

Resilienz von Helfenden in langanhaltenden Krisen

Übungen zum Reflektieren

Corinna Posingies



Innsbruck, 30. September 2023

Inhalt

- 1) Einführung
- 2) Zur Resilienz von Helfenden
- 3) Übungen
- 4) Ausblick, Fragen, Diskussion

1. Einführung

Corinna Posingies

- Wissenschaftliche Mitarbeiterin

*Institute for Psychosocial Crisis
Management (IPCM); MSH Medical School
Hamburg*

- Doktorandin; Philipps-Universität Marburg
- Ehrenamtliche Notfallseelsorgerin
- Ehrenamtliche Hospizbegleiterin



Foto: Posingies





Eigenschutz geht vor!



Foto: Canva, 2022



sich
reflektieren



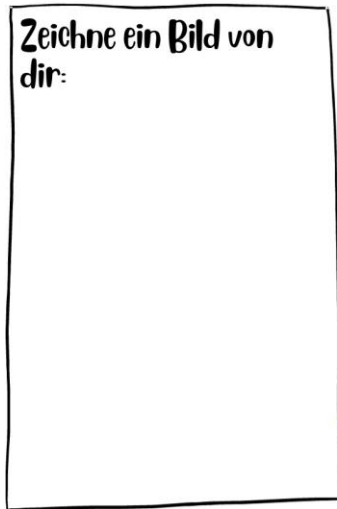
Die Hauptfigur



Dein Name



Zeichne ein Bild von dir:



Deine
Einsatzorganisation



Deine Funktion



1.1 Notfallseelsorge in Krisenzeiten

Neue Herausforderungen:

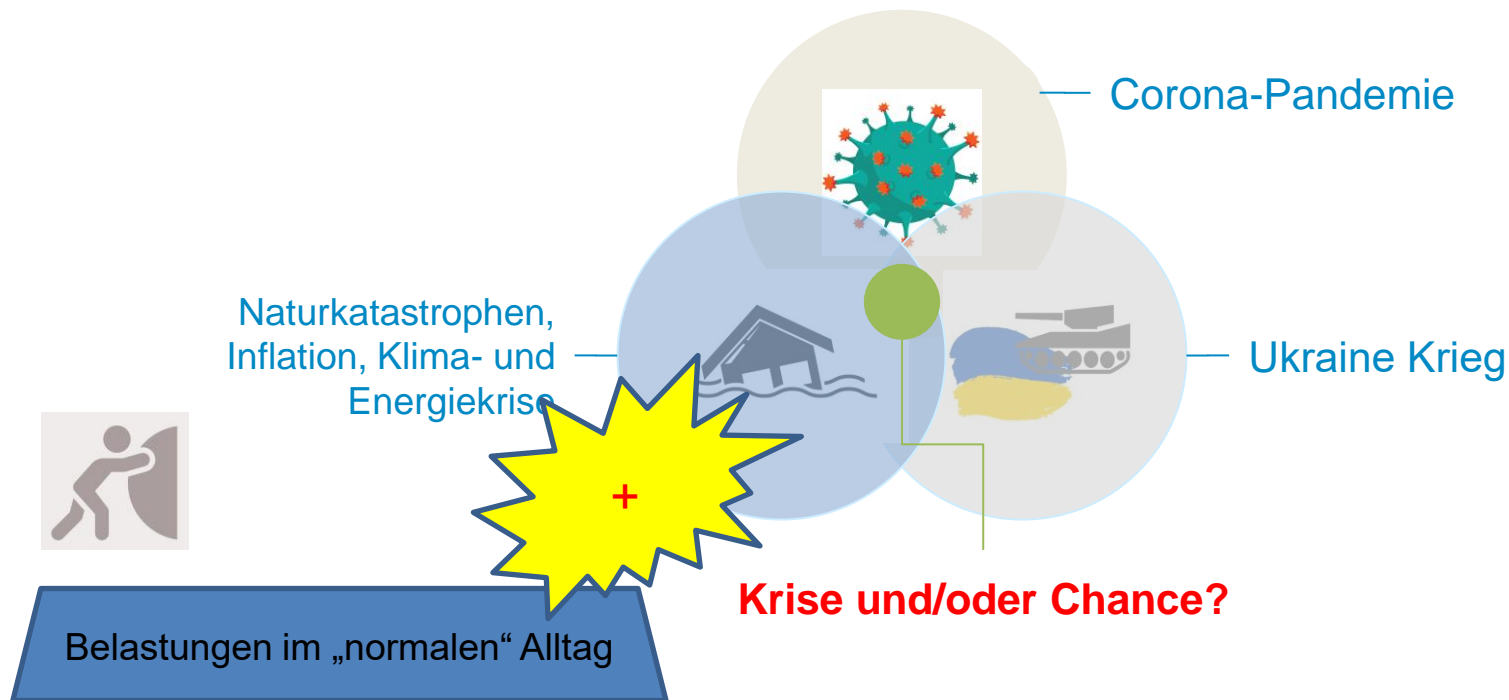
- Eigene Betroffenheit (!)
- Langanhaltende Krisenlagen (Corona-Pandemie seit 2020)
- Großschadenslagen mit besonderem Ausmaß (Flutkatastrophe im Ahrtal und Teilen NRWs; 2021)
- Waldbrände (2022)
- Auslandseinsätze (Erdbeben Türkei & Syrien, 2023)
- U.v.m.

Keine Vollständigkeit!



Foto: Posingies, 2022

1.1 Notfallseelsorge in Krisenzeiten



1.4 EinsatzKRAFT



Grafik: Posingies

„Wenn wir Einsatz**KRAFT**

bleiben wollen,

dann sollten wir uns auch

immer gut um uns selbst

kümmern...

immer wieder zu **KRÄFTEN**

kommen.“

1.4 PSNV- KRAFT

Redewendungen zum Begriff „KRAFT“

- Aus etwas Kraft schöpfen
- Jemandem Kraft schenken
- In der Ruhe liegt die Kraft
- Wenn die Kräfte schwinden
- Mit Mühe und Kraft
- Mit vereinten Kräften, etwas in Kraft setzen
- Sich bei Kräften fühlen
- Etwas aus eigener Kraft schaffen
- Jemandem nach Kräften helfen
- Ich will tun, was in meiner Kraft steht
- ***Wieder zu Kräften kommen***

1.5 Glück



Zu den zehn grössten
Glücklichmachern gehören:



1. Intakte Familie/
Partnerschaft



2. Gesundheit



3. Freundschaft



4. Frieden



5. Harmonie



6. Guter
Arbeitsplatz



7. Keine
Geldsorgen



8. Kein Stress



9. Schöner
Urlaub



10. Gutes
Wetter

1.5 Glück



Es muss nicht immer das grosse Ganze sein, manchmal zählen auch die kleinen Momente des Glücks im Alltag.



1.5 Glück

Wodurch kann man das Glück beeinflussen?



13%
der Deutschen verlassen sich im Alltag auf mentale Unterstützung, zum Beispiel Glücksbringer.



8.907
Schornsteinfeger gab es 2015 in Deutschland. Die bringen ja bekanntermaßen Glück.



"Mit jedem Jahr wird mir klarer, wie schön das Leben eigentlich ist"

Mehr als die Hälfte der Deutschen, hochgerechnet 49,65 Mio., stimmen dieser Aussage zu.

2. Zur Resilienz von Helfenden



2.1 Definition Resilienz

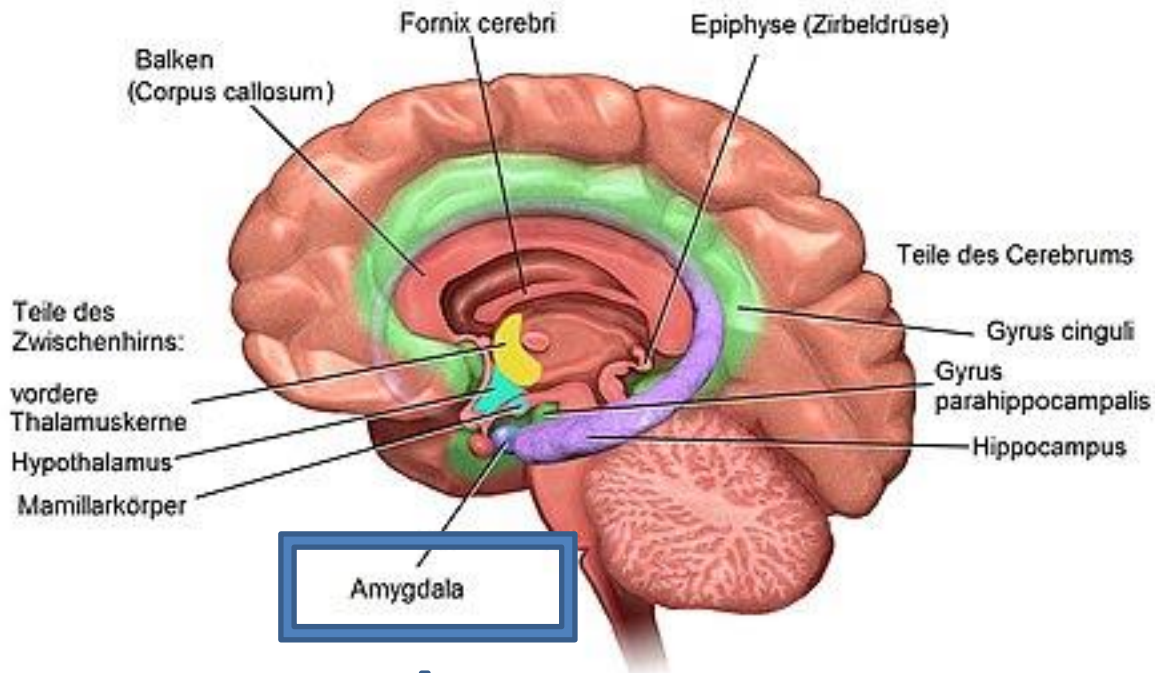
- engl. „*resilience*“: Spannkraft, Widerstandsfähigkeit, Elastizität
- lateinisch: *resilire*: zurückspringen, abprallen
- beschreibt die Fähigkeit trotz widriger Lebensumstände sich erfolgreich zu entwickeln
- ***die Fähigkeit von Individuen, erfolgreich mit belastenden Situationen (z.B. Misserfolgen, traumatischen Erfahrungen, Risikosituationen u.ä.) umzugehen***
- erlernbar und ist kein unveränderliches Persönlichkeitsmerkmal
- dynamisch und veränderbar

2.2 Neurophysiologie

Amygdala:

- bessere Verarbeitung von Bedrohungsreizen bei Resilienz ?!

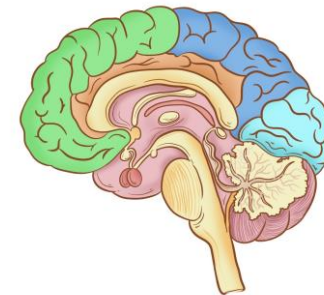
Das limbische System



2.2 Neurophysiologie

Die **Amygdala** ist eine wichtige Gehirnstruktur für

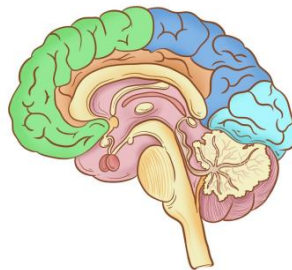
- die Verarbeitung von Emotionen
- die Entstehung von **Angst**
- **Stressreaktionen**



- Es gibt einige Hinweise darauf, dass die Funktion der Amygdala bei der Entwicklung von Resilienz eine Rolle spielen kann
- Studien haben gezeigt, dass Menschen mit einer höheren Resilienz möglicherweise eine **bessere Regulation ihrer Amygdala-Aktivität** haben, insbesondere bei *Verarbeitung von Bedrohungsreizen*

2.2 Neurophysiologie

- Es wird angenommen, dass Menschen **mit einer höheren Resilienz** in der Lage sind, die **Aktivität ihrer Amygdala effektiver zu regulieren**, um eine übermäßige Angstreaktion zu vermeiden.
 - Fähigkeit zur Anpassung an stressige/bedrohliche Situationen
 - schnellere Erholung



- Wichtig: Die Beziehung zwischen der Amygdala und der Resilienz ist komplex
 - zahlreiche Faktoren (Umweltfaktoren, genetische Veranlagung, individuelle Erfahrungen)

2.3 Was sagt die Forschung?

- **REBEKA (Kröling & Gerhold, 2019):**

Konzepte zur Steigerung der Resilienz von Einsatzkräften

Handlungsempfehlungen (Auswahl)

Durchführung von Stresstests zur Prozesserhebung und Resilienzbewertung innerhalb der Organisationen

Einbindung des Themas Resilienz in organisationsübergreifende Aus- und Fortbildungen

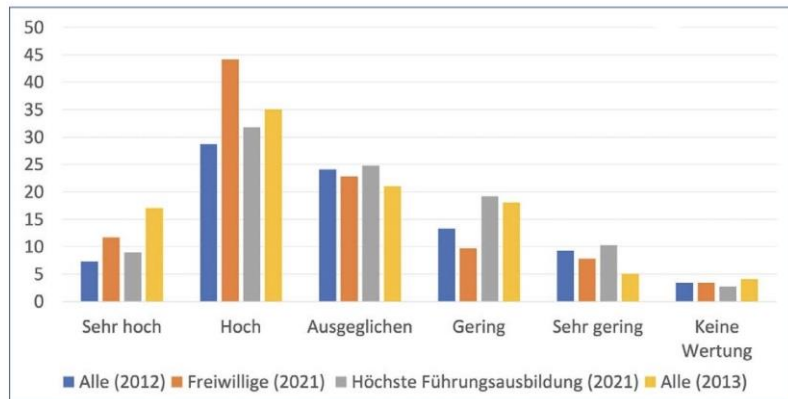
Identifikation wirksamer resilienzsteigernder Maßnahmen der eigenen Organisation, wie psychosozialer Präventionsangebote

(...)

2.3 Was sagt die Forschung?

- **Studie zur Zufriedenheit von Einsatzkräften der Hochwasserkatastrophe 2021 (Fekete, 2021)**
 - n = 2264 (Einsatzkräfte)
 - Interessante Teilergebnisse:

a) Psychische Belastung



Quelle: Fekete, 2022

b) Besonders positive Aspekte

24 %	Dankbarkeit
20 %	Zusammenhalt
16 %	Hilfsbereitschaft
10 %	Kameradschaft

Quelle: Fekete, 2022 (eigene Darstellung)

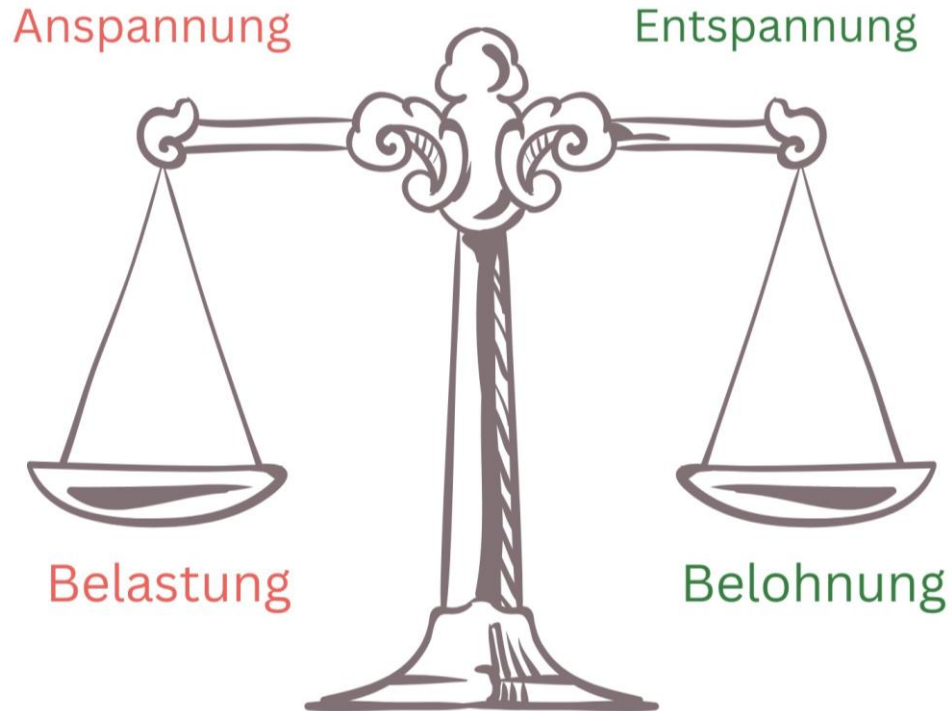
2.4 Resilienz von Helfenden

Die Resilienz von Einsatzkräften kann auf verschiedene Arten gesteigert werden.

Beispiele hierfür sind

- **Resilienzstrategien**
- Arbeits- bzw. Einsatzbedingungen
- Zusammenhalt
- Regelmäßige Supervision
- Fortbildungsangebote
- Schaffen einer Kultur der Offenheit
- u.v.a.

2.4 Resilienz von Helfenden:



2.5 Positive Psychologie



- Vor allem Vertreter:innen der positiven Psychologie sehen in der Fähigkeit von Menschen, selbst unter den widrigsten Umständen **positive Gefühle** erleben zu können, den Schlüssel zur Resilienz.
- Psychologieprofessorin **Barbara Fredrickson**:
 - Resilienzniveau von Menschen erhöht sich, wenn es ihnen gelingt, auch in schwierigen Zeiten positive Gefühle wie **Dankbarkeit, Freude, Hoffnung, Stolz, Gelassenheit** zu empfinden.
- **Resiliente Menschen** fühlen sich in schweren Zeiten auch schlecht.

„Doch weil sie immer Mittel und Wege finden, gute Gefühle zu kultivieren – auch inmitten von Krisen –, dauern ihre schlechten Gefühle nicht so lang.“

2.5 Positive Psychologie

Das **PERMA-Modell** ist eine Theorie der positiven Psychologie, die von **Martin Seligman** entwickelt wurde. Es beschreibt die fünf wesentlichen Bestandteile von Wohlbefinden und Glück. Diese fünf Elemente werden durch das Akronym PERMA dargestellt:

1. **Positive Emotionen (P):** Dies bezieht sich auf das Erleben von Freude, Liebe, Glück und anderen positiven Gefühlen.
2. **Engagement (E):** Es geht um das Aufgehen in Tätigkeiten, die Herausforderungen bieten und die Fähigkeiten des Einzelnen beanspruchen. Es geht um das "Flow"-Erlebnis.
3. **Beziehungen (R):** Es geht um die Qualität und Stärke von Beziehungen mit anderen Menschen, sowohl in persönlichen als auch beruflichen Kontexten.
4. **Sinn (M):** Es geht um das Verständnis, dass das eigene Leben Bedeutung hat und dass es ein übergeordnetes Ziel gibt, das verfolgt wird.
5. **Leistung (A):** Es geht um die Fähigkeit, persönliche Ziele zu erreichen und Erfolg zu haben.

Indem man diese fünf Elemente im eigenen Leben fördert und weiterentwickelt, kann man eine höhere Lebenszufriedenheit und ein besseres Wohlbefinden erreichen.



2.5 Positive Psychologie

Barbara Fredrickson

- „*Broaden-and Build-Theorie*“ ; „Breiter- und Bautheorie“
(vgl. Cohn/Fredrickson 2011, S. 15)
- *Broaden*: Positive Emotionen verbreitern das momentane Denk- Handlungs-Repertoire
- *Build*: bauen bleibende personale Ressourcen auf
- **Positive Gefühle öffnen** unser Bewusstsein (open minded) für Neues, Unbekanntes, Risikoreiches.



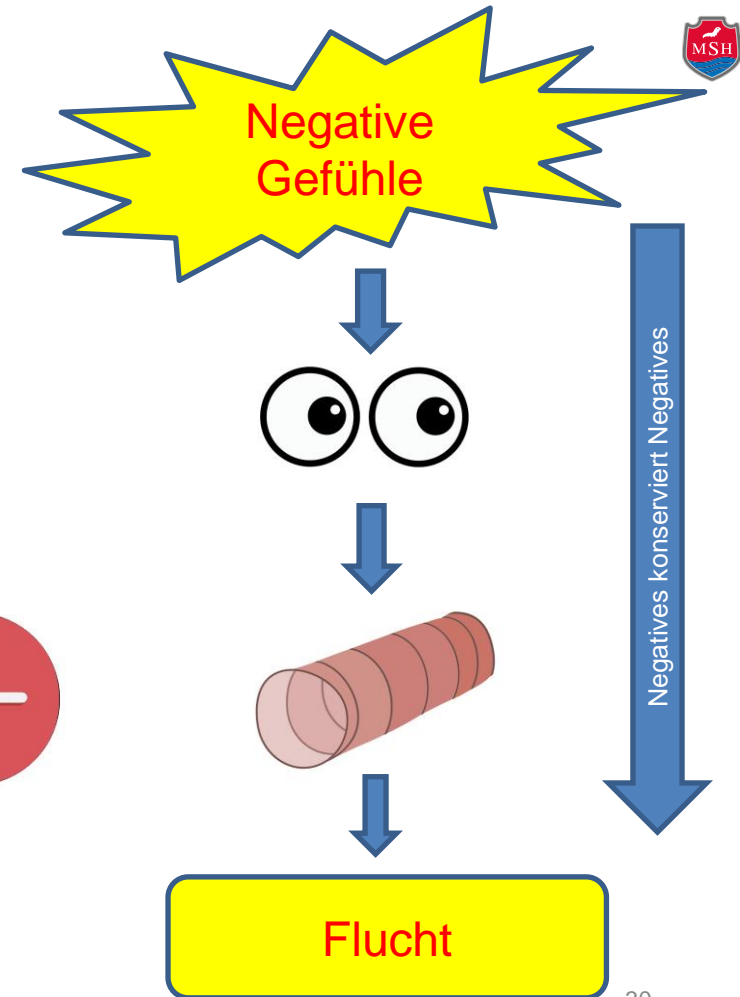
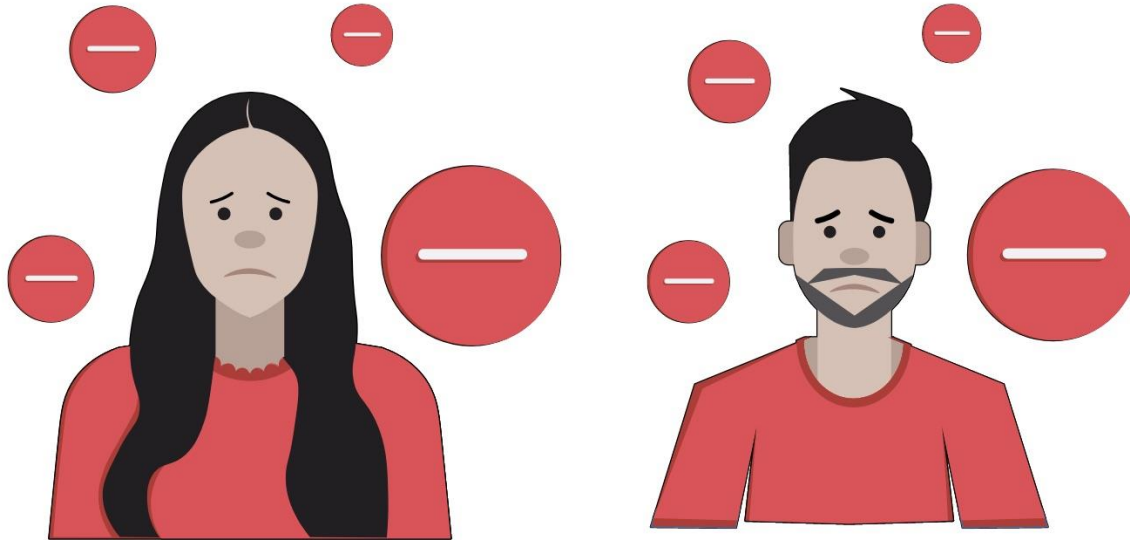
Quelle: wikipedia 2023

2.5 Positive Psychologie

- ***Positive Emotionen*** tauchen selten im Kontext lebensbedrohlicher Situationen auf!
 - So ist es auch nicht nötig, dass sie spezifische, fokussierte Handlungstendenzen auslösen

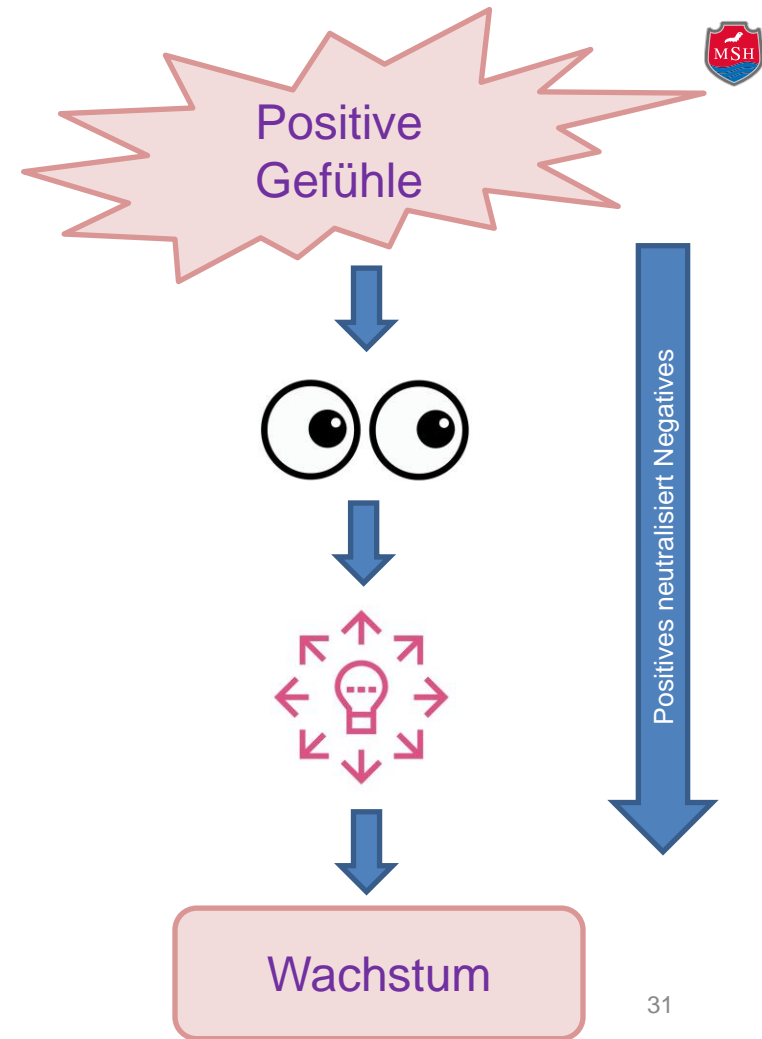
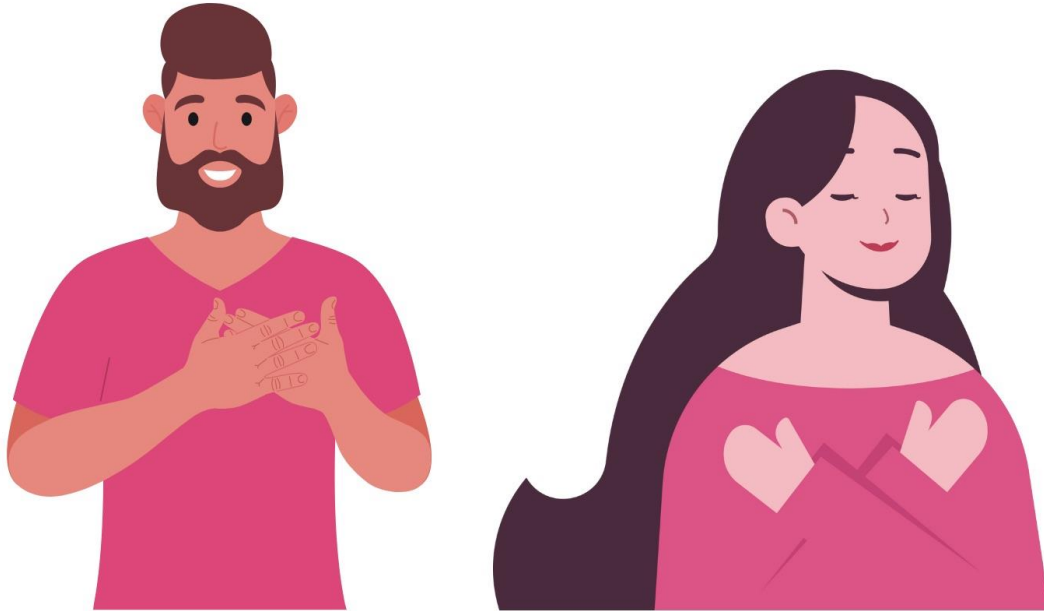
2.5 Positive Psychologie

Effekte *negativer* Emotionen



2.5 Positive Psychologie

Effekte *positiver* Emotionen



3. Übungen



Medical School Hamburg
University of Applied Sciences
and Medical University



1. Optimismus

Übung:

Genießen Sie täglich ganz bewusst auch die kleinen, schönen Momente und tun Sie sich täglich etwas Gutes.

Stellen Sie sich regelmäßig die Frage: „Was ist mir heute (im Einsatz) gelungen?“

Sie können Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensfreude steigern, indem sie mit einer optimistischen Einstellung leben.



1. Optimismus

Die „Ta-da-Liste“

- *Notieren Sie sich im Laufe der Woche, was Sie alles geschafft haben!*



Datum: _____

TA-DA-LISTE

① _____

② _____

③ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Notizen:

1. Optimismus



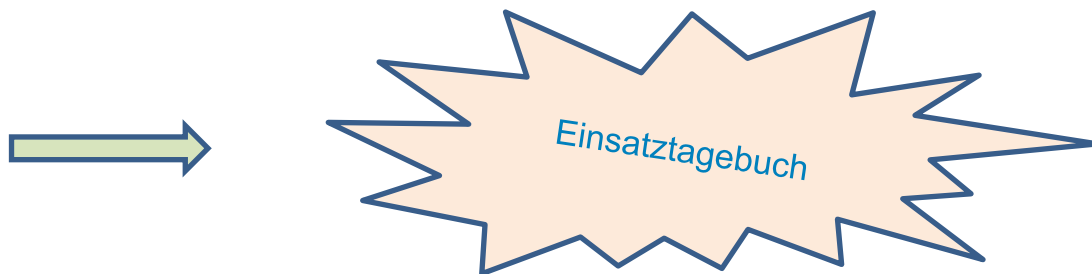
2. Akzeptanz

Übung:

Denken Sie am Ende jeden Tages für einen kurzen Moment darüber nach, was Sie erlebt haben.

Was war schön, was war anstrengend oder herausfordernd, was war nicht gut?

Es geht hier nur um das Reflektieren und um das Annehmen, wie es war und ist.



2. Akzeptanz

Einsatztagebuch

- *Notieren Sie am Ende des Tages (oder mit Abschluss eines Einsatzes), was Sie erlebt haben.*



MEIN PERSÖNLICHES

EINSATZTAGEBUCH

3. Handlungsfähigkeit

Übung:

Reflektieren Sie am Ende jeden Tages, welche Entscheidung Sie heute ganz bewusst getroffen haben.

*Welche Entscheidungen haben Sie während **des Einsatzes ganz bewusst** getroffen?*

Was sind meine Stärken?

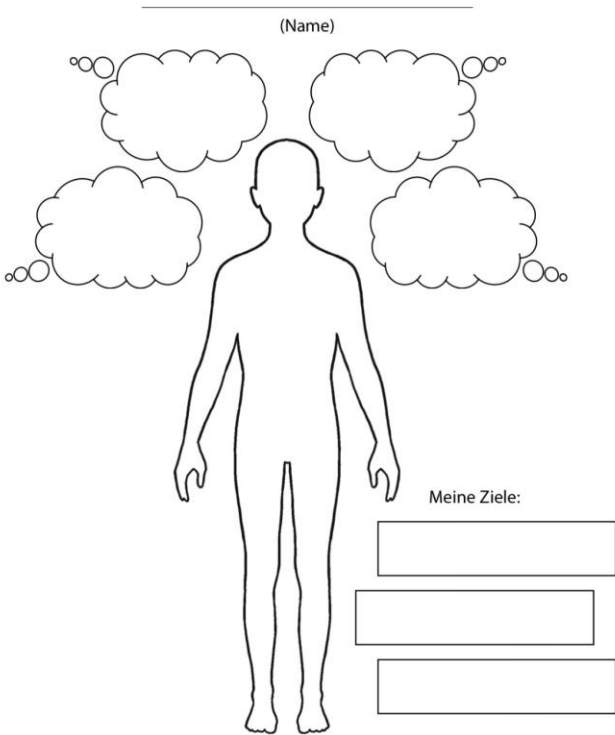


3. Handlungsfähigkeit

Stärkenplakat

- Erstellen Sie sich mithilfe von Kolleg:innen, Freunden, Verwandten etc. ein ganz persönliches Stärkenplakat.

(Name)



Meine Ziele:

Ich bin: _____

Ich kann: _____

4. Verantwortung übernehmen

Übung:

Kategorisieren und priorisieren Sie Ihre Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit. Erledigen Sie das Wesentliche und Dringliche und übernehmen Sie für Ihr Tun und auch Nicht-tun Verantwortung.

Definieren Sie pro Tag ein Zeitfenster für Ihr eigenes Tempo. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr persönliches Wohlbefinden.



4. Verantwortung übernehmen

Schritt 1

Schreiben Sie eine Reihe von Sätzen auf, die mit „Ich muss...“ beginnen. Zählen Sie auf, was Sie Ihrer Meinung nach tun oder sein müssen. Sprechen Sie die Sätze langsam und bewusst und achten Sie auf Ihre Empfindungen dabei.

Z.B. „Ich muss jeden Tag früh aufstehen.“ „Ich muss hervorragende Arbeit leisten.“

Schritt 2

Nehmen Sie nun Ihre Sätze und wiederholen Sie sie laut, jedoch beginnend mit

„Ich entscheide mich zu/ für ... „

Schritt 3

Ergänzen Sie nun noch die in Schritt 2 formulierten Sätze mit: „..., weil ich ... (i.S. von: denn ich möchte)“.

Z. B.: „Ich entscheide mich dafür, hervorragende Arbeit zu leisten, weil ich (denn ich möchte) meinen Arbeitsplatz absichern möchte.“ (oder: „weil mir Leistung/ hohe Qualität sehr wichtig ist“.)

5. Lösungsorientierung

Übung:

Trainieren Sie immer mehrere Lösungsalternativen zu überlegen – auch bei kleinen Alltagsproblemen.

Versuchen Sie z.B. eine Vogelperspektive einzunehmen und alternative Verhaltensweisen in Bezug auf mögliche Auswirkungen auszuloten. Suchen Sie die Lösung, die heute passt. Entscheiden und tun.



5. Lösungsorientierung

Schnipp-Schnapp-Blatt

- Teilen Sie ein Blatt in drei Spalten ein. In die erste Spalte notieren Sie als Überschrift „Probleme“ und listen untereinander drei alltägliche Punkte auf, die Ihnen Probleme bereiten (z. B. „Zu wenig Zeit für mich“).
- In die zweite Spalte „Meine Veränderungswünsche“ schreiben Sie zu jedem Problem auf, was Sie sich an seiner Stelle wünschen (z. B. „Mehr Zeit für mich“). Jetzt schneiden Sie die erste Spalte mit der Schere ab. Übrig bleiben die Veränderungswünsche.
- In der dritten Spalte halten Sie jetzt alle Möglichkeiten fest, die Sie Ihrem Ziel näherbringen können („Einen Abend in der Woche halte ich von Verpflichtungen frei“). So lenken Sie Ihr rückwärtsgewandtes Denken weg von den alten Problemen hin zu lohnenden Veränderungen.

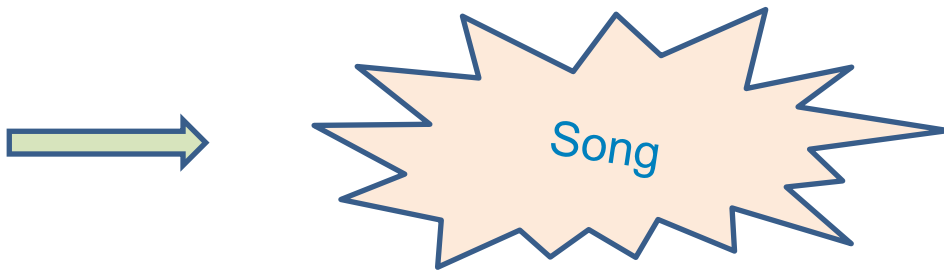
6. Netzwerkorientierung

Übung:

Jeden Tag auf einen Menschen aktiv zugehen (persönlich oder auch virtuell).

Das kann bedeuten, dass man einem vertrauten Menschen sagt, wie wichtig er/sie für einen ist oder wie sehr man die Zusammenarbeit schätzt.

Das kann auch sein, dass man jemanden nicht so Vertrauten anlächelt oder in ein Gespräch verwickelt.

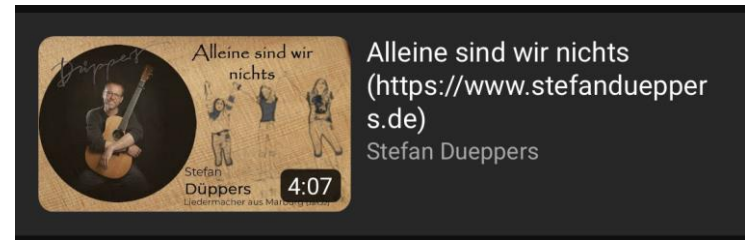


6. Netzwerkorientierung

„Alleine sind wir nichts“

Hören Sie dem Sänger zu.

- *Was sagt er?*
- *Was denken Sie dazu?*
- *Mit wem möchten Sie morgen mal wieder sprechen, sich treffen, austauschen?*



7. Zukunftsplanung

Übung:

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und überlegen Sie „Was wäre wenn ...“

Auch zukunftsorientierte Gedankenexperimente wirken auf unsere Empfindungen. Gönnen Sie sich Tagträume und formulieren Sie Wünsche – auch ganz konkret für den nächsten Tag, selbst wenn Sie Sorgen haben. Versuchen Sie zu überlegen, was Sie morgen tun könnten, das Ihnen Spaß macht und malen Sie es sich in Gedanken aus. Positive Bilder erzeugen positive Gefühle.



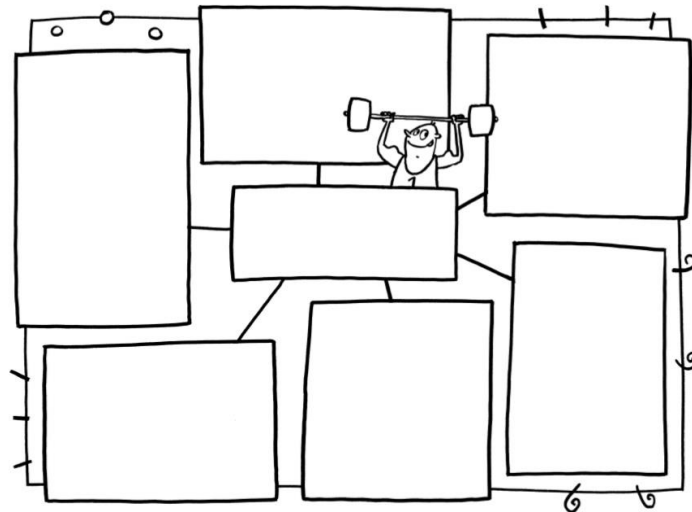
7. Zukunftsplanung

Blick auf das Positive: Chancen der Krise

- *Notiere deine Gedanken
in die Kästen.*

CHANCEN DER KRISE

Eine Krise beinhaltet immer zwei Teile: Gefahr und Chance. Du hast durch die erlebte Krise viele neue Erfahrungen gesammelt. Einiges ist dir mit Sicherheit schwergefallen, hat dich belastet, verärgert, oder traurig gemacht. Andererseits kannst du bestimmt auch einige Erfahrungen benennen, die dich bereichert, überrascht, aufgemuntert und positiv gestimmt haben. Schau nun einmal nur auf das Positive und notiere, was dir dazu einfällt.



7. Zukunftsplanung



4. Ausblick, Fragen, Diskussion

Reflektieren über dein Ehrenamt



***Warum engagiere ich
mich als Einsatzkraft?***



***Ich bin Einsatzkraft,
weil...***

Auch alte Hasen können immer mal wieder die Schulbank drücken...



Bleiben Sie Einsatz-KRAFT!



Literatur

Bengel, Jürgen und Lyssenko, Lisa (2016): Resilienz und Schutzfaktoren. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). DOI: 10.17623/BZGA:224-i101-1.0

Boss, Pauline (2008): Verlust, Trauma, Resilienz. Stuttgart: Klett-Cotta.

Butollo, W., Krüsmann, M., Karl, R. (2006): Sekundäre Prävention. Abschlussbericht für das Forschungsprojekt: Untersuchung bestehender Maßnahmen zur sekundären Prävention und Entwicklung einer Methodik und eines zielgruppenorientierten Programms zur sekundären Prävention einsatzbedingter Belastungsreaktionen und -störungen. Im Internet abgerufen am 20.02.2023 unter: <http://www.feuerwehrseelsorge.de/Endbericht%20Sekundaere%20Praevention.pdf>

Cohn, M.A., Fredrickson, B.L. (2011): Positive emotions. In: Snyder, C.R., Lopez, S.J. (Hrsg.): Handbook of positive psychology. 2. Auflage. New York: Oxford University Press, S. 13-24.

Fekete, A. (2021): Vorläufige Erst-Auswertung zur Umfrage zur Zufriedenheit der Einsatzkräfte, Helferinnen und Helfer beim Hochwasser 2021.

Hausmann, C. (2021): Interventionen der Notfallpsychologie. Was man tun kann, wenn das Schlimmste passiert ist. Wien: Facultas.

Literatur

Hellmerichs, J., Karutz, H., Gengenbach O., Richwin, R. (2016): Psychosoziale Herausforderungen im Feuerwehrdienst. Belastungen senken– Schutz stärken. Bonn: BBK.

Kampa, M., Schick, A., Sebastian, A., Wessa, M., Tüscher, O., Kalisch, R., Yuen, K. (2020). Replication of fMRI group activations in the neuroimaging battery for the Mainz Resilience Project (MARP). Doi: 10.1016/j.neuroimage.2019.116223.

Karutz, H. (2011): "Den kenne ich doch!" Konfrontation von Einsatzkräften mit persönlich bekannten Notfallopfern. Rettungsdienst 34: 840-844.

Karutz, H. (2013): Handlungsfähig bleiben – aber wie? Selbsthilfestrategien bei akuter Belastung im Einsatz. Notarzt 29: 58-63.

Kröling, S. & Gerhold, L. (Hrsg.) (2019): Konzepte zur Steigerung der Resilienz von Einsatzkräften. Ergebnisse aus dem Forschungsverbund REBEKA. Berlin: Forschungsforum Öffentliche Sicherheit, Freie Universität Berlin (Schriftenreihe Sicherheit, 26).

Heller, J. (2020): Forschung zu Resilienz. Resilienz. Resilienz-Abc. Forschung-zu Resilienz. URL: <https://juttaheller.de/resilienz/resilienz-abc/forschung-zu-resilienz/>

IGEMO KG (2020): Resilienz und psychisches Befinden in der Corona-Krise. URL: <https://www.resilienzstudie.com/>

Literatur

Koordinationsstelle des Neuroimaging Centers des FTN (Forschungsschwerpunkt Translationale Neurowissenschaften) der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (Hrsg.): 2020. FTN. NIC. Uni-Mainz. MARP. URL: <http://www.ftn.nic.uni-mainz.de/marp>

Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) 2020: e LORA-Studie. URL: <https://lora-studie.de/>

Moodley, J.K.; Hove, R. Pastoral Care and Mental Health in Post-Pandemic South Africa: A Narrative Review Exploring New Ways to Serve Those in Our Care. Religions 2023, 14, 477. <https://doi.org/10.3390/rel14040477>

Ruch, W., Proyer, R., Harzer, C., Park, N., Petersen, C., Seligman, M.E.P. (2010): Values in Action Inventory Of Strength, Adaption und Validation of the German Version and the Development of a Peer-Rating Form. In: Journal of Individual Differences 31, 3, S. 138-149. Zürich/Michigan/Pennsylvania: Hogrefe.

Weitere Quellen:

https://www.beltz.de/fileadmin/beltz/downloads/OnlinematerialienPVU/Positive_Psychologie/Psychologie%20Heute%20Artikel%20zu%20Resilienz_Leben%20mit%20einer%20dicken%20Haut.pdf

<https://www.kopfschritte.at/7-saulen-der-resilienz/>

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/BSMAG_Artikel/2021-04/2021-04_14.pdf?__blob=publicationFile&v=2

Südafrika: Ein narrativer Rückblick. Neue Wege zum Dienst an den Menschen in unserer Obhut erkunden. Religionen 14: 477. <https://doi.org/10.3390/rel14040477>

Vielen Dank!



Corinna Posingies

Institute for Psychosocial Crisis Management (IPCM)

MSH Medical School Hamburg

corinna.posingies@medicalschooll-hamburg.de

