

Resilienz und psychische Gesundheit

In Kindheit und Jugend

Dr. med. Gerhard Gutscher

Was bedeutet Resilienz?

- **Resilienz** (von lateinisch resilire ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) 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.
- Die Kraft oder Fähigkeit, in die ursprüngliche Form, Position etc. zurückkehren zu können, nachdem man verbogen, zusammengestaucht oder gedehnt wurde; Elastizität.
- Die Fähigkeit, sich leicht von einer Krankheit, Depression, Elend oder ähnlichen Widrigkeiten zu erholen (Matthew Johnstone).

Resilienz trotz seelischer Wunden

**Mammutbäume
im Park der Klinik
Sonnenhalde**



Resilienz (Spannkraft oder Prallkraft) ist gegeben, wenn eine erfolgreiche Lebensbewältigung auch unter Entwicklungsbedingungen, die durch **Risikofaktoren** überschattet ist, möglich ist. **Resilienz ist der Gegensatz zu Vulnerabilität.** Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell ist das gängige Modell zur Erklärung der Entstehung psychischer Erkrankungen.

2 Resilienzfaktoren

- **Was hilft Kindern und Jugendlichen, trotz widriger Umstände ein befriedigendes und sinnvolles Leben zu führen?**
- Was hat Ihnen geholfen, in Ihrer Kindheit mit widrigen Umständen fertigzuwerden? (Pause zum nachdenken)

Resilienzfaktoren 1

- **Eine verlässliche Bezugsperson** kann vieles ausgleichen. Das kann ein Kindermädchen sein oder eine Tante. Wenn diese Person dem Kind eine verlässliche Beziehung bietet, dann gibt sie dem Kind das Gefühl, nicht allein zu sein mit den Eltern. Da ist noch jemand, an den es sich wenden kann. Da ist jemand, der für Ausgleich sorgt oder für Gerechtigkeit.
- **Geschwister** können eine enorme Stärkung sein. Ich bin nicht allein mit meinen streitenden Eltern, da sind noch andere, die auch leiden. Jede und Jeder hat seine eigene Strategie, mit Schwierigkeiten fertigzuwerden. Gemeinsam sind wir stark.

Weitere Resilienzfaktoren 2

- **Musik** ist eine Quelle der Kraft für Leib und Seele. Wenn Kinder selbst **singen**, erleben sie, dass sie etwas bewirken können, sie können ihre **Stimmung verändern**, sie können sich in einen angenehmen Gefühlszustand versetzen. **Stimme – Stimmung**
- Gesungene Texte können zusätzlich ermutigend wirken. Das ist bei vielen Kirchenliedern oder bei Lobpreisliedern («denn in Dir ist die Quelle des Lebens...») der Fall. «Wie schön, dass Du geboren bist, wir hätten Dich sonst sehr vermisst» ist ein schöner wertschätzender Geburtstagsschlager. Gemeinsam singen oder musizieren fördert das Beziehungsnetz des Kindes oder Jugendlichen. Gemeinsam singen fördert Begeisterung im Miteinander.

Weitere Resilienzfaktoren 3

- Der **Glaube** an Gott, an Jesus Christus, kann eine Befreiung aus der Enge der Familie bedeuten und die Autonomieentwicklung fördern. ER ist da, ich bin nicht allein, ich kann mit ihm reden, auf ihn hören, auf sein Wort, die Bibel. Wir können gemeinsam uns austauschen in einer christlichen Jugendgruppe. So entsteht ein Raum, zu dem die Eltern keinen Zutritt haben.
- **Sport** ist eine Kraftquelle im wahrsten Sinne des Wortes und im übertragenen Sinne. Es ist inzwischen vielfach nachgewiesen, dass regelmässige Bewegung und Sport die psychische Gesundheit fördern. Das gilt auch schon für Kinder und Jugendliche.

Resilienzfaktoren 4

- **Freunde** sind schon für Kinder und Jugendliche wichtig. Die Peer-group wird für Teenager oft wichtiger als die Eltern.

Was ist ein Freund?

Ein Freund ist immer da, wenn ich ihn brauche – und auch, wenn ich ihn nicht brauche.

Ich muss mich nicht dauernd um ihn kümmern, ihn hoffieren, aber wenn wir uns begegnen ist es sehr schön.

Mit einem Freund kann ich lachen und weinen, albern sein und auch ganz ernst.

Ich kann ihn mal aus den Augen verlieren, aber wenn wir uns wieder finden, erkennen wir uns.

Ein Freund sagt mir, was ich falsch mache, aber er zwingt mich nicht, es zu ändern. Aber er ist bereit, an meiner Seite zu sein, wenn ich es ändern will.

Was ist ein Freund

Ein Freund hält mir die Hand – und nimmt die meine, wenn er es braucht.

Ein Freund ist bereit zu geben, Lasten mitzutragen, - aber auch, von mir zu nehmen.

«Ich nenne Euch nun nicht mehr länger Knechte, sondern Freunde» sagt Jesus.

Text von Ute Gutscher (29.7.1953 – 3.5.2016)

Resilienzfaktor 5: Bildung

- **Bildung** hilft, die Welt und sich selbst besser zu verstehen. Das beginnt schon zu Hause am Esstisch und im Zusammenleben. Doch selbst wenn die Familie einiges schuldig bleibt, kann ein guter Kindergarten schon manches ausgleichen. In Bezug auf Kindertagesstätten kommt es darauf an, ab welchem Alter und wie lange ein Kind dort hin geht, ob genügend Personal da ist, ob die Erzieherinnen sich auf eine Beziehung zum Kind einlassen und auch die Beziehung zwischen den Kindern fördern. Die Schule kann, bei entsprechenden Angeboten, nicht nur in Bezug auf Wissensvermittlung, sondern vor allem auch im Beziehungsangebot, vieles bewirken in Punkto Widerstandsfähigkeit. Eine Lehrerin, die das Potential des Kindes sieht und es fördert, weckt im Kind die angeborene Neugier. Aus der Bindungsforschung wissen wir, dass ein Kind exploriert, sobald es sich sicher fühlt. Wenn Lehrer diese Bindungssicherheit anbieten, lernen die Kinder, weil sie den Lehrer mögen und spüren, dass er/sie sie mag.

Forschungsergebnisse

- Kauai-Studie: 1955-1995:
- Eine enge, emotional stabile Beziehung zu einer Bezugsperson macht den entscheidenden Unterschied

Psychische Gesundheit

- **Psychische Gesundheit** ist psychisches Wohlbefinden. Die WHO hat 1946 Gesundheit definiert als einen Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens.
- Niemand fühlt sich immer wohl, also ist nach dieser Definition niemand psychisch gesund.
- **Realistischer erscheint mir Sigmund Freud`s Definition von psychischer Gesundheit:**
- **Arbeits - und Liebesfähig** sein. Dazu kommt noch **Leidensfähigkeit**. Gesund ist demnach, wer arbeiten kann, lieben kann und leiden kann. Ja leiden können ist eine Fähigkeit, die etwas mit Resilienz zu tun hat.

In den letzten 2 Wochen	Die ganze Zeit		Meistens		Etwas mehr als die Hälfte der Zeit		Etwas weniger als die Hälfte der Zeit		Einen kleinen Teil der Zeit		Zu keiner Zeit	
	Punkte	5	4	3	2	1	0					
fühlte ich mich heiter und in guter Laune												
Fühlte ich mich ruhig und entspannt												
Fühlte ich mich aktiv und kräftig												
Fühlte ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht												
Mein Alltag war ausgefüllt von Dingen die mich interessieren												

WHO Index von Wohlbefinden

- **Auswertung:**
- Punkte mal 4 = Prozentrang
- Unter 50% auf Depression prüfen
- Bei wiederholter Befragung ist eine 10 prozentige Veränderung signifikant

Literatur

- Resilienz Wie man Krisen übersteht und daran wächst Matthew Johnstone, Kunstmann 2015
- WHO Index von Wohlbefinden
- Resilienz Brigitte Schäfer Reclam 2017
- Rette dich, das Leben ruft, Boris Cyrulnik, Ullstein, 2.Auflage 2016
- Kinder mit psychisch kranken Eltern Klinik und Forschung Silke Wiegand-Grefe/Fritz Mattejat/Albert Lenz (Hg.) Vandenhoeck & Ruprecht 2011