

Fachtagung zum Thema „Stärkung der Resilienz im Erwachsenenalter“

Freitag, den 10. November 2017

Handelskammer Hamburg, Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg

Vortrag 1:

Resilienz als „Eigenaktivität“

Prof. Dr. phil. Rosmarie Barwinski, Schweizer Institut für Psychotraumatologie (SIPT) GmbH

Anstatt von angeborenen Fähigkeiten oder einem Menschenbild auszugehen, in dem ein Mensch ausschließlich als Produkt seiner Umwelt betrachtet wird, plädiert Prof. Dr. phil. Rosmarie Barwinski für einen Ansatz, in dem der Eigenaktivität des Einzelnen Rechnung getragen wird. Wie diese Eigenaktivität gefördert werden kann, um Resilienz zu entwickeln, zeigt sie am Beispiel psychische Traumatisierung auf. Anhand eines Fallbeispiels wird anschaulich illustriert, wie pathogenetische in saluthogenetische Mechanismen umgewandelt werden können und damit Resilienz langfristig gestärkt werden kann.

Vortrag 2:

Resilienz - Die menschliche Fähigkeit, wechselnde, stressreiche und belastende Situationen sinnvoll meistern zu können.

Ulrich Oechsle, Nürnberger Institut für Existenzanalyse und Logotherapie

Eine Krise kann für manche Menschen eine große Zäsur im Leben bedeuten, von der sie sich nur schwer wieder erholen. Es gibt allerdings auch Menschen, denen es gelingt, selbst die schwersten Schicksalsschläge wegzustecken und nach einiger Zeit wieder ein glückliches Leben zu führen. Diese Menschen sind dabei nicht unempfindlicher gegenüber Leid als andere. Sie gehen in ihren Krisen durch genauso tiefe Täler wie jeder andere Mensch auch. Doch irgendwie schaffen sie es trotzdem, aus diesen tiefen Tälern auch wieder herauszukommen. Woher kommt die Kraft dazu? Gibt es Hilfen? Was kann ich dafür tun?

Vortrag 3:

Resilienz fördern

Dr. phil. Dipl.-Psych. Donya A. Gilan, Deutsches Resilienz-Zentrum (DRZ), Johannes Gutenberg Universität Mainz

Der Vortrag soll Wissen über Stress im Zusammenhang mit „Burnout“ und psychischen Erkrankungen vermitteln. Zudem werden verschiedene „Schutzfaktoren“ vorgestellt, um dafür zu sensibilisieren, wie alltägliche und berufliche Belastungen besser bewältigt werden können. Anhand der Resilienzfaktoren wird aufgezeigt, wie diese als Schutzmechanismen gegen Stress und psychische Erkrankungen wirken.

Vortrag 4:

Resilienz – biologische und geistige (geistliche?) Aspekte

Prof. Dr. med. Andreas Broocks, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie und Ärztlicher Direktor der Carl-Friedrich-Flemming-Klinik, HELIOS Kliniken Schwerin

Innerhalb der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DGPPN) wurden in den letzten Jahren zwei weitere Fachreferate gegründet, die sich u.a. auch mit Fragen der Resilienz beschäftigen. Im Referat „Sportpsychiatrie“ geht es dabei um die Frage, bei welchen psychischen Erkrankungen die Sport- und Bewegungstherapie effektiv eingesetzt werden kann, welche biologischen und nicht-biologischen Mechanismen zur Verbesserung der psychischen Gesundheit beitragen und wie Betroffene für einen aktiven Lebensstil motiviert werden können. Im Referat „Spiritualität und Religion“ geht es darum, wie sich positive als auch krankmachende religiöse Einflussfaktoren identifizieren lassen und wie man solche Faktoren in der Behandlung psychischer Erkrankungen mehr als bisher berücksichtigen könnte. Der Referent wird als Mitglied der beiden Fachreferate vor dem Hintergrund eigener wissenschaftlicher und klinischer Erfahrungen zu beiden Bereichen Stellung nehmen.

Vortrag 5:

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Quelle für Resilienz

Prof. Dr. med. Götz Mundle, Ärztlicher Leiter des Zentrums für seelische Gesundheit – Oberberg City, Berlin

Unangenehme Gefühle, innere Anspannung und Craving sind typische Symptome einer Suchterkrankung. Achtsamkeit und Selbstmitgefühl fördern die Fähigkeit, offen, hilfreich und freundlich mit diesen Schwierigkeiten umzugehen. Achtsamkeitsbasierte Ansätze fokussieren nicht auf Veränderung, sondern auf die Fähigkeit, schwierige Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse anzuschauen, ohne diesen folgen zu müssen. Selbstmitgefühl fördert einen verständnisvollen und wohlwollenden Umgang mit sich selbst, insbesondere mit der eigenen Erkrankung. Beides zusammen sind Schlüsselfaktoren für Resilienz und seelische Gesundheit.