

Resilienz im Alter

In ihrer Diplomarbeit ging Sylvia Flückiger der Frage nach, wie eine dipl. Aktivierungsfachfrau HF im Dialog die Resilienz ihrer Klientinnen und Klienten erkennt.

In meiner Diplomarbeit wollte ich mit der Fragestellung «Wie erkennt eine dipl. Aktivierungsfachperson HF im Dialog die Resilienz ihrer Klientinnen und Klienten?» Möglichkeiten aufzeigen, wie eine dipl. Aktivierungsfachperson HF die Resilienz der Bewohnenden einer Alters- und Pflegeinstitution unterstützen kann. Dies bedingte eine Auseinandersetzung mit dem ausgesprochen umfangreichen und spannenden Thema der Resilienz. Was bedeutet Resilienz? Wie bildet bzw. verändert sie sich über die Lebensspanne und speziell im Alter? Welche Auswirkungen haben belastende Situationen auf die Resilienz eines Menschen?

Die beigezogene Fachliteratur sowie die befragten Fachpersonen sind sich einig, dass Resilienz die psychische Widerstandskraft einer Person darstellt, welche sich in herausfordernden Situationen und unter widrigen Umständen zeigt. Resilienz ist ein Prozess – sie entsteht durch das Zusammenspiel von verschiedenen Risikofaktoren und adaptiven Prozessen. Jeder Mensch erlebt und verarbeitet Stress und Belastung auf individuelle Weise. Davon können körperliche Funktionen betroffen sein, Stresshormone werden freigesetzt oder die psychische Verfassung wird beeinträchtigt. Eine Situation kann für den einen Menschen sehr belastend wirken, für den anderen jedoch lediglich eine Herausforderung darstellen. Belastende Lebensereignisse werden unter anderem als kritisch wahrgenommen, weil sie oft nicht vorhersehbar und kaum kontrollierbar sind.

Derartige Ereignisse können die Entwicklung eines Menschen stören und ihn dadurch für zukünftige Stress auslösende Situationen verletzlicher machen.

Kennzeichen von Resilienz

Das Funktionieren der biologischen Prozesse ist ein wichtiges Kennzeichen von Resilienz. Und eine stabile, unterstützende Beziehung sowie ein gesunder Optimismus stellen die besten Schutzfaktoren auch für das spätere Leben dar.

Bewältigungsressourcen können materieller, emotionaler oder sozialer Art sein. Wichtig und bedeutsam sind bei der Bewältigung auch soziale Vergleiche, welche ein Mensch anstellt. Solche Vergleiche mit anderen Menschen können die Motivation steigern und sich positiv auf die eigene Stimmung auswirken, weil die erlebte Situation im Vergleich zum Schicksal einer anderen Person als weniger belastend empfunden wird.

Weiter ist es wichtig, für jede neue Lebensphase Ziele zu definieren, welche zur Motivation, zur Steigerung des Selbstwertes sowie zur Sinnfindung beitragen. Das Erleben von Selbstwirksamkeit wirkt sich positiv auf das subjektive Wohlbefinden aus.

Ältere Menschen setzen sich eher Ziele, welche von Einschränkungen und Verlusten nicht betroffen werden.

Das Erleben von Zufriedenheit und Lebensfreude kann auch trotz belastender Ereignisse gelingen, weil die erfolgreiche Bewältigung von Entwicklungsaufgaben Zufriedenheit auslöst und die gewonnene Lebenserfahrung die Kompetenzen und den Selbstwert einer Person erhöhen. Krisen bedeuten nicht nur Belastung, sondern können auch mit Gewinn in Form von persönlicher Reifung und Lebenserfahrung verbunden sein. Daneben kann die Beseitigung eines Problems genauso positiv verlaufen wie die Anpassung daran.

Gewinne im Alter

Das Alter bringt neben Verlusten wie körperliche Einbussen, Krankheiten oder abnehmende Geschwindigkeit des Arbeitsgedächtnisses auch Gewinne durch Lebenserfahrung, Wissen sowie grössere Freiheit nach Abschluss der Berufstätigkeit. Die Plastizität ermöglicht es dem Menschen, bis ins hohe Alter Neues zu lernen und dadurch neuronale Netzwerke zu bilden. Wichtig ist dazu jedoch körperliches und geistiges Training.

Mit dem Alter wird dem Menschen die eigene körperliche, kognitive und emotionale Verletzlichkeit bewusster. Dadurch erhält die Wiedererlangung von Selbstständigkeit und Selbstverantwortung eine zentrale Wichtigkeit. Daneben gewinnt die Auseinandersetzung mit dem Tod an Bedeutung und bestimmt den psychischen Zustand des Menschen.

Gezielte Fragen zur Einschätzung der Resilienz

Die Resilienz einer Person kann im Dialog anhand von deren Antworten auf gezielte Fragen eingeschätzt werden. Diese Einschätzung ist jedoch subjektiv. Deshalb lässt sich im Dialog nicht konkret feststellen, auf welcher Stufe von Resilienz ein Mensch steht. Die Stärkung der Resilienz der Bewohnenden von Alters- und Pflegeinstitutionen ist jedoch wichtig und auch dann möglich, wenn die Resilienz einer Person objektiv nicht genau eingeschätzt werden kann.

Die acht Faktoren des nachfolgend abgebildeten Resilienzrades bilden die Grundlage für die Tätigkeit der Mitarbeitenden des Resilienz Zentrums Schweiz, Basel. Es wird ebenfalls ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung der Resilienz im Hinblick auf



diese Faktoren angeboten (auf Anfrage erhältlich im Resilienz Zentrum Schweiz, Basel, mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch). Dieser Fragebogen enthält Aussagen zu den acht Faktoren, welche, als Fragen formuliert, in die Gespräche der Aktivierungsfachperson HF eingeflochten werden können, sodass die Resilienz der Klientinnen und Klienten anhand der Antworten eingeschätzt werden kann.

Beispiele der Aussagen zur Selbsteinschätzung

Lösungsorientierung

- Ich fokussiere nicht nur aufs Problem, sondern auf neue Lösungen.
- Ich bin bereit, Neues auszuprobieren und dafür meine Komfortzone zu verlassen.
- Ich kann mich gut zwischen verschiedenen Optionen für einen Weg entscheiden.

Selbstverantwortung

- Ich bin mir meiner Verantwortlichkeit bewusst.
- Ich warte nicht, bis sich die Dinge ändern, sondern nehme mein Leben selbst in die Hand.
- Ich achte darauf, wie ich etwas deute und darauf reagiere.

sen, welches sie bei der Ausübung ihrer therapeutischen Arbeit befähigt, die Resilienz ihrer Klientinnen und Klienten nicht nur einzuschätzen, sondern auch mit den verschiedensten Angeboten zu fördern.

Dipl. Aktivierungsfachpersonen HF sind befähigt, die Klientinnen und Klienten bzw. Bewohnenden einer Alters- und Pflegeinstitution im geschützten Rahmen je nach Indikation therapeutisch zu begleiten. Sie unterstützen, fördern oder reaktivieren Ressourcen und ermöglichen den Klientinnen und Klienten dadurch das Erleben von Autonomie, Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden. Sie behalten dabei stets die Bedürfnisse ihrer Klientinnen und Klienten im Auge und tragen dadurch zu einer Steigerung der Lebensqualität bei, was deren Resilienz wiederum stärkt.

Durch ihre aktivierungstherapeutische Tätigkeit baut eine dipl. Aktivierungsfachperson HF Beziehungen zu den Klientinnen und Klienten bzw. den Bewohnenden auf und lässt sich auf deren individuelle Situation ein. Diese stabile und unterstützende Beziehung allein stellt für die Bewohnenden bereits einen Resilienz för-

dernden Faktor dar. Zusammen mit den ressourcenorientierten Angeboten erhalten sie zusätzlich die Möglichkeit, sich auf das Positive zu fokussieren.

Quelle: Resilienz

Zentrum Schweiz, Basel

Anwendungsmöglichkeiten in der Praxis

- Übung mit Glücksbohnen (Quelle: <https://www.google.com/Glücksbohnen>)
- Schnur der positiven Ereignisse (Quelle: https://www.sav-fsa.ch/de/documents/handouts/1_resilienz_studier.pdf)
- Führen eines Positiv-Tagebuchs
- Zum Ein- oder Ausstieg eines therapeutischen Gesprächs die Klientin, den Klienten etwas Positives erzählen bzw. aufschreiben lassen

Resilienz Zentrum Schweiz

Resilienz, das Immunsystem der Psyche, ist im heutigen Leben eine wesentliche Schlüsselkompetenz. Das Team des Resilienz Zentrum Schweiz berät, inspiriert, vermittelt Wissensimpulse und begleitet Einzelpersonen, Teams und ganze Organisationen rund um das Thema Resilienz. In unserem mentalen Fitnessstudio «Work-In» können Sie wöchentlich Ihre Resilienz, innere Stärke und Achtsamkeit trainieren. Wir arbeiten erlebnisorientiert, kreativ und praxisnah. Unser Angebot basiert auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und kombiniert die verschiedenen Aspekte des Lernens und der Persönlichkeitsentwicklung. Lernen Sie mit uns! Mehr zu unserem öffentlichen Angebot finden Sie hier: <https://www.resilienz-zentrum-schweiz.ch/termine-seminare>

Für Organisationen haben wir ein breites In-House Angebot. Kontaktieren Sie uns unter: mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch

Dieser Artikel stammt von der Fachzeitschrift "aktiv" Ausgabe 2/2021.