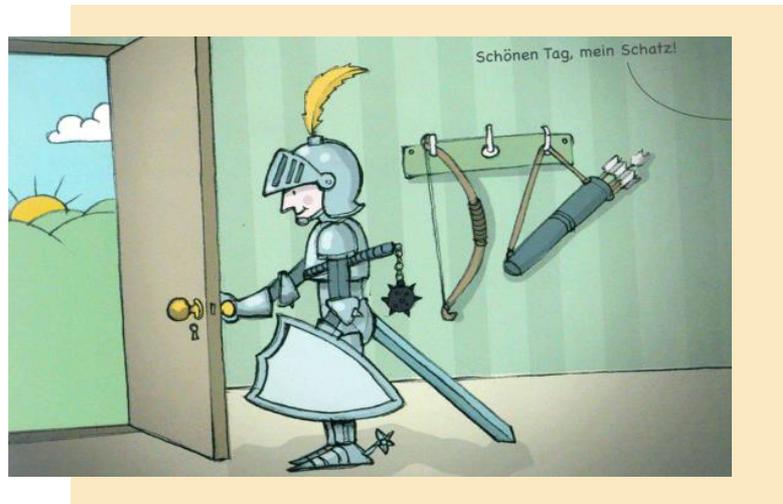


Wie ist das mit der Resilienz?



Wie können sich Familien vor Stress schützen?



Wohnen

Die psychische Belastung der Betreuer von behinderten Menschen

Ein unüberschaubar großer Teil der geleisteten Helferarbeit für Behinderte und chronisch kranke Menschen wird von nichtprofessionellen Helfern erbracht. Dabei übernehmen die Hauptlast immer die Familie bzw. Angehörige im näheren oder weiteren Sinn *

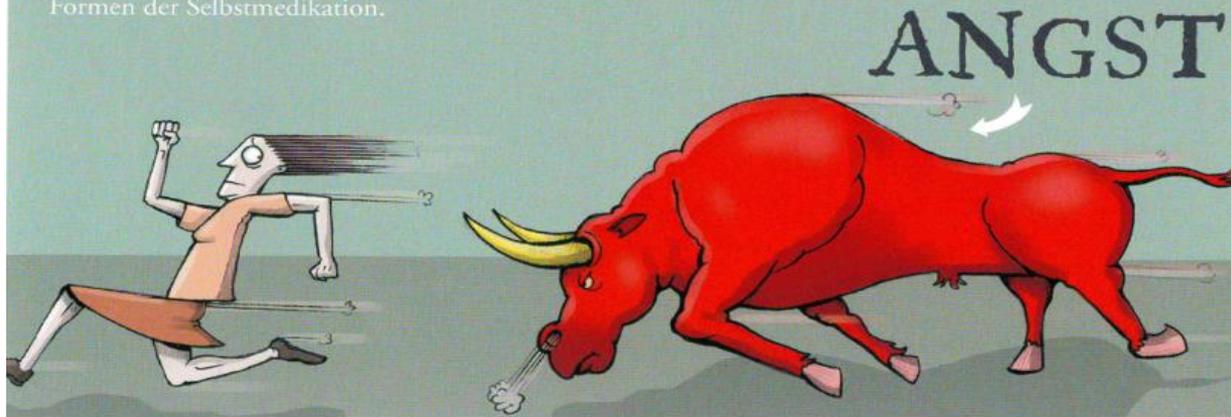
*Selbsthilfe LAG Bayern – „Die psychische Belastung der Betreuer von behinderten Menschen“, Darmstädter Gespräche, 9. Seminar zu psychosozialen Aspekten chronisch kranker Menschen

Wohnen

Frage in die Runde: **Welchen Belastungen sind die Angehörigen und freiwilligen Helfer eines behinderten Menschen ausgesetzt?**

In der Selbsthilfeabteilung eines jeden Buchladens finden Sie Unmengen von Büchern, in denen steht, wie wichtig es ist, gute Gedanken und positive Mantras zu haben und schöne Dinge zu machen.

Daran ist nichts grundsätzlich falsch, aber warum sollte man nicht einmal versuchen, unangenehme Gedanken, Gefühle und Ängste zu akzeptieren, statt sie zu vermeiden? Warum nicht versuchen zu verstehen, warum Sie solche Gefühle überhaupt haben? Kehren Sie sie nicht unter den Teppich, verdrängen Sie sie nicht, ertränken Sie sie nicht in Alkohol und anderen Formen der Selbstmedikation.



Wohnen

***Belastungsfaktoren sind viele Ängste: z.B. die Angst,**

- dass die Pflege unvollkommen und nicht sachgerecht ist,
- dass eine Krankheit, ein Unfall oder das zunehmende Alter Pflege und Versorgung gefährden
- und dass man sich dann von anderen Menschen helfen lassen muss
- oder die Angst vor den Reaktionen der Mitmenschen, insbesondere des - oft status-orientierten - näheren Bekanntenkreises.
- die Zukunft der behinderten Mitbewohner nicht auf Dauer sichern zu können
- den eigenen Partner oder andere bedürftige Familienmitglieder zu vernachlässigen.

Wohnen

- Spannungsfeld zwischen eigenen Bedürfnissen und denen der Pflegebedürftigen
- die familiären Helfer müssen rund um die Uhr verfügbar sein
- die Helfer sind zeitlich fixiert - ständige Bereitschaft, keine mittel- oder langfristige Terminplanung, gebundener Tagesablauf
- Sorge um die Zukunft des Behinderten
- die Möglichkeiten, den eigenen Bedürfnissen nachzugehen, sind eingeschränkt (Theater, Verein, Sport);
- Häufig ist ein hohes Maß an Überbehütung festzustellen, wodurch der behinderte Mensch in eine große Abhängigkeit gerät
- Durch die enorme Abhängigkeit des Behinderten im Falle von Pflege durch Angehörige konzentriert der behinderte Mensch seine positive und seine negative Energie voll auf die pflegende Person.

Wohnen

Wie man Krisen / Belastungssituationen übersteht und daran wächst?



Wohnen

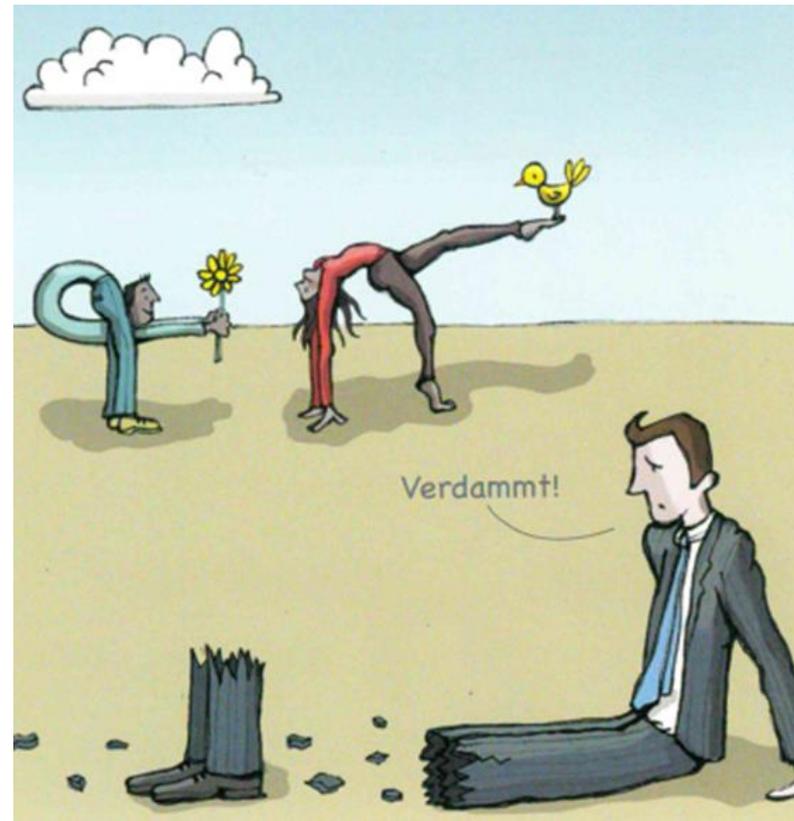
Was ist Resilienz?

1.

Die Kraft oder Fähigkeit, in die ursprüngliche Form, Position etc. zurückkehren zu können, nachdem man verbogen, zusammengestaucht oder gedehnt wurde: Elastizität

2.

Die Fähigkeit, sich leicht von einer Krankheit, Depression, Elend oder ähnlichen Widrigkeiten zu erholen



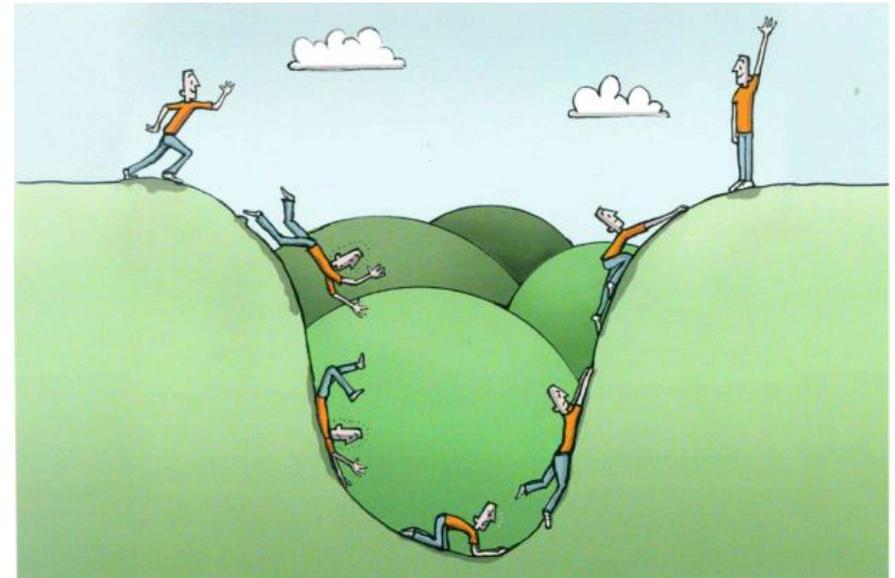
Wohnen

Resilienz

Es geht bei Resilienz darum, schwierigen Ereignissen im Leben mit einer gewissen Flexibilität und Akzeptanz begegnen zu können.

Es beschreibt die Fähigkeit eines Individuums „erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Folgen von Stress“ umgehen zu können.

kann „erlernt“ und somit auch gefördert werden.



2. Merkmale von Resilienz

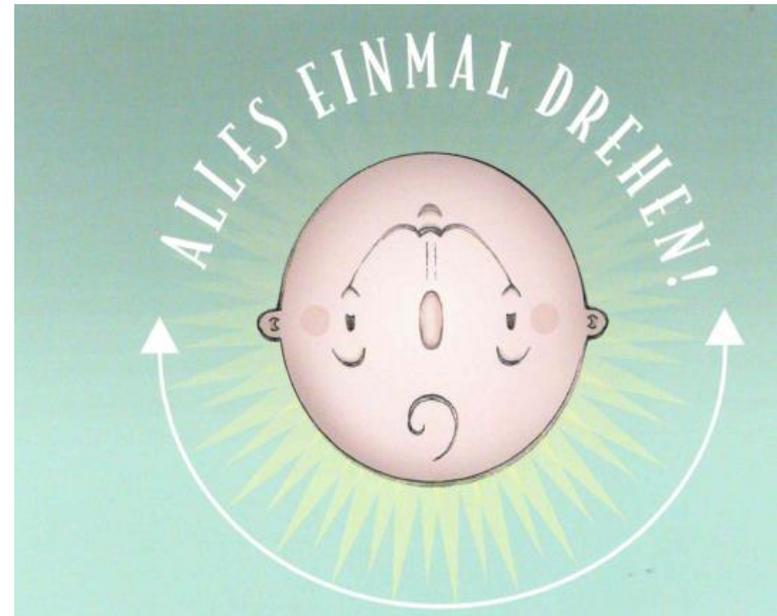
Resilienz – eine variable Größe

im Laufe der Zeit und je nach Situation kann sich die Resilienz stark verändern.

Resilienz – situationsspezifisch und multidimensional

resilient heißt nicht automatisch, dass man Resilienz auch in anderen Kompetenz- oder Lebensbereichen aufweist.

Zusammenspiel aus individuellen Merkmalen und Umwelt



Wohnen

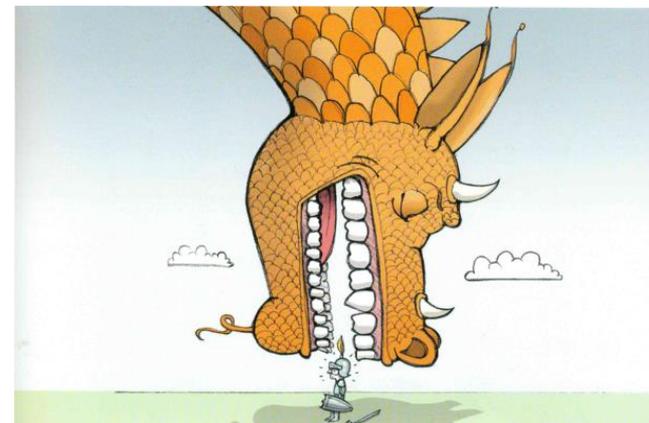
Vulnerabilität

= das negative Gegenstück
zur Resilienz

Ist eine besondere,
individuelle Empfindlichkeit,
Verletzlichkeit oder
Verwundbarkeit einer Person
gegenüber äußeren,
ungünstigen Einflussfaktoren

Frage in die Runde:

Warum entwickeln manche Menschen aufgrund
bestimmter Ereignisse psychische Störungen,
die die meisten Menschen zwar als belastend
empfinden, die sie aber ohne gravierende
Auswirkungen bewältigen können?



Wohnen

Risiko- und Schutzfaktoren

Risikoerhöhende Bedingungen für die Entwicklung sind u.a.:

- **Chronische Armut**
- **Schwieriges Wohnumfeld**
- **Elterliche Trennung, Scheidung**
- **Arbeitslosigkeit**
- **Alkohol-, Drogenmissbrauch**
- **Psychische Störungen**
- **Migrationshintergrund**
- **Soziale Isolation**
- **Adoption, Pflegefamilie, Heim**
- **Mobbing**
- **Traumatische Erlebnisse**

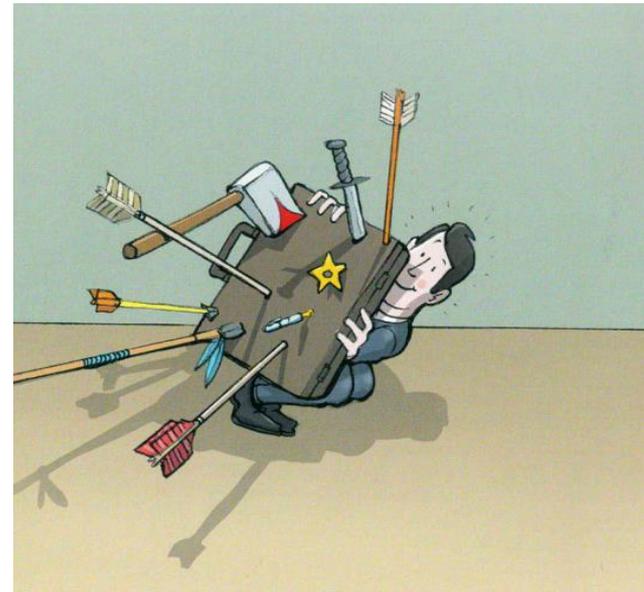


Wohnen

Schutzfaktoren /Resilienzfaktoren:

Risikomindernde Bedingungen:

- **Intellektuelle Fähigkeiten**
- **Problemlösefähigkeiten**
- **Selbstwirksamkeitsüberzeugung**
- **Selbstvertrauen**
- **Fähigkeiten zur Selbstregulierung**
- **Kontrollüberzeugung**
- **Hohe Sozialkompetenz**
- **Verantwortungsübernahme**
- **Humor**
- **Zielorientierung**
- **Glaube**
- **Talente, Interessen, Hobbies**
- **Kreativität**
- **Gesundheitsressourcen**



Resilienzfaktoren:

1. Optimismus:

„ Es war schwierig, aber ich habe es geschafft.“

Krisen sind zeitlich begrenzt und können überwunden werden.

Wenn man frühzeitig lernt, sich auf seine Stärken zu besinnen und das Positive an sich selbst und an belastenden Situationen sieht, wird man sich von Problemen weniger verunsichern lassen und weniger Stress erfahren



2. Akzeptanz und Lösungsorientierung: „ Es ist wie es ist.“ Auswege sind da, man muss sie nur finden.“

- Akzeptanz ist der erste Schritt, um die Hilflosigkeit und Angst, die solche Situationen oft auslösen, zu überwinden
- Wenn man erlebt, dass man sich mit Problemen bewusst auseinandersetzen kann und sich Konflikte gemeinsam lösen lassen, weicht man Problemen nicht aus, sondern lernt nach Lösungen zu finden



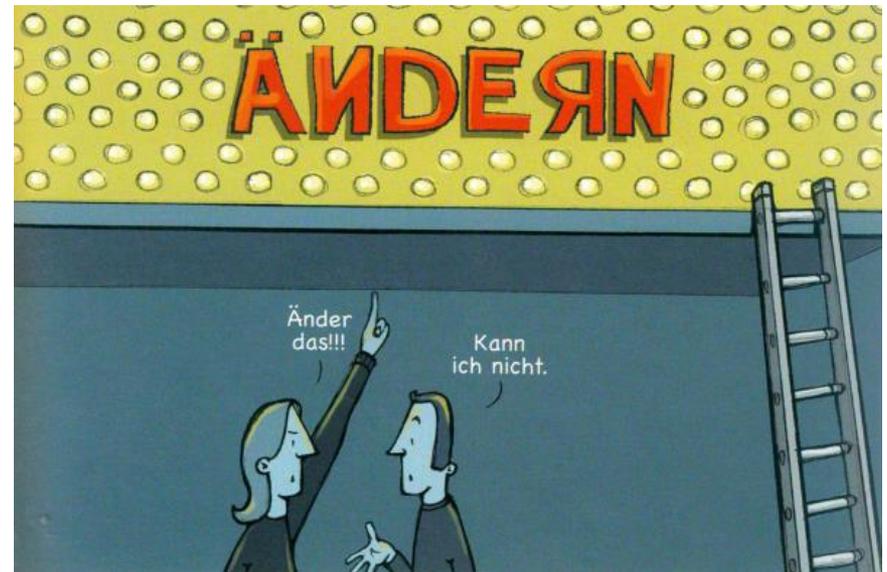
3. Selbstwirksamkeit – Raus aus der Opferrolle

- Es gibt Phasen im Leben, in denen es heilsam ist, sich selbst als Opfer zu fühlen (Mitgefühl der anderen...), aber diese Haltung schwächt uns auf Dauer, nimmt uns nötige Handlungsbereitschaft und Sicherheit
- „Raus aus der Opferrolle“



4. Selbstverantwortung

- Wer erkannt hat, dass er selbst wirksam sein kann, der kann auch selbst Verantwortung übernehmen und der Zukunft aktiv entgegen gehen.
- Wer eigenverantwortlich handelt, macht sich bewusst, dass er über seine Reaktion auf Probleme ganz allein entscheidet



5. Netzwerkorientierung

- „Man soll sein Netzwerk knüpfen, bevor man es braucht.“
- Netzwerk gezielt und bewusst aufbauen –dazu gehört aber auch Netzwerkpfege und persönliches Engagement (anderen Menschen Gutes tun, ihnen zu helfen und sie zu unterstützen, im rechten Maß
- Geben und Nehmen



6. Zukunftsorientierung – Geh voran!

- Selbstbestimmte
Zukunftsgestaltung = Zukunft aktiv
in die eigenen Hände zu nehmen
– Das Losgehen ist eine
Entscheidung, viele tun sich
schwer, Entscheidungen zu
treffen. Wer sich aber
vergegenwärtigt, dass man
Entscheidungen nicht für die
Ewigkeit trifft, tut sich leichter mit
dem ersten Schritt. Eine
Möglichkeit zur Weg- und
Zielfindung: Zukunftsszenarien
durchspielen

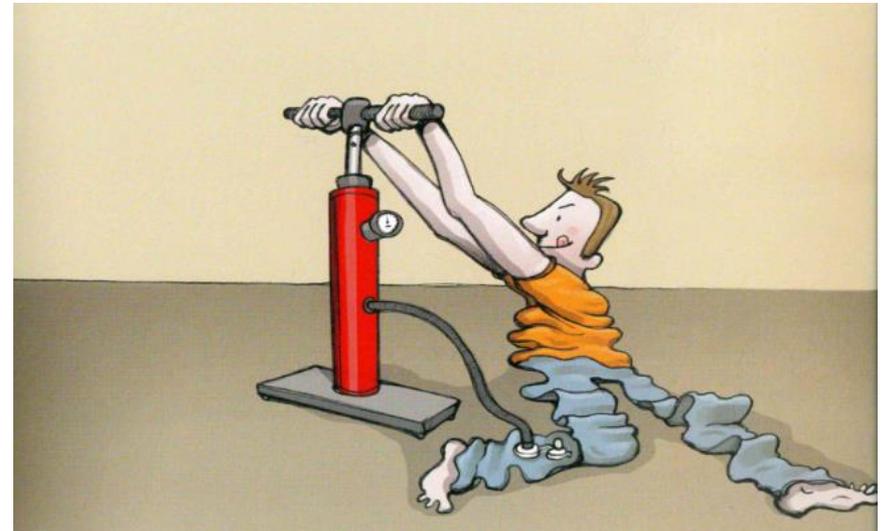


Wohnen

Wie man Resilienz aufbaut, entwickelt und fördert?

Die zehn Wege zur Resilienz*

1. Bauen Sie soziale Kontakte auf.
2. Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme.
3. Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zum Leben gehören.
4. Versuchen Sie Ziele zu erreichen.
5. Handeln Sie entschlossen.
6. Finden Sie zu sich selbst.
7. Entwickeln Sie eine positive Sicht auf sich selbst.
8. Behalten Sie die Zukunft im Auge.
9. Erwarten Sie das Beste.
10. Sorgen Sie für sich selbst.



* „Resilienz“ –Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, Christina Berndt

Wohnen

Resiliente Menschen:

- suchen nach Lösungen
- lösen ihre Probleme nicht alleine
- akzeptieren die Krise und die damit verbundenen Gefühle
 - fühlen sich nicht als Opfer
 - bleiben optimistisch
 - planen voraus
- sehen die Krise / das Leben als Herausforderung
- glauben an sich selbst und an ihre Wirksamkeit
- haben eine unterstützende Person in ihrer Nähe



Die Soziale Arbeit beim BWF in Verbindung mit dem Konzept der Resilienz

- Ressourcenorientiert
- Netzwerkorientiert
- Problemlösungsorientiert
- Zukunftsorientiert

Ressourcenorientiert

- Focus auf die Ressourcen der Familie richten ohne die bestehenden Probleme aus den Augen zu verlieren
 - Insbesondere die Klienten können ihre Ressourcen nicht präzise einschätzen
- Grundsätzlich geht der Betreuer davon aus, dass die Familie in der Lage ist, sich selbst zu organisieren
 - Die Aufgabe der Begleiter dabei ist es, Selbstgestaltungsprozesse zu mobilisieren und das Vertrauen in die eigenen Kräfte zu stärken

Ressourcenorientiert

- Unterstützung beim Wahrnehmen der Ressourcen und Fähigkeiten
 - Ressourcen gemeinsam weiterentwickeln
 - Neues hinzulernen und im Alltag einsetzen
- Stärkung der Selbstverantwortung / Hilfe zur Selbsthilfe
 - Unterstützen beim Finden eigener Antworten auf Probleme
- Stärkung des Selbstwertgefühls
 - dies erhöht den Willen zur Eigeninitiative

Netzwerkorientiert

- Förderung der Selbstfürsorge
 - Unterstützung bei der Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse
 - Schaffung von zeitlichen Freiräumen, in denen die Familie ihren eigenen Bedürfnissen nachgehen kann
- Förderung der Achtsamkeit
 - Die Bedürfnisse aller Familienmitglieder einschließlich des Klienten beachten
 - Freiräume besprechen, gestalten und an diese erinnern
 - Prinzip des Nehmens und des Gebens

Problemlösungsorientiert

- Reduzierung von Belastungen
 - Unterstützung beim Formulieren, wie eine Entlastung konkret aussehen kann
 - Ermutigung zum Abgeben von Aufgaben
 - Familientreffen zum Erfahrungsaustausch
 - Gesprächskreise auch zusammen mit den Klienten
 - Strategien zum Erkennen und Bewältigen von Krisensituationen können gemeinsam diskutiert werden

Problemlösungsorientiert

- Humor hilft eine gewisse Distanz zu Problemen zu schaffen
- Visualisierung von Problemen
 - nicht alles ist verbesserungswürdig
 - Blick auf das Positive und bereits Bewältigte richten
- Förderung der Akzeptanz
 - es gibt für alle Menschen Grenzen

Zukunftsorientiert

- Entwicklung von Visionen
 - um Angst vor Entscheidungen zu nehmen
 - was ist, wenn mir was passiert
 - Angebot zur Auseinandersetzung mit Zukunftsplänen
- Selbstbestimmte Gestaltung der Zukunft
 - Gedanken müssen reifen
- Sicherheitsgefühl geben
 - Aufstellen eines Notfallplans
 - Durchspielen verschiedener Szenarien
 - Risikoeinflüsse abmildern

Zukunftsorientiert

- Ermöglichung der Teilhabe
 - z.B. Freizeitangebote für den Klienten
- Veränderungen in der Gesetzgebung
 - Förderung der Bereitschaft neue Wege zu gehen
- Förderung Realismus, Optimismus und Zuversicht
 - es ist wie es ist
 - wir schaffen das
 - alle Familienmitglieder profitieren voneinander

Fragebogen an BWF-Familien

1. Haben Sie sich bewusst für die Aufgabe entschieden, einen Menschen mit Behinderung, bei sich aufzunehmen und zu pflegen und versorgen?
2. Ist die Entscheidung gemeinsam mit ihrer Familie und Angehörige gefallen?
3. Haben sie Freude an der Aufgabe? Wenn ja, was genau bereitet Ihnen Freude?
4. Was empfinden Sie als belastend im Alltag?
5. Sind sie schon einmal an Ihre Grenzen gekommen? Wie sind sie mit der Grenzerfahrung umgegangen?
6. Holen Sie sich aktiv Unterstützung in belasteten Situationen und wenn ja, wo?
7. Welche Unterstützungsmöglichkeiten haben und kennen Sie?
8. Haben Sie im Alltag durch die Versorgung ihres Mitbewohners Einschränkungen? Wenn ja, in welchen Bereichen?
9. Wie verhalten Sie sich in stressigen Situationen?
10. Was hilft Ihnen in stressigen Situationen? Welche Personen helfen Ihnen? Was tun sie für sich selbst?
11. Haben sie einen „Notfallplan“?
12. Wie verhalten sie sich in einer Krise?
13. Haben Sie viele Freunde / ein großes Netzwerk?
14. Haben sie den Eindruck, genügend eigene freie Zeit zu haben? Was tun Sie für sich in ihrer Freizeit?
15. Wie würden sie gern in Krisen reagieren?

Wohnen

Text von Phil Bosmans:

Sich kümmern

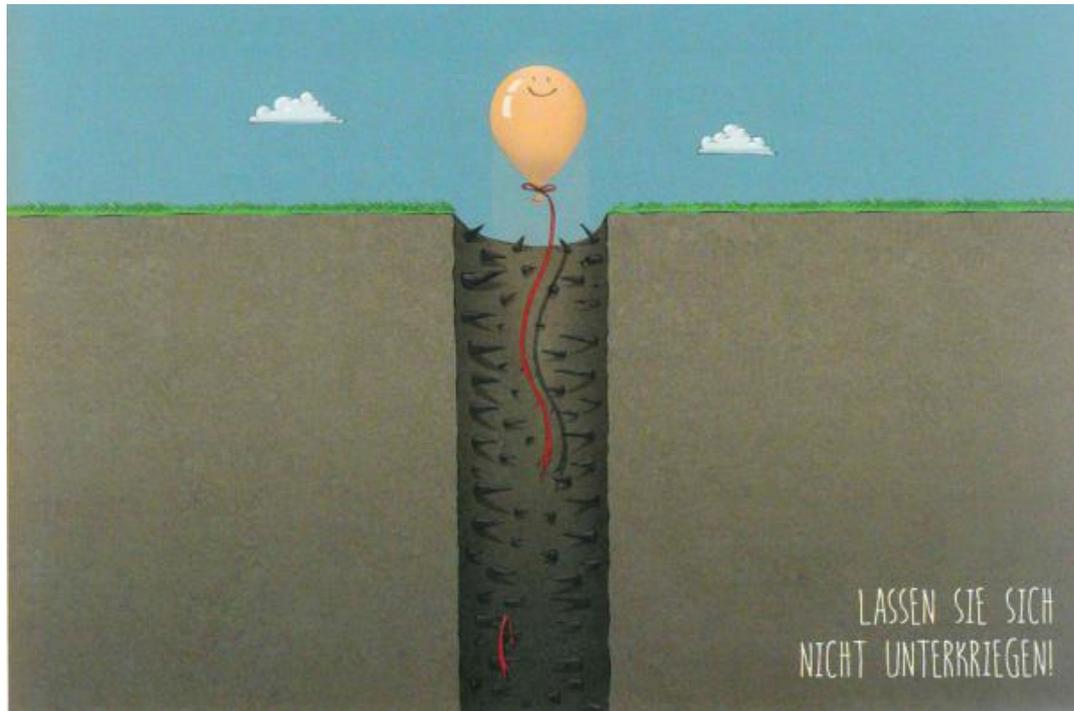
Du musst nicht meinen mit der Liebe seist du fertig, wenn du nichts gegen deine Mitmenschen hast... Willst du wirklich lieben und glücklich sein, dann musst du dich um die Menschen kümmern, die dir nahestehen, die deiner Sorge anvertraut sind, mit denen du zusammen wohnst, sprichst und lachst.

Sich kümmern verpflichtet dich, reißt dich heraus aus der kleinen, engen Welt deiner eigenen Interessen.

Sich kümmern ist lebensnotwendig, um nicht zu verkümmern. Sich kümmern kann deine behagliche Ruhe stören. Viel Aufregung und Ärger können damit verbunden sein. Du belastest dich manchmal mit schweren Sorgen und kannst mit keinem darüber reden.

Sich kümmern kann viel Kummer machen. Aber es ist die Frucht wahrhaftiger Liebe. Es bringt im Grunde die beste aller Gaben: Leben. So kommt auch in dein Leben Farbe und manchmal, vielleicht selten, ein Gefühl von unermesslicher Dankbarkeit, ein Vorgeschmack vom unbekanntem Paradies.

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!



Literaturangabe:

Bildmaterial und Text: Matthew Johnstone: „Resilienz“ – Wie man Krisen übersteht und daran wächst

Christina Berndt: „Resilienz“ – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Rüdiger Retzlaff: „Familien stärken“ – Behinderung, Resilienz und systemische Therapie

Internet: Selbsthilfe LAG Bayern – „Die psychische Belastung der Betreuer von behinderten Menschen“, Darmstädter Gespräche, 9. Seminar zu psychosozialen Aspekten chronisch kranker Menschen

Diplomarbeit von Frau Christa Zipf: „Resilienz und Resilienzförderung im Kontext der Sozialen Arbeit“, Fachhochschule Ludwigshafen am Rhein im Studiengang Soziale Arbeit