

Referat 3. Perspektive Mitarbeitende

Resilienz: Bitte anschnallen, Turbulenz!



Silvana Ulber

Konzepterin Resiliencia

Warum & Wieso

... existieren
Präventionsprogramme und
Leitfäden zum Schutz der
körperlichen Unversehrtheit?

... hauptsächlich mit Fokus
auf psychisch Versehrtheit,
auf die Gesundheit?

... gibt es entsprechende
Inhalte nicht auch für
belastende Situationen
der Psyche?

... wird nicht öfters bereits in
die Prophylaxe investiert?
Insbesondere auch im
Arbeitskontext?

Facts & Figures

Eine Gesundheitsstudie von Sotomo (2023) ergab: «Die Schweiz kränkelt weiter».

Zwischen 2020 und 2022 ist der Anteil der Erwachsenen in der Schweiz, der sich als nicht ganz gesund oder gar krank einschätzt, von 22 auf 35 Prozent gestiegen.

Der Bevölkerungsanteil, dem es psychisch immer oder meistens gut geht, ist von drei Viertel auf zwei Drittel gesunken.

Mehrheit der CH-Bevölkerung (70 %) erachtet psychische Erkrankungen aufgrund von Leistungsstress als eher oder sehr grosse Gesundheitsgefahr.

Im Vergleich zu den Vorjahren haben die krankheitsbedingten Absenzen von Arbeitnehmenden stark zugenommen.



Resilienz. **Immunsystem der Seele.**

Silvana Ulber | MAS Business Psychology | MAS-Thesis in Stärkung Resilienz bei Individuen

Definition

«**Fähigkeit** von Personen, sozialen Gruppen und, Systemen oder Gegenständen, eingetretene Schädigung zu kompensieren bzw. die verlorene **Funktionalität wieder herzustellen**, oder die Fähigkeit, flexibel auf Gefährdung zu reagieren und mögliche **Schädigungen abzuwenden**.»

(Bürkner, 2010, S.24)

Verständnis

Resilienz 1.0 – statisch stabilitätsorientiertes Verständnis

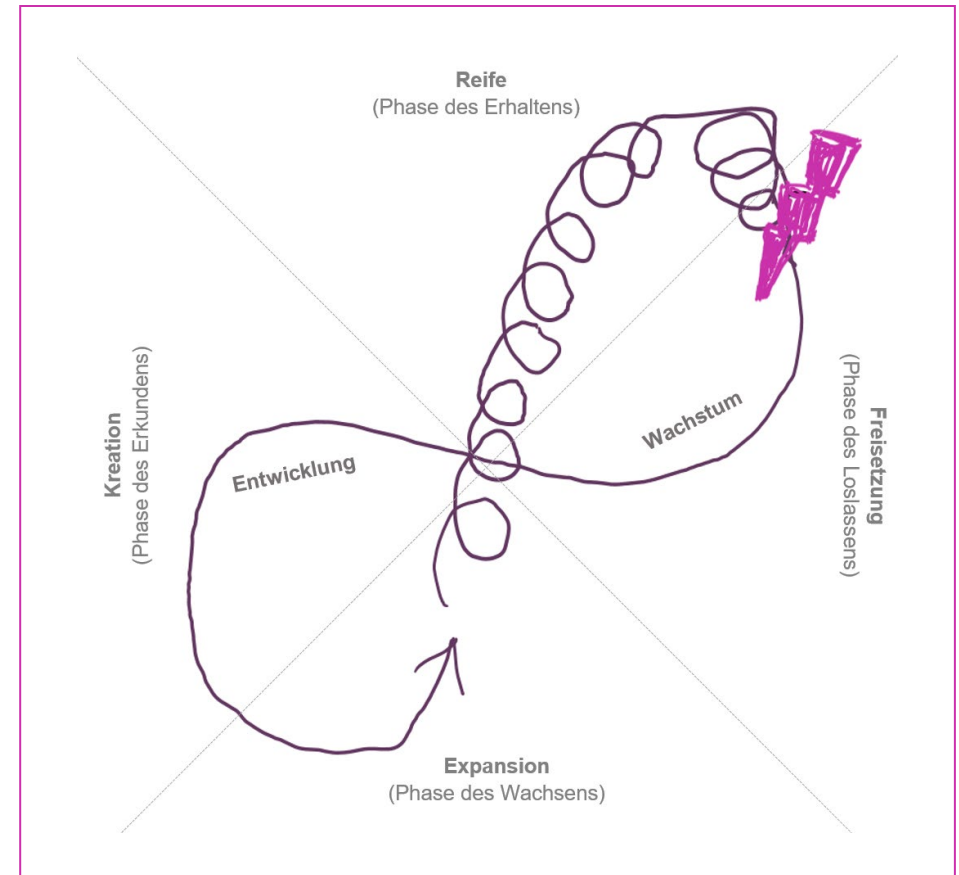
- Definition über Sicherheit und Funktionsfähigkeit
- Bounce-back-Effekt > Ziel ist der Ursprungszustand, der Status quo

Resilienz 2.0 – zukunftsorientiertes prophylaktisches Verständnis

- Definition über transformative Lernprozesse und Weiterentwicklung
- Bounce-forward-Effekt > Ziel ist kontinuierliche Adaption und Setzen eines neuen Status quo

Adaptive Cycle

- Resilienz kann man nicht lernen.
- Resilienz ist ein Prozess.
- Dieser setzt einen Trigger voraus.
- Resilienz ist eine Kompetenz.
- Resilienz muss trainiert werden.
- Resilienz ist sehr persönlich.



In Anlehnung an Gunderson & Holling, 2002;
vgl. Burkhard, Fath & Müller, 2011

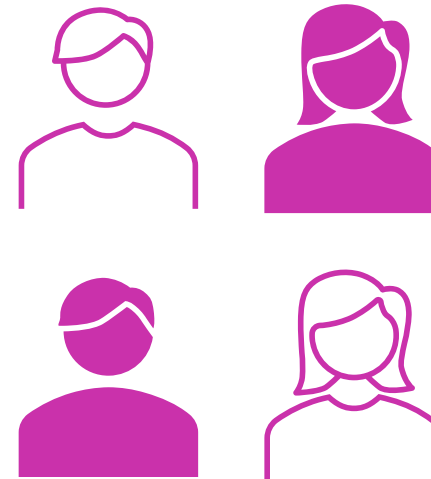
Verantwortung

Vorgesetzte

- Umfeld von psychischer Sicherheit schaffen
- Mentale Beanspruchung enttabuisieren
- Bewusstsein fördern, Interesse wecken
- Tools anbieten, Peers/Sparring-Partner bieten

Individuum

- Neugier/Wollen
- Zeit/Geduld
- Eigenverantwortung
- Peers/Sparring



Ansätze

Risikofaktoren

- Faktoren, die Resilienz auf Probe stellen und meist äussere Einflüsse darstellen
- Ansatz: Etwas aus «dem Weg räumen», vermeiden
- Bspw.: Armut, Anforderungen, Rollenstress, Mobbing, ...

Schutzfaktoren

- Faktoren, die Resilienz begünstigen und von innen heraus stärken; Träger der Resilienz
- Ansatz: Eine Schutzfunktion fördern, etwas angehen
- Bspw.: Spiritualität, Akzeptanz, Kohärenzgefühl, Optimismus, Bewältigungsstrategie, Empathie, Netzwerkorientierung

Resumée



Resilienz verhindert Turbulenzen nicht.

Es sei garantiert: Auch resiliente Menschen erleben schwierige Phasen und Krisen.

Aber: Resiliente Menschen...

- sind darin aber nicht panisch, sondern handlungsfähig.
- agieren kompetent und adäquat; und vergessen sich dabei nicht selbst.
- entwickeln sich weiter und setzen einen neuen Status quo.

Lernmodul Resiliencia.

Grundlage ist des Lernmoduls ist:

- **Modell «Psychologische Träger der Resilienz»**
 - 1 Modell
 - 3 Träger
 - 7 Schutzfaktoren
- **Hintergrund**
 - Fokus auf positive Psychologie und Schutzfaktoren zur Stärkung und Förderung der Kompetenz «Resilienz».
 - Abgegrenzt werden Risikofaktoren, physische Aspekte, Rehabilitation psychischer Versehrtheit

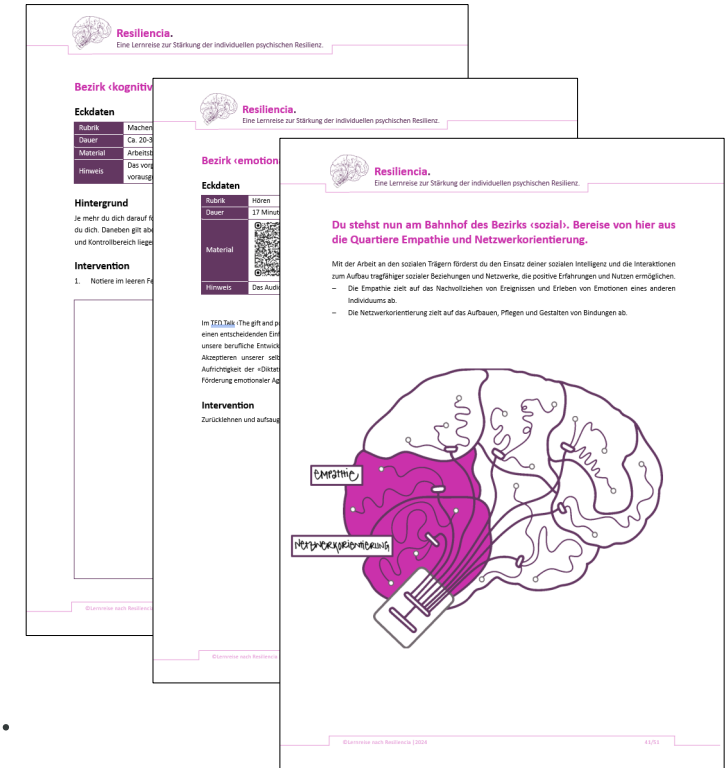


Ulber, 2024

Lernmodul Resiliencia.

Die Lern- und Erfahrungsreise besteht aus:

- **Booklet: Lern- und Erfahrungsreise**
 - 21 Interventionen in den Rubriken «machen», «hören und «lesen» inkl. Arbeitsblättern zu den Interventionen
- **Booklet: Journal**
 - Protokoll pro Intervention zur Bewertung der Situation, Gefühlslage und Take-Home-Messages zur Festigung der Inhalte.
- **Fragebögen: Selbst-/Fremdeinschätzung**
 - Einschätzung des eigenen Status quo vor dem Start sowie nach Abschluss der Reise zur Sichtbarkeit von Entwicklungen.



**«The greatest glory in living lies not in never falling,
but in rising every time we fall.»**

Nelson Mandela (1994)



Kontakt

Silvana Ulber
ulber@resiliencia.ch | resiliencia.ch



©Lern- und Erfahrungsreise Resiliencia