

# Resilienzförderung in Notfallsituationen

## Promotion of Resilience in Emergency Situations

Barbara Juen, Heidi Siller & Sandra Nindl

### Themenschwerpunkt Resilienzforschung

#### Zusammenfassung

Resilienz verstehen wir als die Fähigkeit von Gruppen oder Einzelnen, nach widrigen Ereignissen Ressourcen zu nutzen um die Situation positiv zu bewältigen (siehe dazu auch Paton et al., 2001). Im Artikel wird auf der Basis des aktuellen Literaturstands der Frage nachgegangen, inwiefern Resilienz in Notfallsituationen effektiv gefördert werden kann. Wir stützen uns dabei hauptsächlich auf die von Hobfoll et al. (2007) vorgelegte Metastudie, die folgende fünf Wirkfaktoren belegen konnte: Sicherheit, Verbundenheit, Stressreduktion, Selbst- und kollektive Wirksamkeit und Hoffnung. Anhand konkreter Fallbeispiele aus der präklinischen Krisenintervention werden die fünf Wirkfaktoren in ihrer Anwendbarkeit erläutert.

#### Abstract

According to Paton (2001) resilience means the ability of communities to make use of internal personal and social resources and competencies to positively manage the challenges and changes that accompany adversities. This article focuses upon the question of promoting resilience based on the five essential elements found by Hobfoll et al. in 2007. The five elements are Safety, Connectedness, Calm, Self and Collective Efficacy and Hope. Using practical examples from emergency situations we try to show how resilience can be enhanced even in the most stressful and critical situations.

#### 1. Resilienz Definitionen

Resilienz ist derzeit der neue Modebegriff. Auf Deutsch wird er meist übersetzt mit „psychischer Widerstandsfähigkeit“. Mit dieser Art der Definition sind jedoch einige Probleme verbunden. Daher möchten wir zuerst versu-

chen, den Begriff „Resilienz“ einer kritischen Betrachtung zu unterziehen. In der Bezeichnung Widerstandsfähigkeit enthalten ist die Vorstellung von Resistenz d.h. einer hohen Stresstoleranz und nicht Erschütterbarkeit. Zudem erscheint Resilienz als psychische Widerstandsfähigkeit als eine individuelle, vielleicht sogar angeborene Eigenschaft. Diese Sichtweisen betrachten wir aus unserer Praxiserfahrung heraus als besonders problematisch.

Die Betrachtung von Resilienz als psychische Widerstandsfähigkeit impliziert Abwesenheit oder zumindest nur minimale Wahrnehmung von Stress und Störung beim Betroffenen. Nun reagieren aber die meisten Personen auf traumatische Ereignisse zumindest vorübergehend mit Störung und Distress. Sie erleben sich in einer Ausnahmesituation und erfahren ein Ausmaß an negativer Emotionalität und Leiden, das ihnen vorher meist nicht zugänglich war. Können wir nun alle diese Personen als nicht resilient genug bezeichnen? In der Resilienzdefinition ebenso wie in der Stressdefinition müssen neben der subjektiven immer auch die objektive Ereignisseite betrachtet werden. Wie wir gerade in der Nachsorge von Einsatzkräften oft sehen, kann eine Person noch so resistent sein, bestimmte Ereignisse haben dennoch die Kraft, sie zumindest vorübergehend aus dem Gleichgewicht zu bringen. Aus diesem Grund gehen die meisten Definitionen von Resilienz zwar von einer vorübergehenden Störung des Gleichgewichts und des Wohlbefindens aus, nehmen aber an, dass Resilienz gerade in der Fähigkeit besteht, wieder zur Normalität zurückzufinden. Zudem nimmt man an, dass resiliente Menschen in der Lage sind, an derartigen Erfahrungen zu wachsen.

Im Folgenden möchten wir nun unser Verständnis von Resilienz darlegen. Dabei beziehen wir uns auf Elemente von Resilienz, wie bereits in verschiedenen Definitionen dargelegt und weisen auf die unterschiedlichen Schwerpunkte der Resilienzdefinitionen hin. Wie bereits dargelegt und in der deutschen Übersetzung von Resilienz