

Dem Schicksal trotzen oder an ihm wachsen

Resilienz in der Sterbe- und
Trauerbegleitung

Klaus Aurnhammer
Marienhaus Klinikum Saarlouis-Dillingen

Trotz

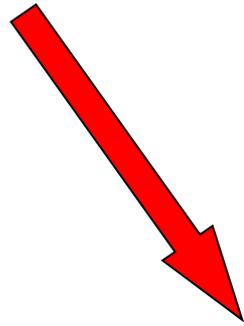


Wachsen



Trotz

?



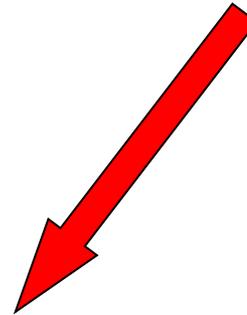
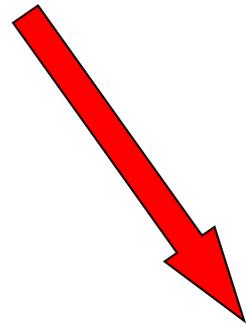
Wachsen

Annahme



Trotz

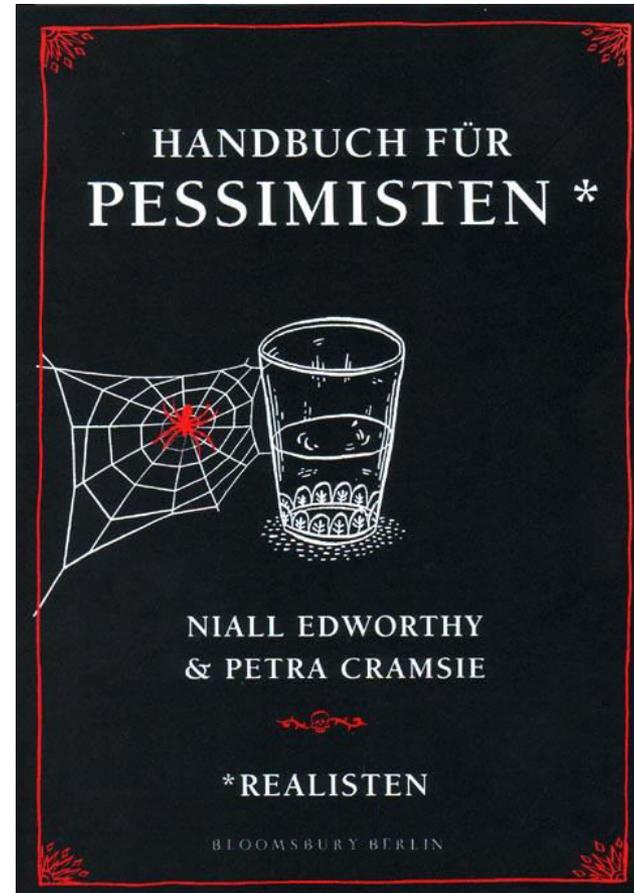
Annahme



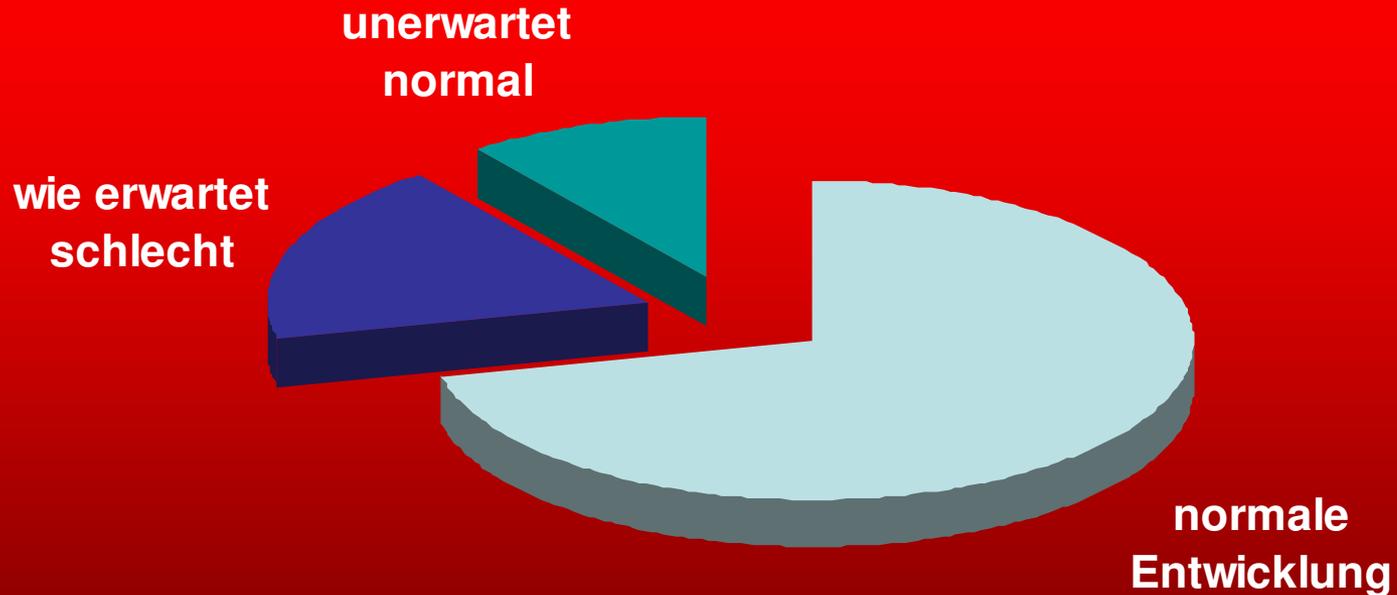
Wachsen

Der getrüübte Blick

- Der Blick auf das, was fehlt
- Nur sehen, was nicht mehr geht



Entdeckungen in Hawaii



Resilienz (innere Faktoren)



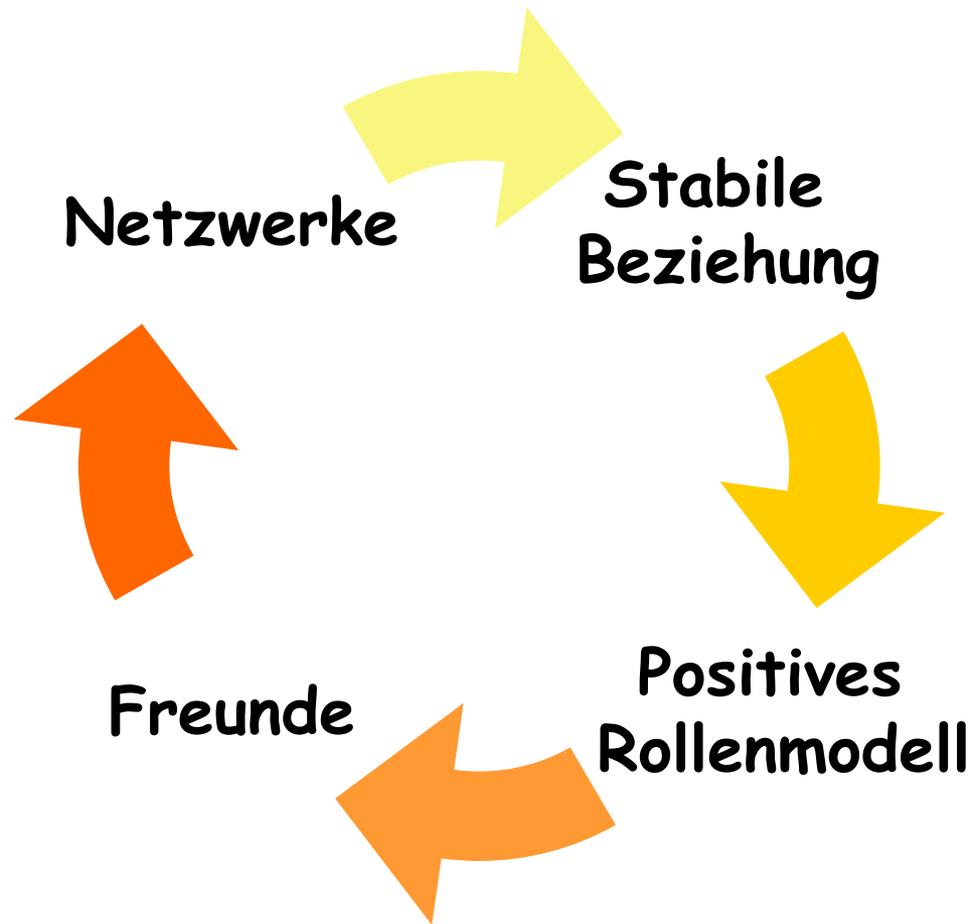
Was Resilienz nicht ist...

- Resiliente Menschen sind **nicht resistent**
- Es geht nicht um ein **unbeschadetes Überstehen**
- Resiliente Menschen sind **nicht psychisch robust**, sondern...

Resiliente Menschen ...

- sind psychisch elastisch
- bleiben weiter verletzlich
- nehmen an persönlicher Stärke zu
- bleiben optimistisch
- freuen sich auf neue Erlebnisse
- sind begeisterungsfähig
- haben Humor
- ...

Resilienz (äußere Faktoren)



Kurz und gut

Ich habe...

- Menschen, die mich gern haben
- Menschen, die mir helfen

Ich bin...

- eine liebenswerte Person,
- respektvoll mir und anderen gegenüber

Ich kann...

- Probleme lösen,
- mich selber steuern

Wie lässt sich Resilienz fördern?

- Bindung schafft Resilienz
 - Welche Beziehungen taten mir gut?
 - Welche tun mir heute gut?
 - Wie kann ich das fördern?
-  Tragfähige Beziehungen erinnern und erzählen lassen

Wie lässt sich Resilienz fördern?

- Gelungenes suchen
 - Was gelang mir in meinem Leben?
 - Welche Bedeutung hat das heute für mich?
- ➔ Erlebnisse als Teil der eigenen sinnvollen Geschichte erzählen lassen
- ➔ Kontakt herstellen mit früheren Erfahrungen der eigenen Wirksamkeit

Wie lässt sich Resilienz fördern?

- Stärken stärken

- Was konnte ich schon immer gut?
- Wie kann ich das jetzt nutzen?

➔ Kontakt herstellen mit früheren
Erfahrungen der eigenen Wirksamkeit

➔ Versuche fördern sich selbst Gutes zu tun

Wie lässt sich Resilienz fördern?

- Lernen aus Krisen

- Wie bin ich mit Krisen umgegangen?
- Welche Strategien können mir heute nutzen?

 Ideen entwickeln zur Übernahme von Verantwortung

 Unterstützen beim Setzen und Verfolgen erreichbarer Ziele

Wie lässt sich Resilienz fördern?

- Glauben erkunden
 - Was gibt mir Sinn, Halt und Identität?
 - Wie kann ich das jetzt anwenden?
- ➔ Perspektive der Hoffnung entwickeln
- ➔ Tragende Selbstentwürfe erkunden und entwickeln

Wie lässt sich Resilienz fördern?

- **Bindung schafft Resilienz**
 - Tragfähige Beziehungen erinnern und erzählen lassen
- **Gelungenes suchen**
 - Kontakt herstellen mit früheren Erfahrungen der eigenen Wirksamkeit
 - Erlebnisse als Teil der eigenen sinnvollen Geschichte erzählen lassen
- **Stärken stärken**
 - Kontakt herstellen mit früheren Erfahrungen der eigenen Wirksamkeit
 - Versuche fördern sich selbst Gutes zu tun
- **Lernen aus Krisen**
 - Ideen entwickeln zur Übernahme von Verantwortung
 - Unterstützen beim Setzen und Verfolgen erreichbarer Ziele
- **Glauben erkunden**
 - Perspektive der Hoffnung entwickeln
 - Tragende Selbstentwürfe erkunden und entwickeln