



# Bedeutung der Beziehungsarbeit und sozialen Unterstützung in der Resilienzförderung für ältere Menschen

Adelheid von Spee, Kuratorium Deutsche Altershilfe

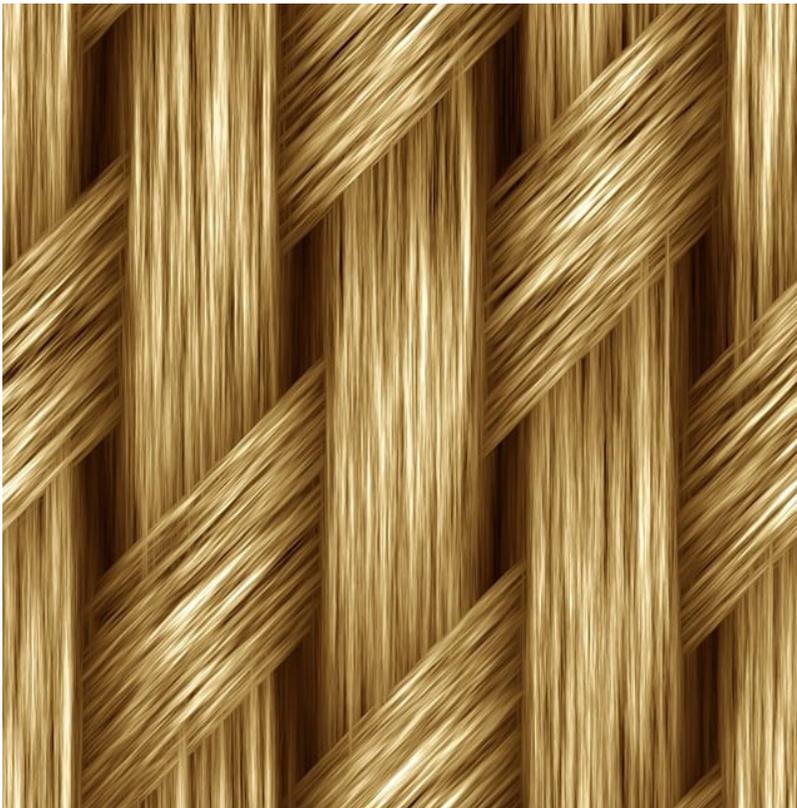
# Agenda

- Entwicklungsaufgaben
- Beziehung
- Resilienz
- Resilienzfaktoren



[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/05/10/07/40/women-2300105\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/05/10/07/40/women-2300105_960_720.jpg)

## Lebensphasen – Entwicklungsphasen - Entwicklungsaufgaben



[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/01/27/23/07/weave-2014416\\_640.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/01/27/23/07/weave-2014416_640.jpg)

- sich entwickeln
- lernen
- leben
- wachsen
- verletzlich sein

# Entwicklungsaufgaben

„Entwicklungsaufgaben sind stets Aufgaben, die sich dem Subjekt stellen und dessen Willen herausfordern, sie in Angriff zu nehmen, die gegebenen Chancen zu ergreifen, damit ein „produktives“ und „erfolgreiches Altern“ gelingen kann und nachhaltige und durchtragende Sinnerfahrungen ermöglicht werden.“

aus: Hilarion G. Petzold (Hrsg.): Hochaltrigkeit. Herausforderung für persönliche Lebensführung und biopsychosoziale Arbeit. [VS Verlag für Sozialwissenschaften](#) (Wiesbaden) 2011. 375 Seiten.



Die Zukunft eines jeden  
Menschen wird durch  
gemeinsames Älterwerden  
erlebbar.

# Beziehung

Es ist **unwichtig zu wem**  
eine Beziehung besteht,  
entscheidend ist,  
**wie** die Beziehung ist.



[https://cdn.pixabay.com/photo/2015/09/09/20/33/travel-933171\\_640.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/09/09/20/33/travel-933171_640.jpg)

# Profil der Beziehungsqualitäten

## Die Beziehung sollte:

- konstant verfügbar sein
- ein Sicherheitsgefühl vermitteln
- einfühlsam auf die Bedürfnisse eingehen
- wertschätzend, Vertrauen und Unterstützung anbieten
- Das Selbstgefühl und Vertrauen stärken  
(personenzentrierte Grundhaltung einnehmen)
- ermutigen
- fordern und fördern, dazu einladen, auch mal die Komfortzone zu verlassen

# Was ist Resilienz?

- ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess

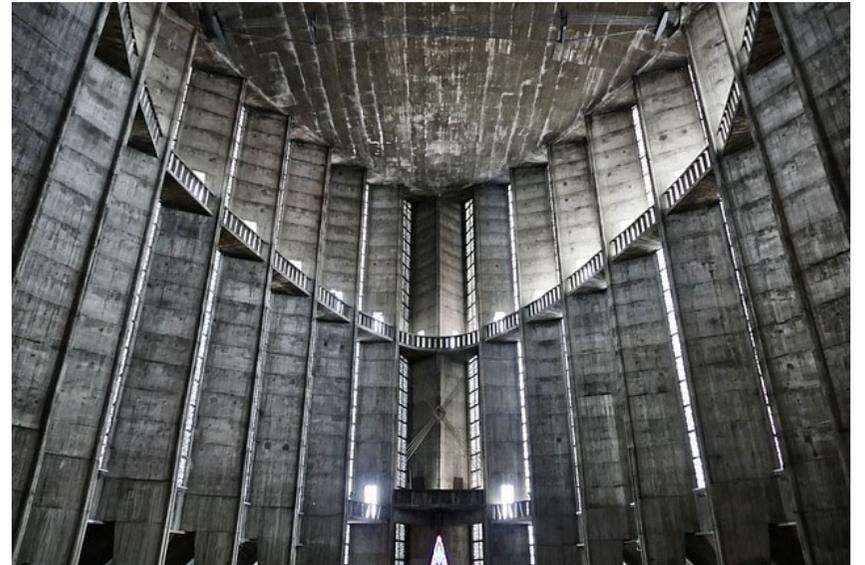
„Die Fähigkeit zur Resilienz entwickelt sich in einem dynamischen Interaktionsprozess zwischen Individuum und Umwelt und ist eine variable Größe über die gesamte Lebensspanne eines Menschen.“

Vgl. Erfahrungen und bewältigten Ereignissen. Rönna-Böse, M., Fröhlich-Gildhoff, K., Bengel, J. & Lyssenko, L. (2022). Resilienz und Schutzfaktoren. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.*

# Wie zeigt sich Resilienz?

Resilienz zeigt situationsspezifisch und multidimensional.

Resilienz zeigt sich in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich.  
d.h. Die Fähigkeit mit belastenden Situationen umzugehen, variiert in sich unterscheidenden Lebensbereichen.



[https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/30/22/51/architecture-3643538\\_640.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2018/08/30/22/51/architecture-3643538_640.jpg)

## Stabilster Faktor für eine resiliente Entwicklung:

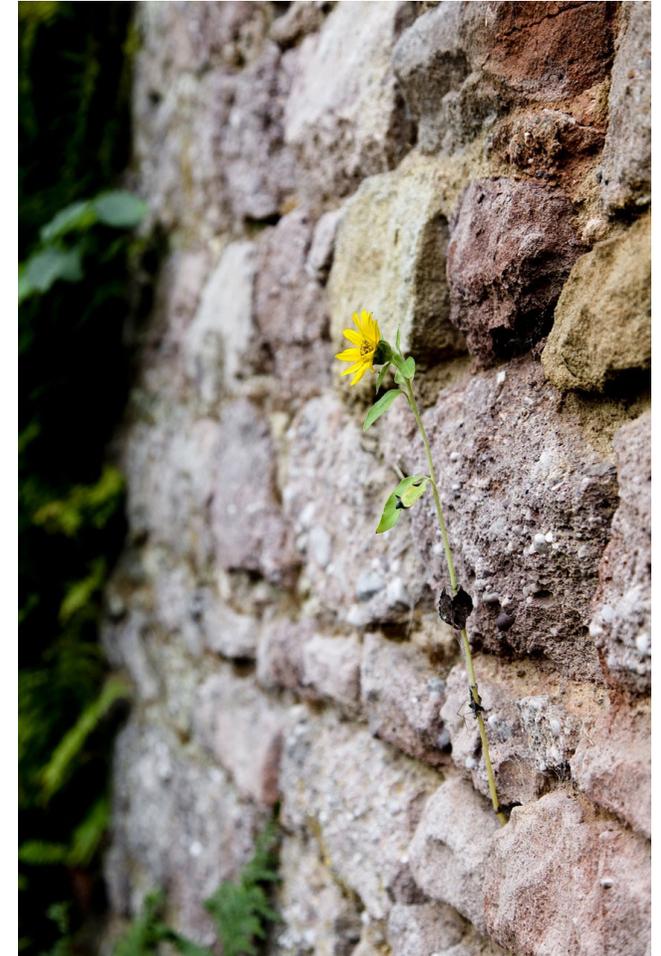
- eine unterstützende und zugewandte Beziehung
- Resilienz hängt immer von der Beziehung ab.

Vgl. Erfahrungen und bewältigten Ereignissen. Rönau-Böse, M., Fröhlich-Gildhoff, K., Bengel, J. & Lyssenko, L. (2022). Resilienz und Schutzfaktoren. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.*

# Resilienzfaktoren nach J. Heller

- Akzeptanz
- Optimismus
- Selbstwirksamkeit
- Eigenverantwortung
- Lösungsorientierung
- Zukunftsorientierung
- Netzwerkorientierung

vgl. <https://juttaheller.de/resilienz/resilienz-abc/resilienzfaktoren>



# Netzwerkorientierung



[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/08/02/13/12/hand-2571553\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/08/02/13/12/hand-2571553_960_720.jpg)

# Zusammenfassung

- **Resilienz ist nicht direkt messbar.**
- Sie erschließt sich aus der **Berücksichtigung der Risiken und positiven Bewältigung.**
- **Risiko- und Schutzfaktoren** beeinflussen sich gegenseitig und beide Aspekte **wirken auf die Entwicklung.**
- **Resilienz** reduziert sich nicht auf die Abwesenheit von Störungserleben oder Verhaltensauffälligkeiten, sondern ist stets mit der **positiven Bewältigung der Risiken** bzw. dem **kompetenten Verhalten** verbunden.



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

