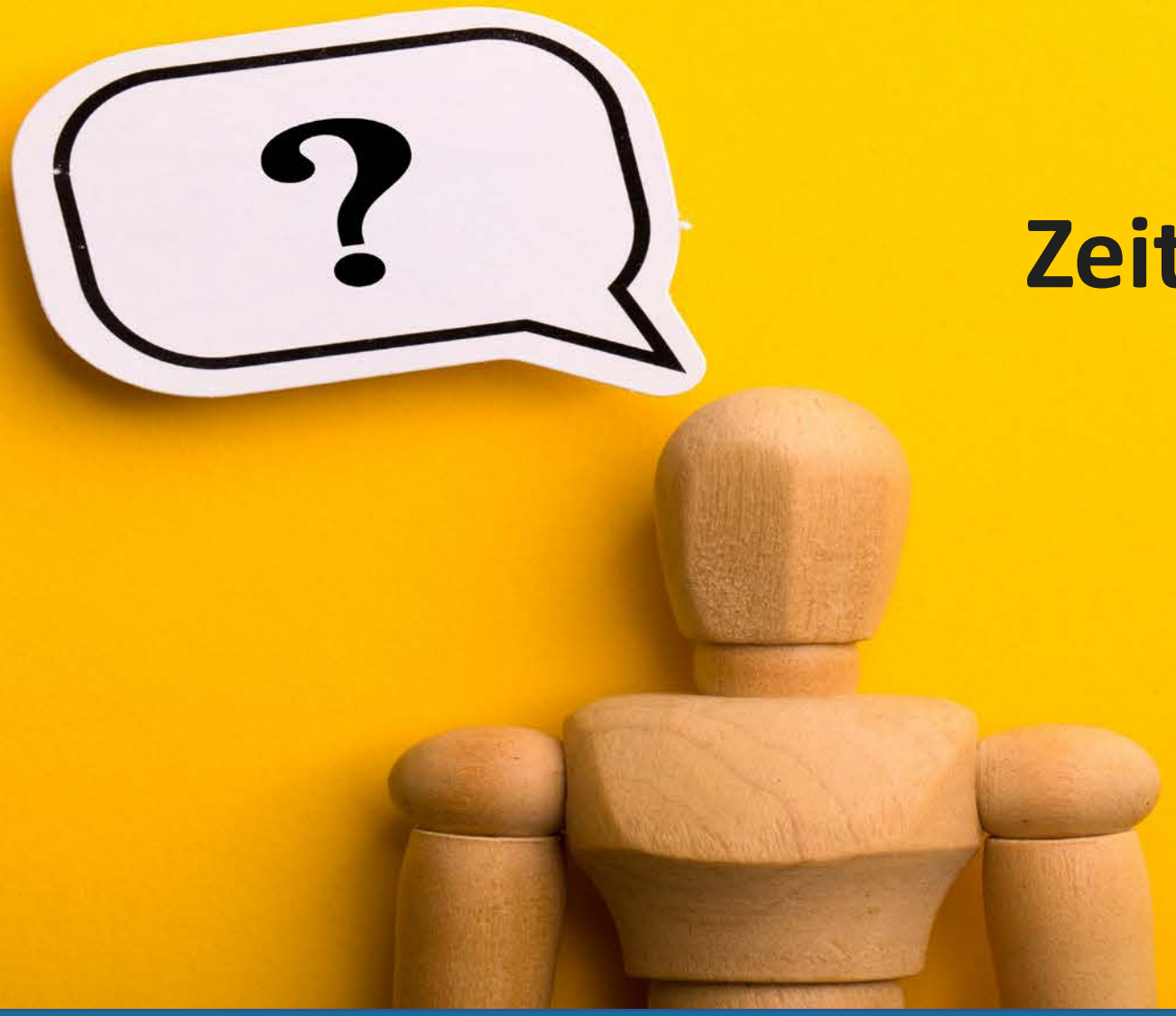
Erinnerungen machen glücklich

Wenn Sie sich aktiv an positive Ereignisse erinnern und dabei die Sinneswahrnehmungen einbeziehen, schüttet Ihr Körper Glückshormone aus. Für die Psyche macht es keinen Unterschied, ob sie etwas Positives direkt erleben oder sich daran erinnern, denn beides sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen. Es müssen keine großen oder besonderen Erlebnisse sein. Kleine alltägliche Dinge reichen völlig aus!

- Beantworten Sie die folgenden Fragen für die Erinnerung an die drei schönen Erlebnisse des Tages.
- **Was war heute schön?**
- **Was haben Sie dazu beigetragen?**


Auswertung der Befragung der Mitarbeitenden (AVEM)
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
Sub. Bedeut-samkeit von Arbeit
Beruflicher Ehrgeiz
Verausgabungs-bereitschaft
Perfektions-streben
Distanzierungs-fähigkeit
Resign.-tendenz bei Misserfolgen
Offensive Problem-bewältigung
Innere Ruhe/ Ausgeglichenheit
Erfolgserleben im Beruf
Lebens-zufriedenheit
Erleben soz. Unterstützung


Auswertung der Bewohner*innenbefragung (OPQOL)
5
4,5
4
3,5
3
2,5
2
1,5
1
0,5
0
Meine Lebensqualität insgesamt
Ich genieße mein Leben insgesamt
Ich freue mich auf Sachen
Ich kann unterwegs sein
Meine Liebsten würden mir helfen
Ich habe Hobbies, die ich gerne mache
Ich versuche involviert zu sein
Ich bin unabhängig
Ich kann mich selbst vergnügen
Ich lebe in Sicherheit
Ich genieße mein Zuhause
Ich nehm das Leben wie es kommt
Ich bin glücklich im Vergleich zu anderen
Ich kann mir meinen Lebensunterhalt leisten



Zeit für Fragen …

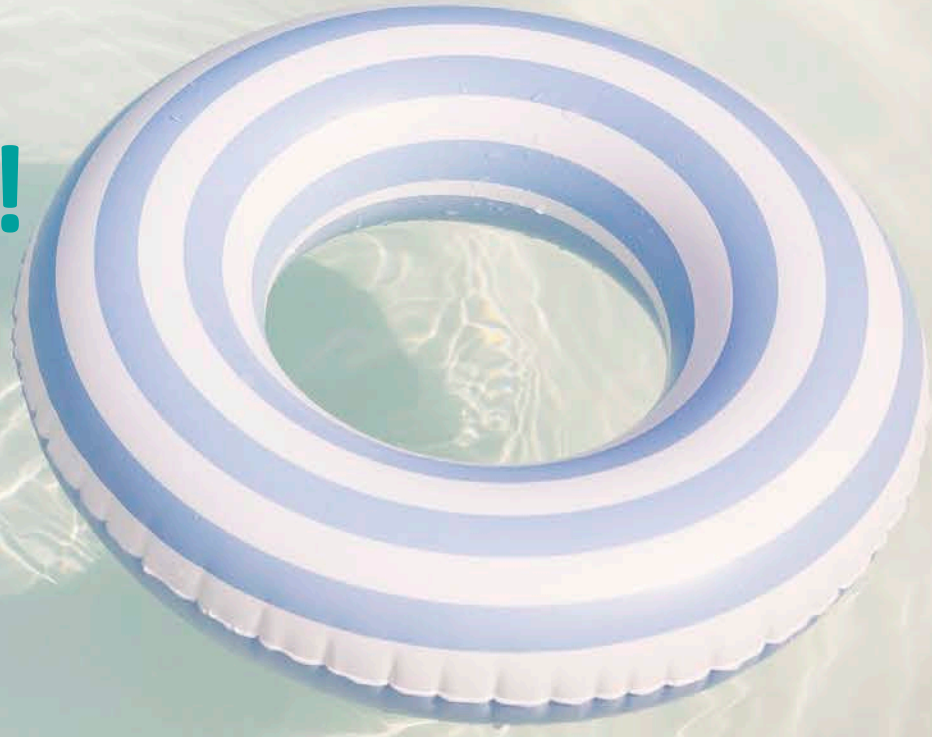
Kontaktmöglichkeiten

d.tucman@dip-gmbh.org

s.sachs@dip-gmbh.org

Bildquelle: Microsoft Office 365 Bibliothek

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Bildquelle: Microsoft Office 365 Bibliothek

Literatur

Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dt. erw. Hrsg. von Alexa Franke. Tübingen: Dgvt-Verlag.

Bengel, Jürgen; Lyssenko, Lisa (2016): Resilienz und Schutzfaktoren. Leitbegriffe der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Online verfügbar unter BZgA-Leitbegriffe: Resilienz und Schutzfaktoren, zuletzt geprüft am 31.03.2022.

Franke, Alexa (2020): Modelle von Gesundheit und Krankheit. 3. Nachdruck der 3. überarbeiteten Auflage. Bern: Verlag Hans Huber.

Franzkowiak, Peter (2018): Prävention und Krankheitsrävention. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZaG) (Hrsg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. Köln: Eigenverlag, S. 776-797. Online verfügbar unter https://leitbegriffe.bzga.de/fileadmin/user_upload/leitbegriffe/e-Books/E-Book_Leitbegriffe_2018_08.pdf, zuletzt geprüft am 23.03.2022.

Lyssenko, Lisa; Bengel, Jürgen (2018): Resilienz und Schutzfaktoren. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZaG) (Hrsg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. Köln: Eigenverlag, S. 776-797. Online verfügbar unter https://leitbegriffe.bzga.de/fileadmin/user_upload/leitbegriffe/e-Books/E-Book_Leitbegriffe_2018_08.pdf, zuletzt geprüft am 23.03.2022.

Nissen, Nele (2019): Pflegende stärken! Ein Schulkonzept für die Pflegeausbildung. Unveröffentlichte Masterthesis zur Erlangung des Grades „Master of Arts“. Katholische Hochschule NRW, Köln.