



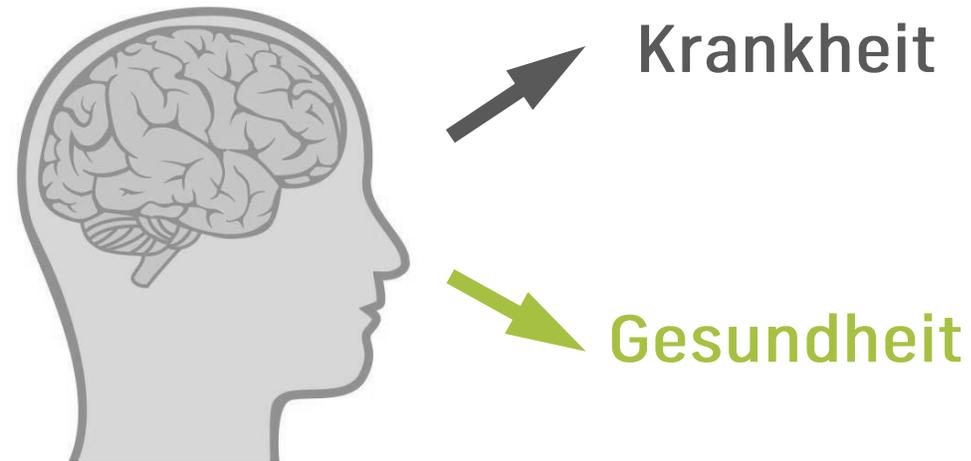
Resilienz in Zeiten der Corona-Pandemie

M.Sc. Markus Müssig

26. Oktober 2021

Digitaler Fachtag Familienzentren 2021

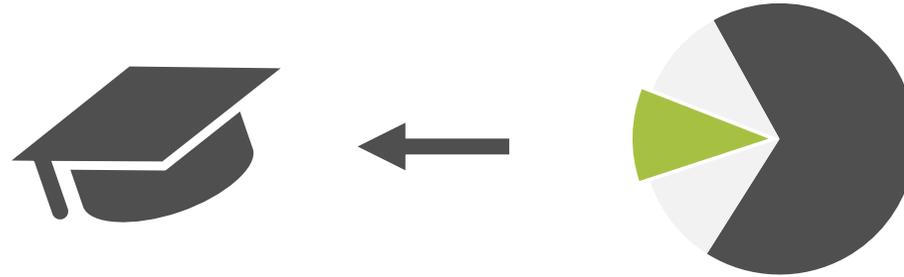




Zentrale Forschungsfrage:

Warum bewältigen manche Menschen Krisen erfolgreich,
während andere daran erkranken?

Kauai-Studie (Emmy Werner, 1955-1999) an 698 Kindern



Individuell

- positives Temperament
- hohe Sozialkompetenz
- aktives Bewältigungsverhalten
- Übernahme von Verantwortung

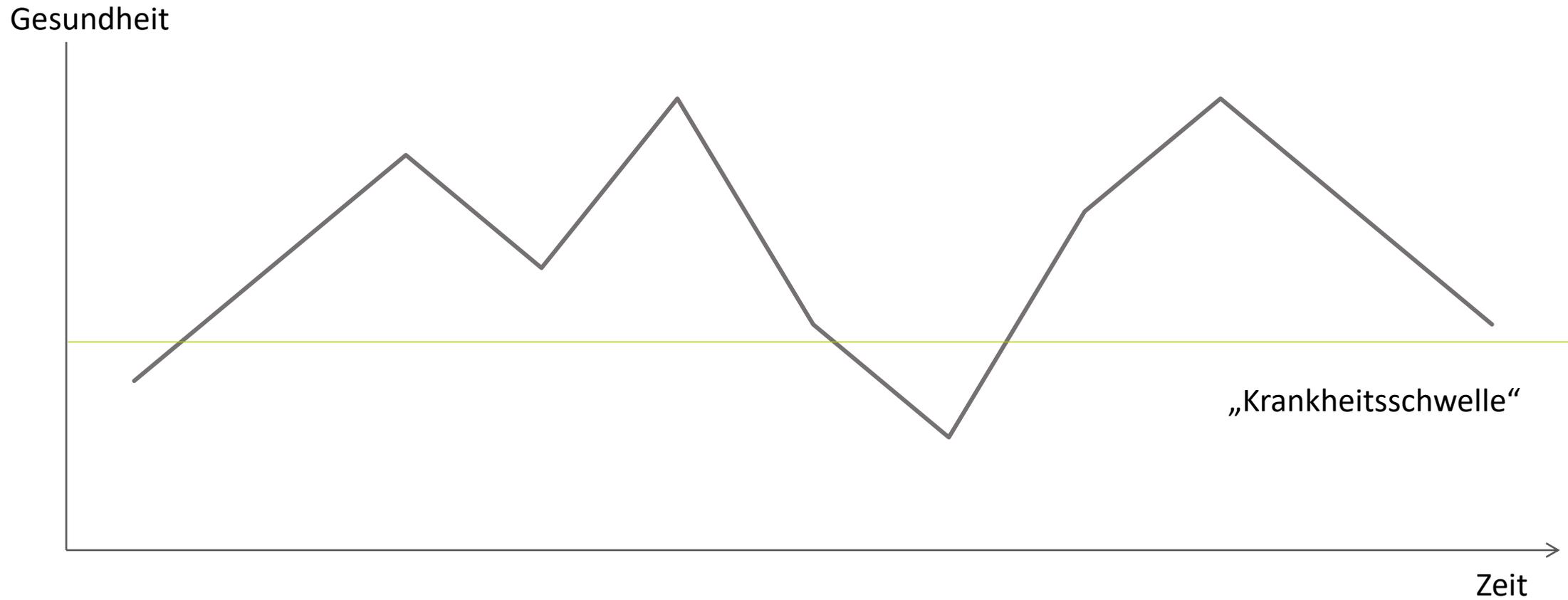
Umfeld

- enge emotionale Bindung zu wichtiger Bezugsperson
- unterstützendes soziales Umfeld

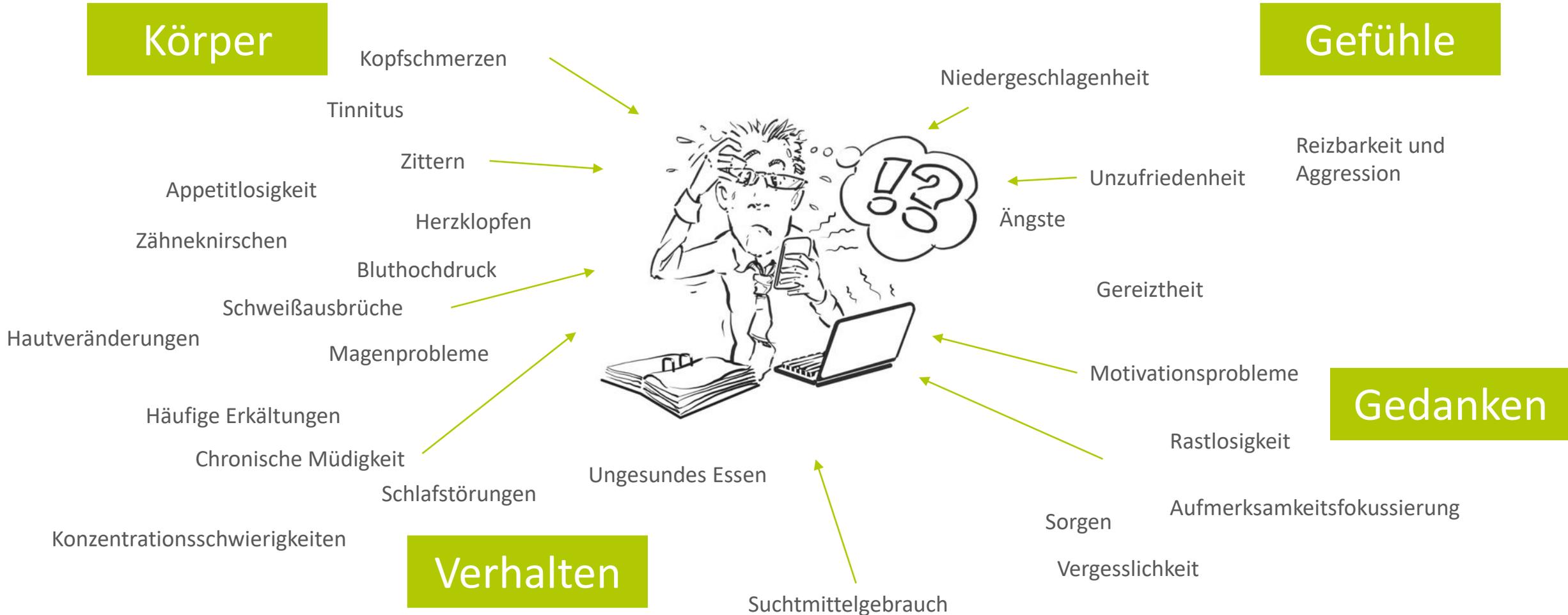
- **Lateinisch:** *resilire* = abprallen, zurückspringen
- **Physik & Materialkunde:** Fähigkeit eines Werkstoffes, in die Ausgangsform zurückzukehren

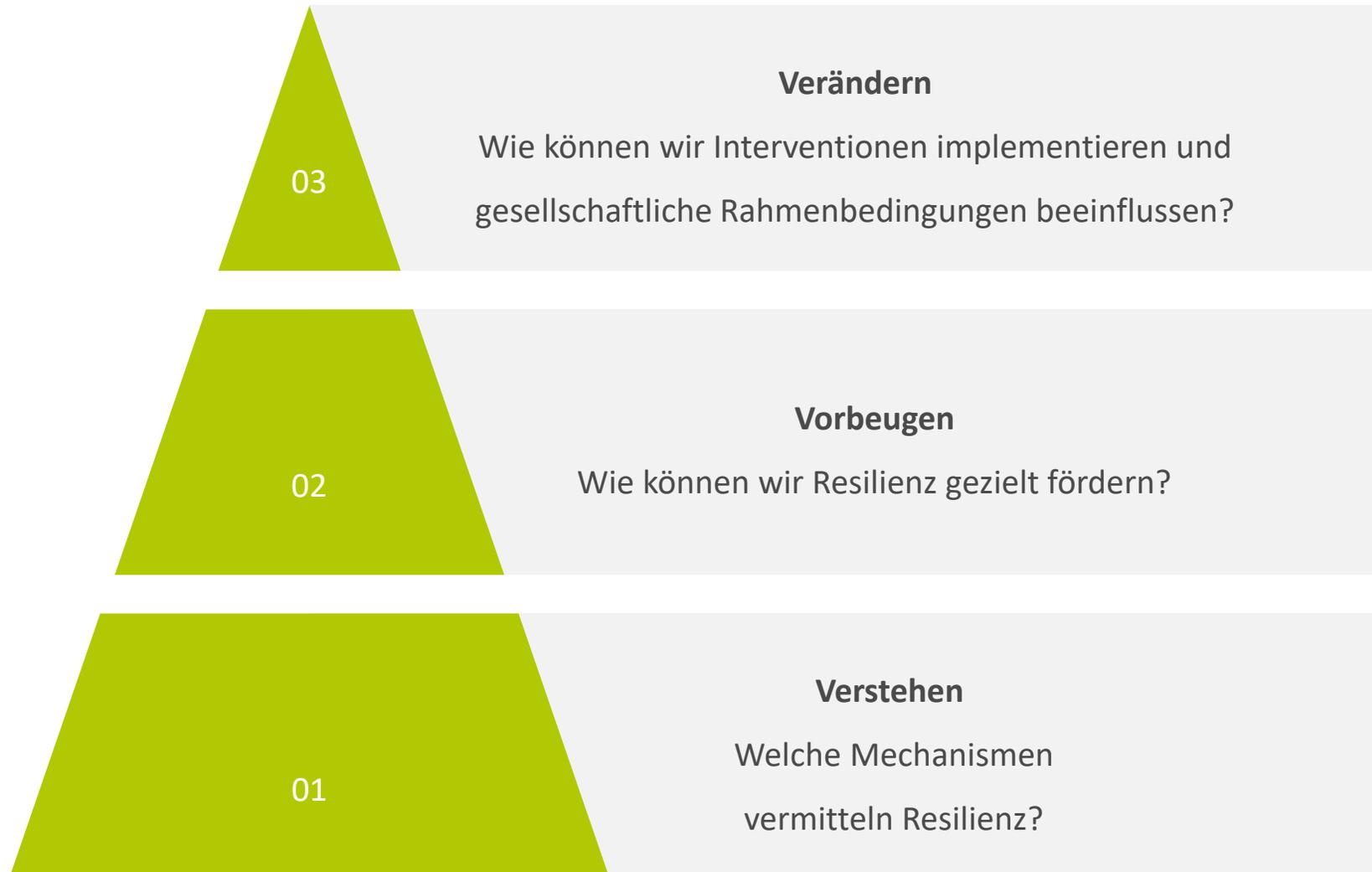


Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen.







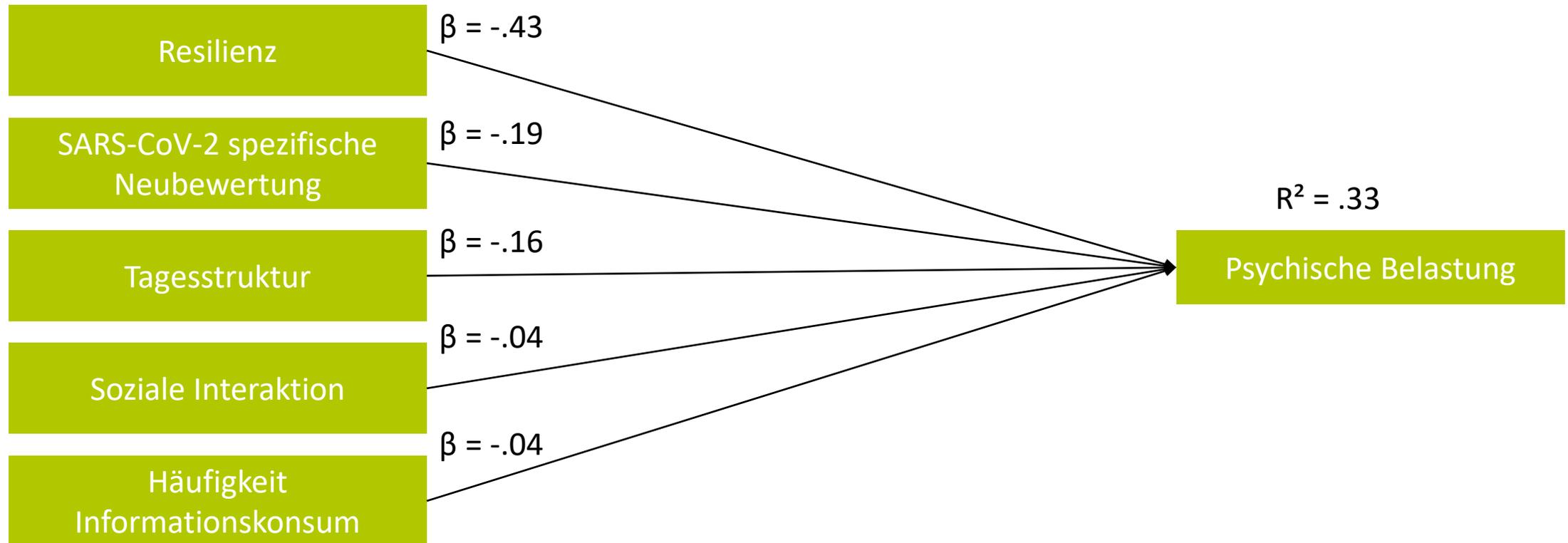




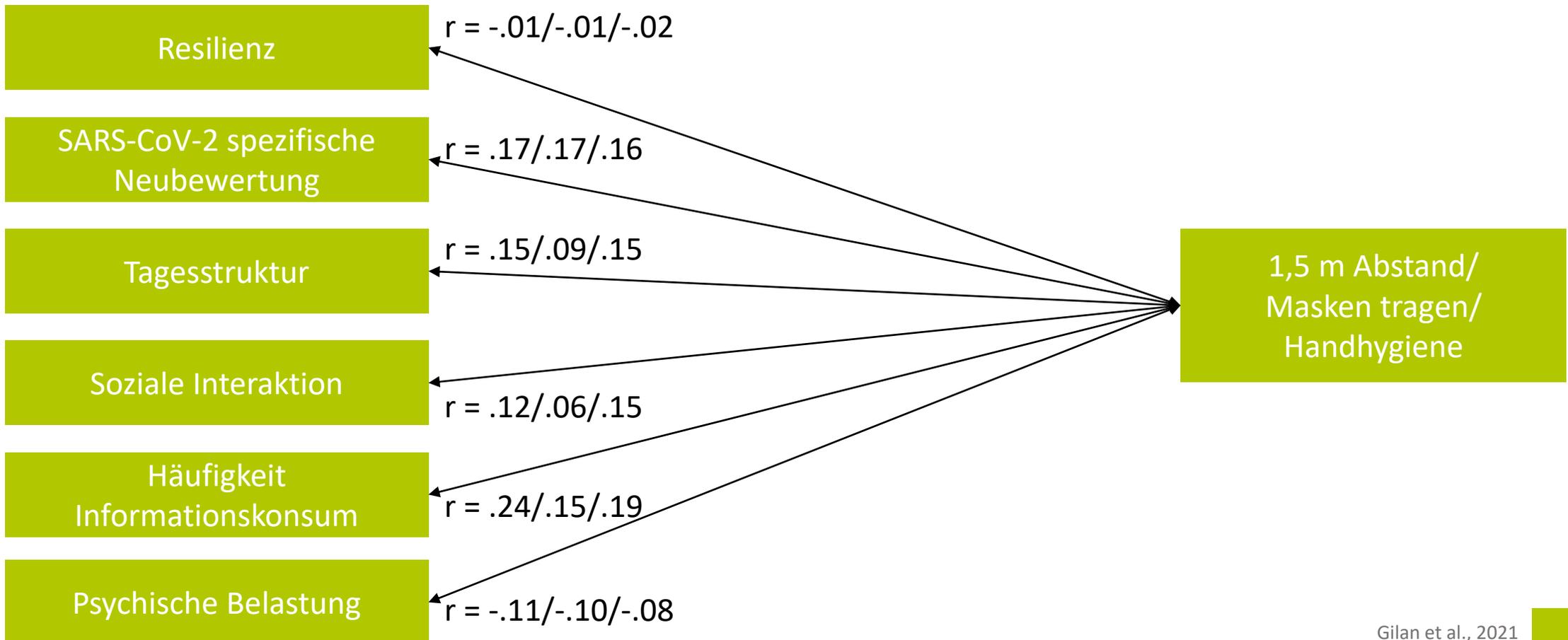
Was hat das mit der COVID-
19 Pandemie zu tun?

- Nicht alle gleich betroffen
 - (1) initialer Anstieg psych. Belastung, schnelle Erholung ~ 8%
 - (2) keine Veränderung/ Verbesserung ~84%
 - (3) starke psychische Belastung ~8%
- Identifizierte Risiko- und Schutzfaktoren
 - Risiko: Angst vor Ansteckung, Einsamkeit, weibliches Geschlecht, **junges Alter**
 - Schutz: hohes Alter, sozioökonomische Stabilität, Bildung, soziale Unterstützung, positive Neubewertung

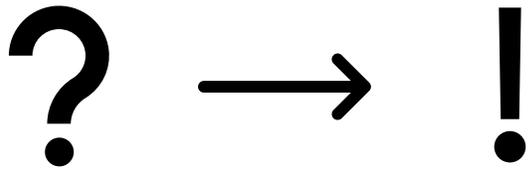
Prädiktion psychischer Belastung



Korrelation psych. Belastung, Risiko- und Schutzfaktoren & Schutzverhalten



Kohärenzprinzip nach Aaron Antonovsky



Verstehbarkeit



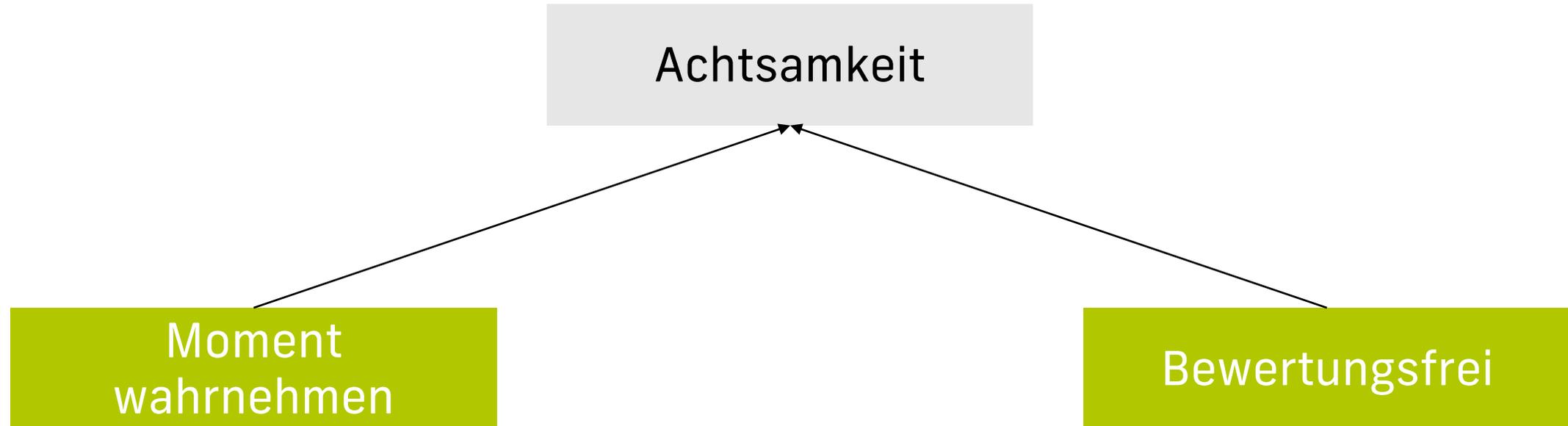
Gestaltbarkeit



Sinnhaftigkeit

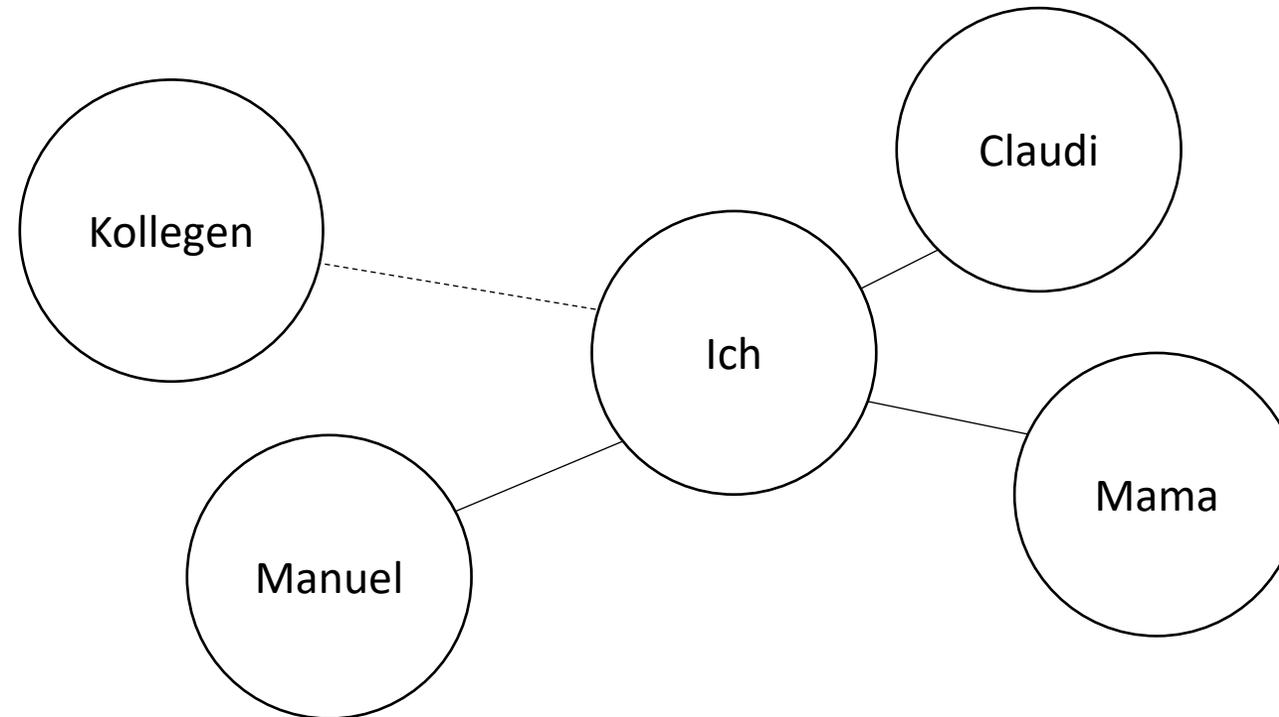


- Veränderungen des Alltags durch Corona
 - Kurzarbeit
 - Isolations- und Quarantänemaßnahmen
 - Schulschließungen
 -



- Kostenlose Online-Kurse (z.B. Techniker Krankenkasse)
- Trainingsangebote vor Ort (MBSR-Kurse)

Wichtiger Resilienzfaktor!





Fragen?

Besuchen Sie uns:
www.lir-mainz.de

