MAINZ
Leibniz-Institut für
Resilienzforschung

Resilienz in Zeiten der Corona-Pandemie

Stärkung der psychischen Gesundheit

M.Sc. Psych. Markus Müssig – Resilienz und Gesellschaft

Markus.Muessig@lir-mainz.de

Agenda

Leibniz-Institut für Resilienzforschung

- **LIR & Resilienz-Ambulanz**
- Resilienz & Stress
- Corona
- Schutzfaktoren & Trainingsmöglichkeiten

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

Gilan, Kunzler & Lieb, 2018

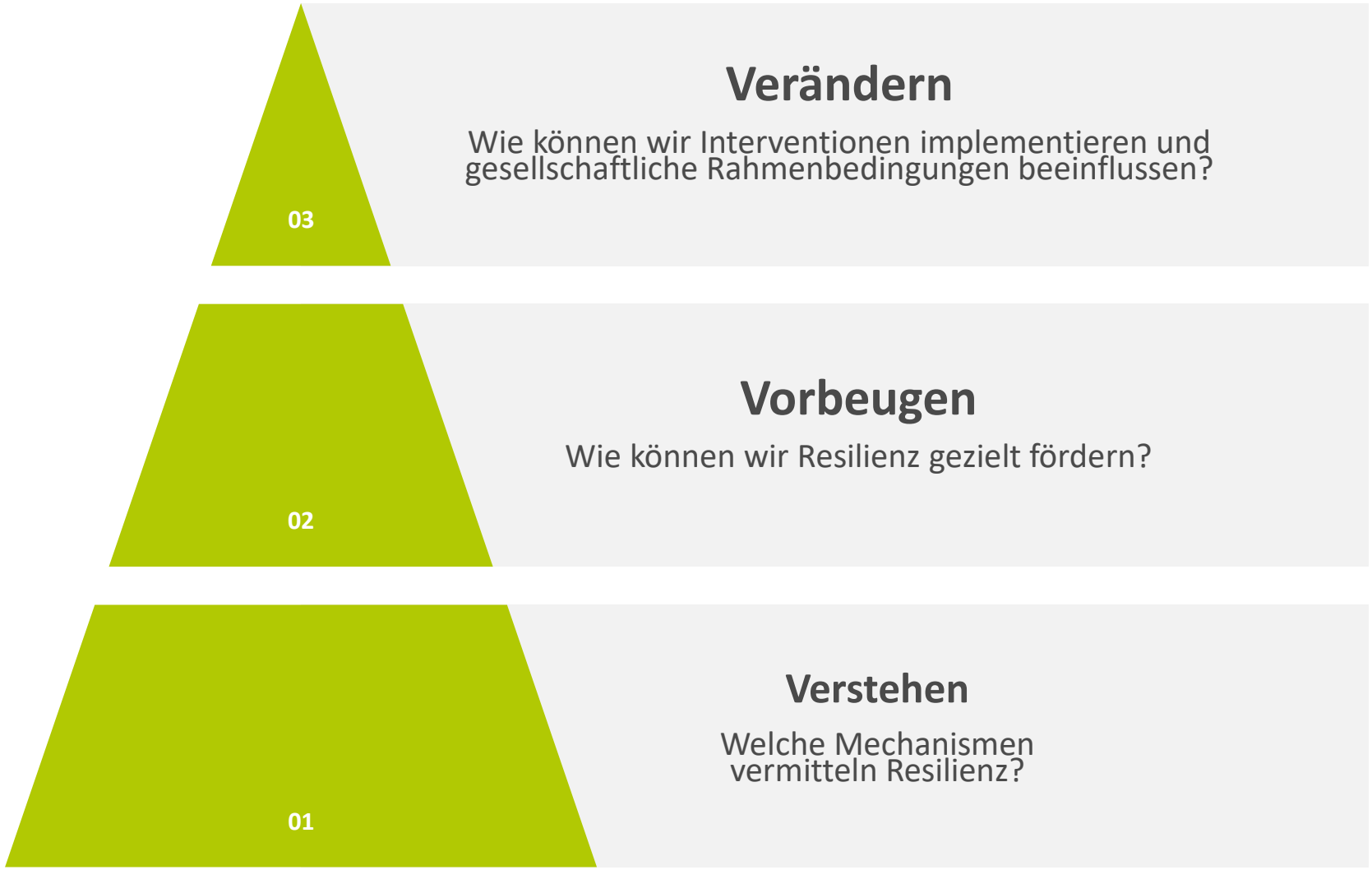
- Resilienz: national & international **vernachlässigtes Forschungsthema**
  - *Deutschland und EU: **Krankheit**sfokussierung der Universitäten*
  - *USA / Australien / Israel / Niederlande etc.: einzelne Forschungsgruppen*

- LIR bündelt Resilienz-Forschung vom Molekül bis zur Psychologie an einem Ort
  - *Psycholog*Innen, Mediziner*Innen, Physiker*Innen, Biolog*Innen, …*

- 1. Institut dieser Art in Europa

LIR MAINZ Leibniz-Institut für Resilienzforschung

Ziele des LIR



Eingangsgespräch & Bedarfsanalyse
- inkl. Resilienz-Diagnostik
Wissensvermittlung
Workshops
Online-Trainings
Einzelcoachings
z.B.
- Vorträge
- Abendveranstaltungen
Abschlussgespräch
-inkl. Resilienz-Diagnostik

LIR in Zeiten der Corona-Pandemie

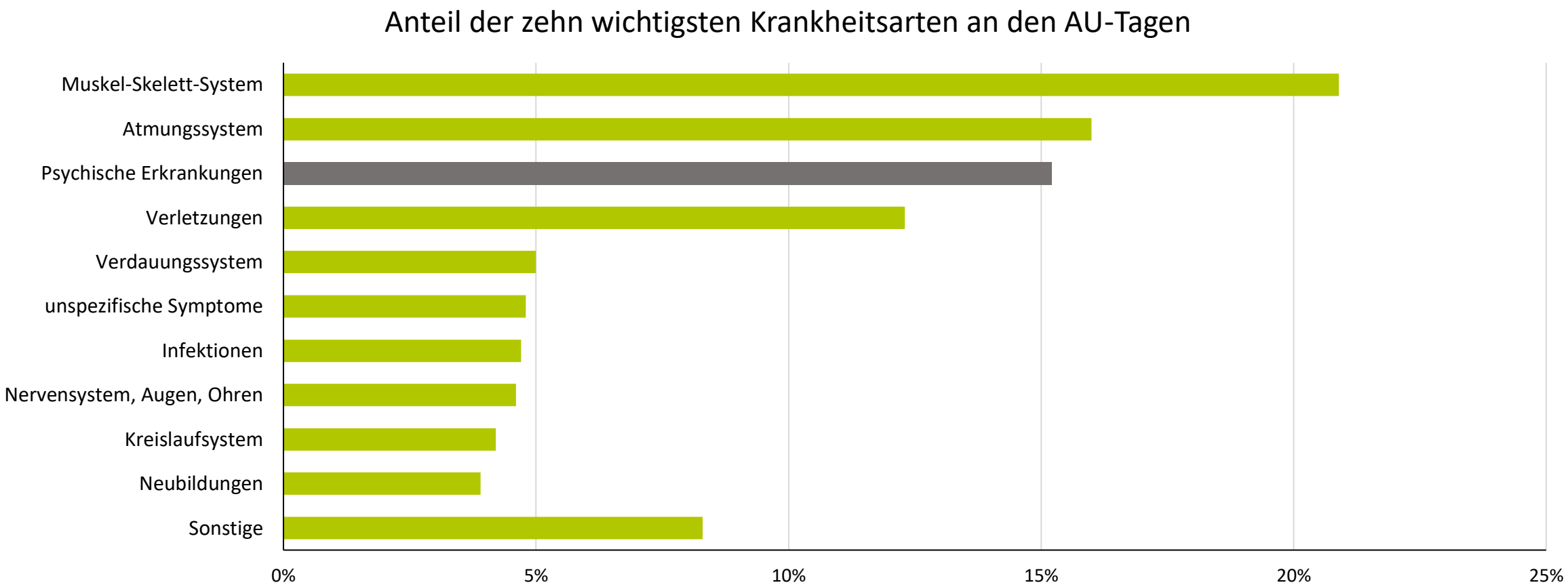
- COSMO
  - *Deutschlandrepräsentative Umfrage mit RKI*
- DynaCORE
  - *Europaweite Studie zu Belastungen*
- COVID-19-Intensiv
  - *Befragung von Gesundheitspersonal*
- AufKursBleiben *kompakt*
  - *Kostenloses online-Resilienztraining*

Agenda

Leibniz-Institut für Resilienzforschung

- LIR & Resilienz-Ambulanz
- **Resilienz & Stress**
- Corona
- Schutzfaktoren & Trainingsmöglichkeiten

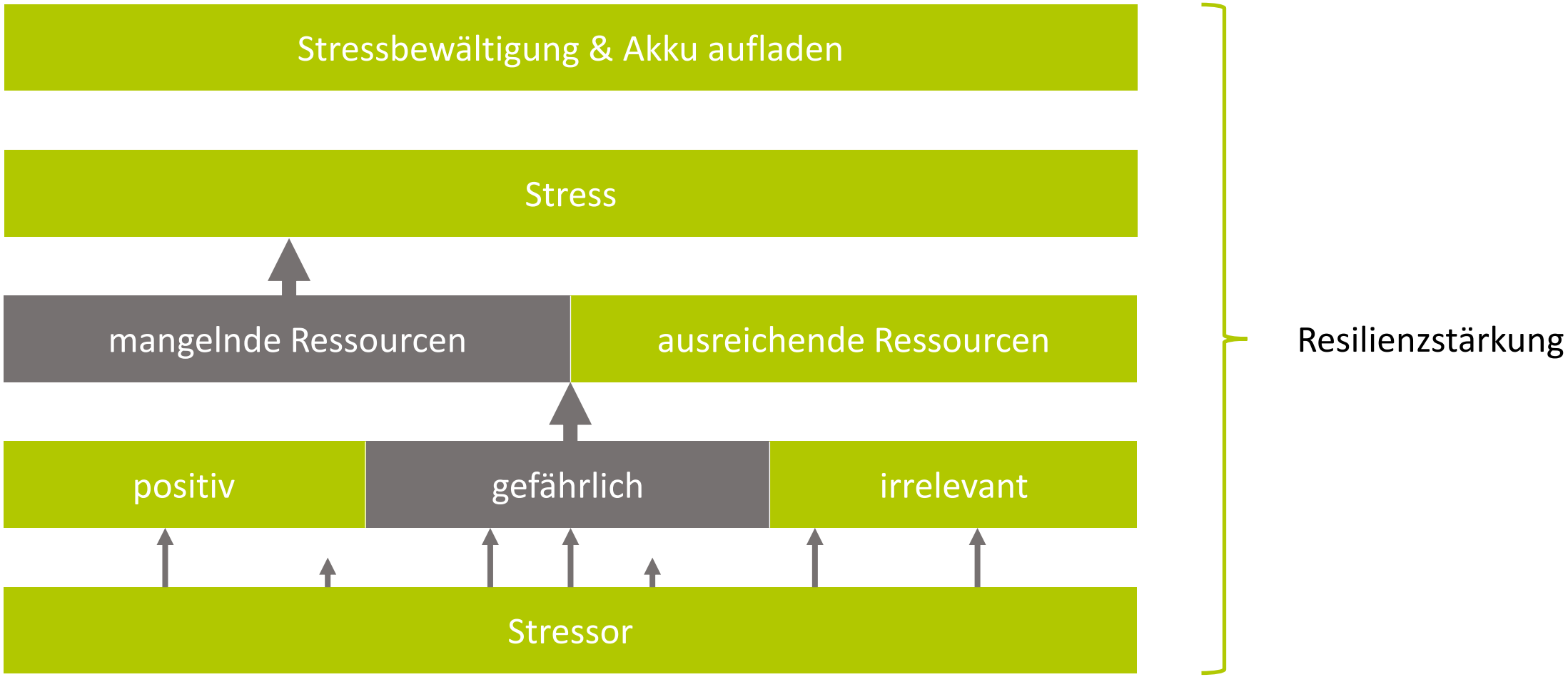
Stressbezogene psychische Erkrankungen



Quelle: AU-Daten der DAK-Gesundheit 2018

Was ist Stress?

Stressmodell



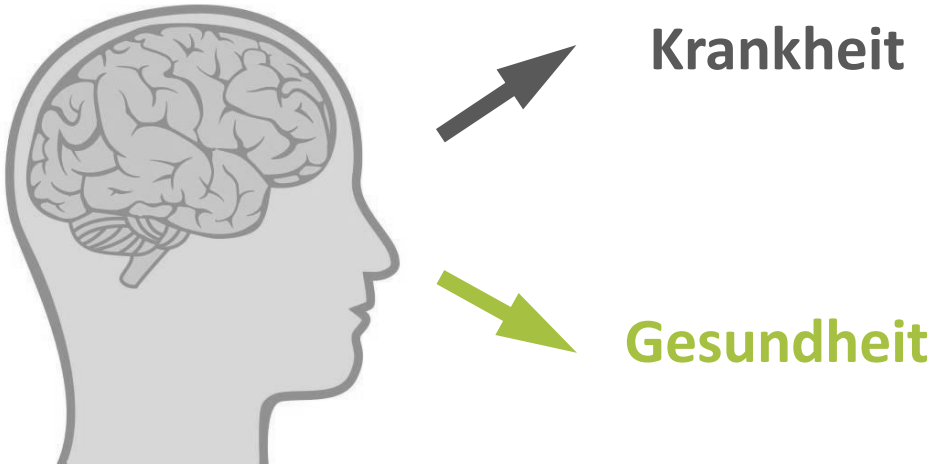
Transaktionales Stressmodell nach Lazarus, 1984

Take-Home-Message

- evolutionärer Mechanismus zur Energiebereitstellung
  - *langfristig gesundheitsschädlich*

- Entsteht durch Bewertung eines Stressors als bedrohlich & mangelnde Ressourcen

- Lässt sich nicht immer vermeiden → Stressbewältigung

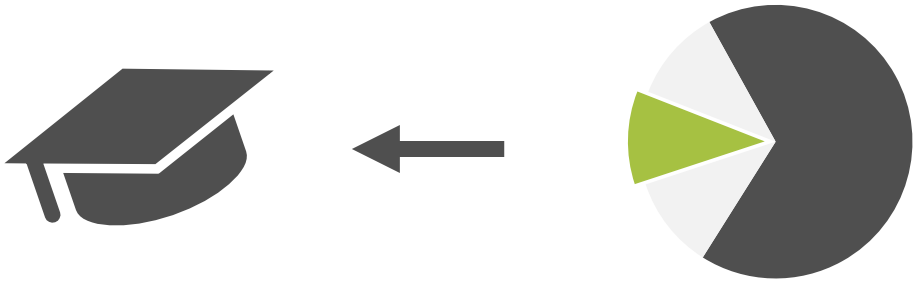


Zentrale Forschungsfrage:

Warum bewältigen manche Menschen Krisen erfolgreich,

während andere daran erkranken?

Kauai-Studie (1955-1999) von Emmy Werner, University of California, Entwicklungspsychologische Langzeitstudie an 698 Kindern



Individuell

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

Umfeld

- enge emotionale Bindung zu wichtiger Bezugsperson
- unterstützendes soziales Umfeld

Werner & Smith, 2001

Evidenzbasierte Resilienzfaktoren

- Aktives Coping *(problemorientiert, emotionsorientiert)*
- Selbstwirksamkeit
- Optimismus
- Soziale Unterstützung
- Kognitive Flexibilität
- Spiritualität
- Erleben positiver Emotionen
- Hardiness *(Engagement, Kontrolle, Herausforderung)*
- Selbstwertgefühl
- Sinn, Bedeutung im Leben zu sehen
- Kohärenzgefühl (Antonovsky: *verstehbar, bewältigbar, sinnhaft)*

Chmitorz, Kunzler et al., 2018

- Überzeugung, durch eigenes Handeln Herausforderungen bewältigen zu können

„Ich kann auf die Situation wirken“ oder „Ich schaffe das“

statt

„Ich habe keinen Einfluss auf Ereignisse“

Wirkfaktor:

- Aktive und problemorientierte Bewältigung
- Potentielle Stressoren = Herausforderung

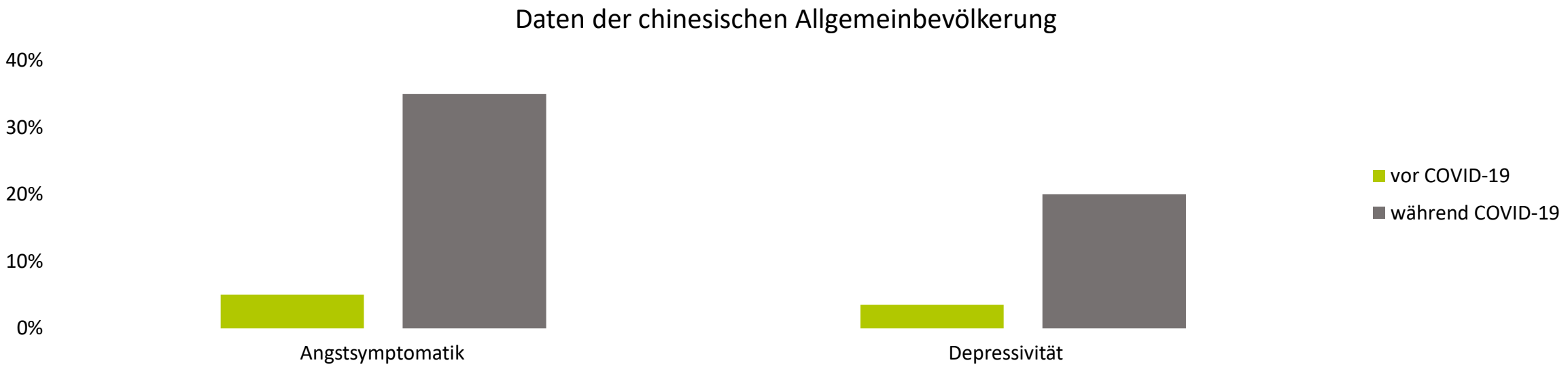
Agenda

Leibniz-Institut für Resilienzforschung

- LIR & Resilienz-Ambulanz
- Resilienz & Stress
- **Corona**
- Resilienzfaktoren & Trainingsmöglichkeiten

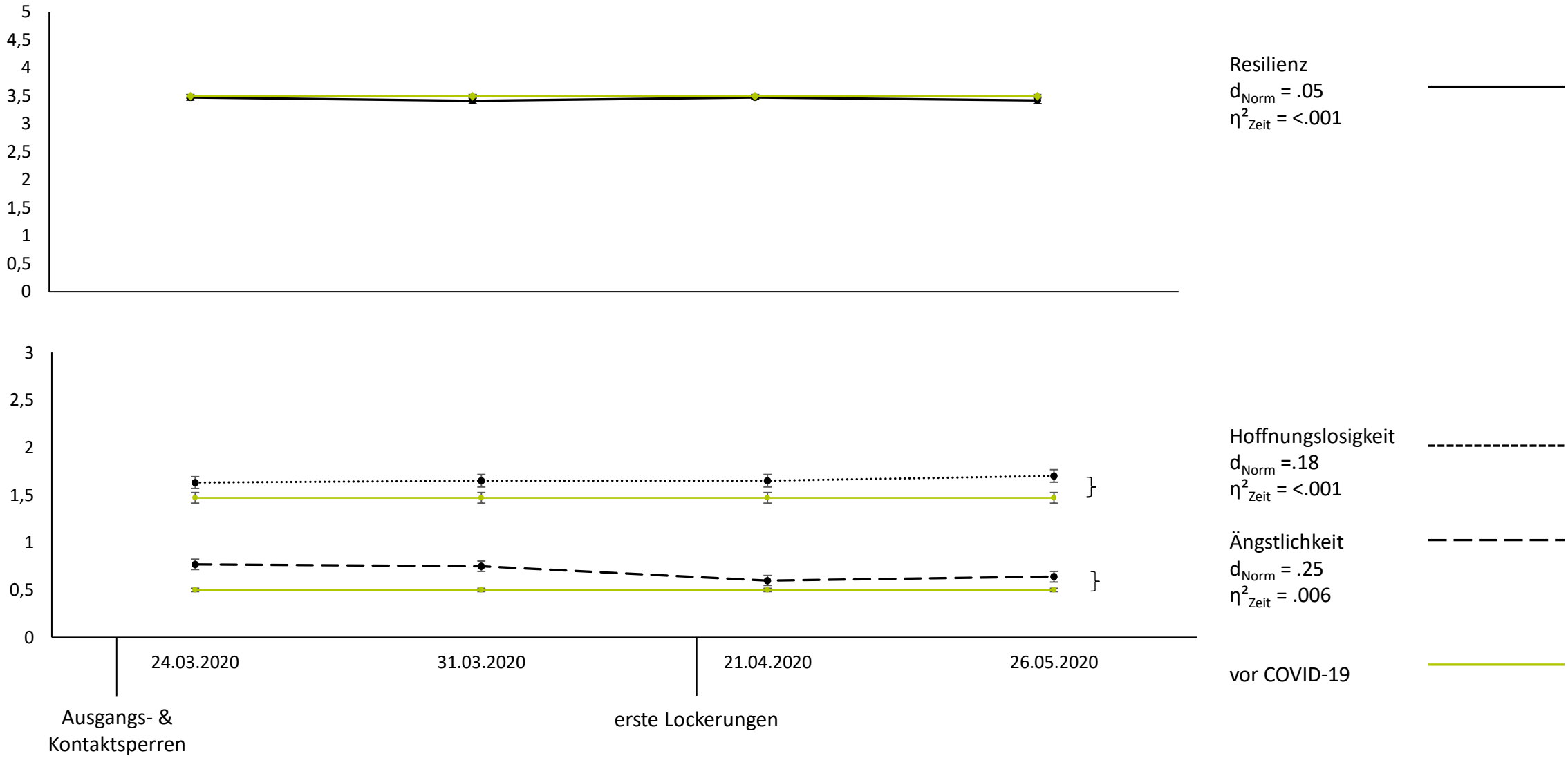
Was löst während der Corona-Pandemie Stress aus?

Löst die Corona-Pandemie Stress aus?



Gilan et al., *in press*

Psychische Belastung & Resilienz in Deutschland



Gilan et al., *in press*

Implikationen & Ausblick

- Deutsches Gesundheitssystem gut aufgestellt
  - *Chinesische Daten*

- Zielgruppenansprache
  - *Junge Menschen*
  - *Frauen*
  - *Alleinerziehende*
  - *Menschen mit Migrationshintergrund*

- Chancen?

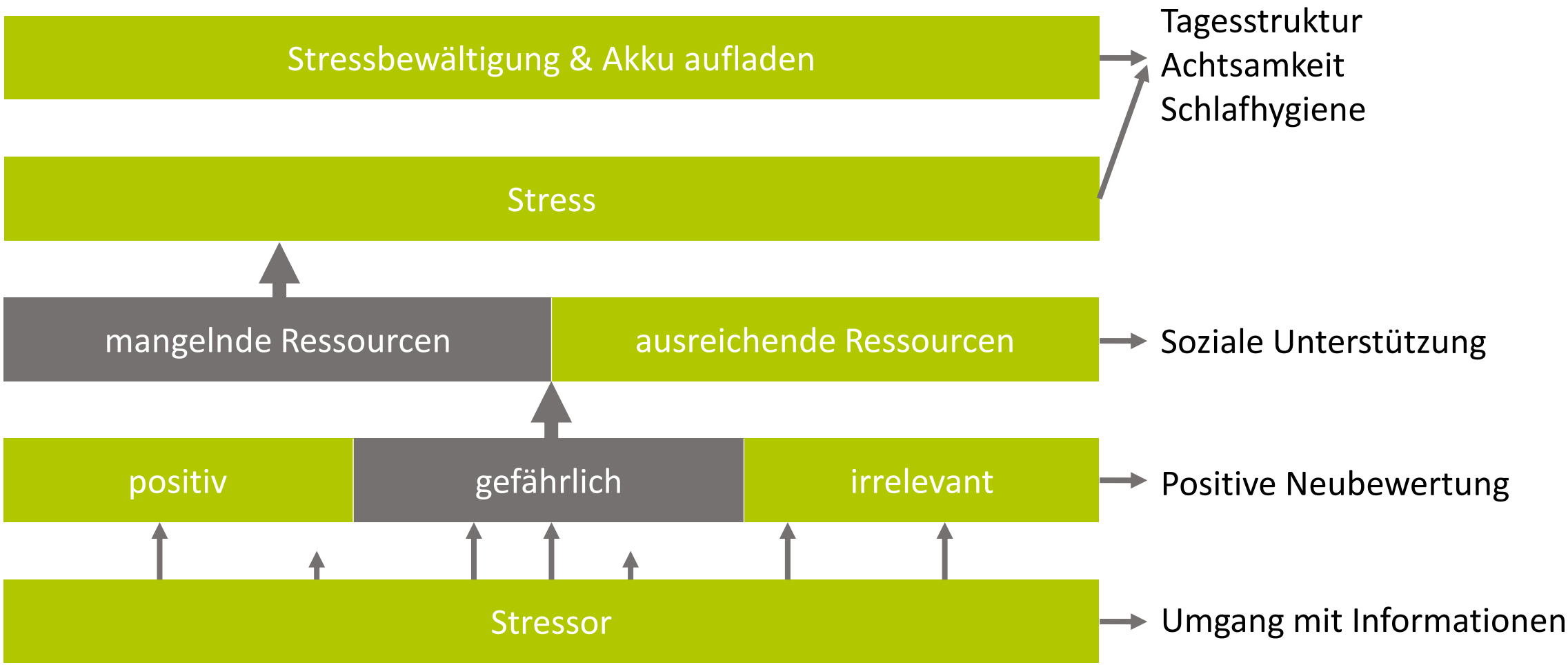
Peters et al., *in press*

Agenda

Leibniz-Institut für Resilienzforschung

- LIR & Resilienz-Ambulanz
- Resilienz & Stress
- Corona
- **Resilienzfaktoren & Trainingsmöglichkeiten**

Stressmodell

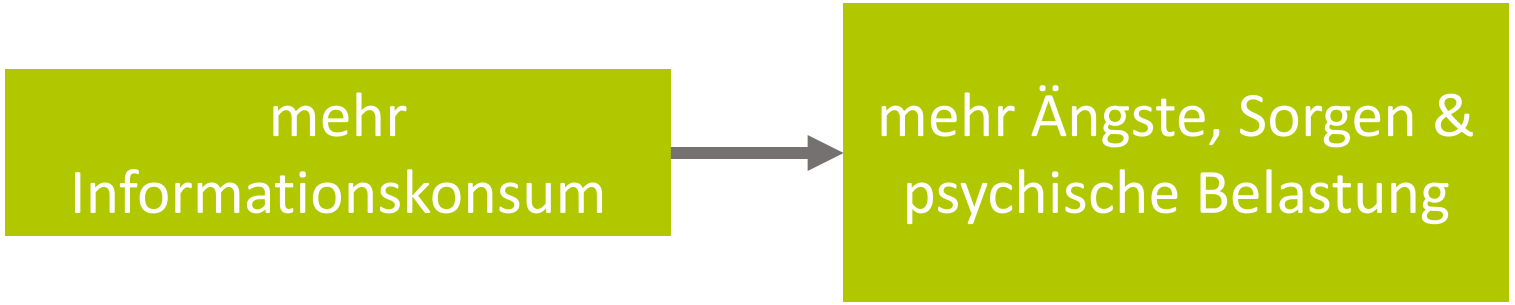


Transaktionales Stressmodell nach Lazarus, 1984

- Veränderungen des Alltags durch Corona
  - *Kurzarbeit*
  - *Isolations- und Quarantänemaßnahmen*
  - *Schulschließungen*
  - *….*

Wochenplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08 – 09	Aufstehen & duschen						
09 – 10	Frühstück & Claudi anrufen						
10 – 11	Bewerbungen schreiben						
11 – 12							
12 – 13	Hausarbeit						
13 – 14	Mittagessen						
14 – 15	Lehrbücher lesen						
15 – 16							
16 – 17							
17 – 18	spazieren						
18 – 19							
19 – 20	Serie schauen						
20 – 21	Abendessen						
21 – 22							



- Informationen zu Corona: tendenziell ein Stressor

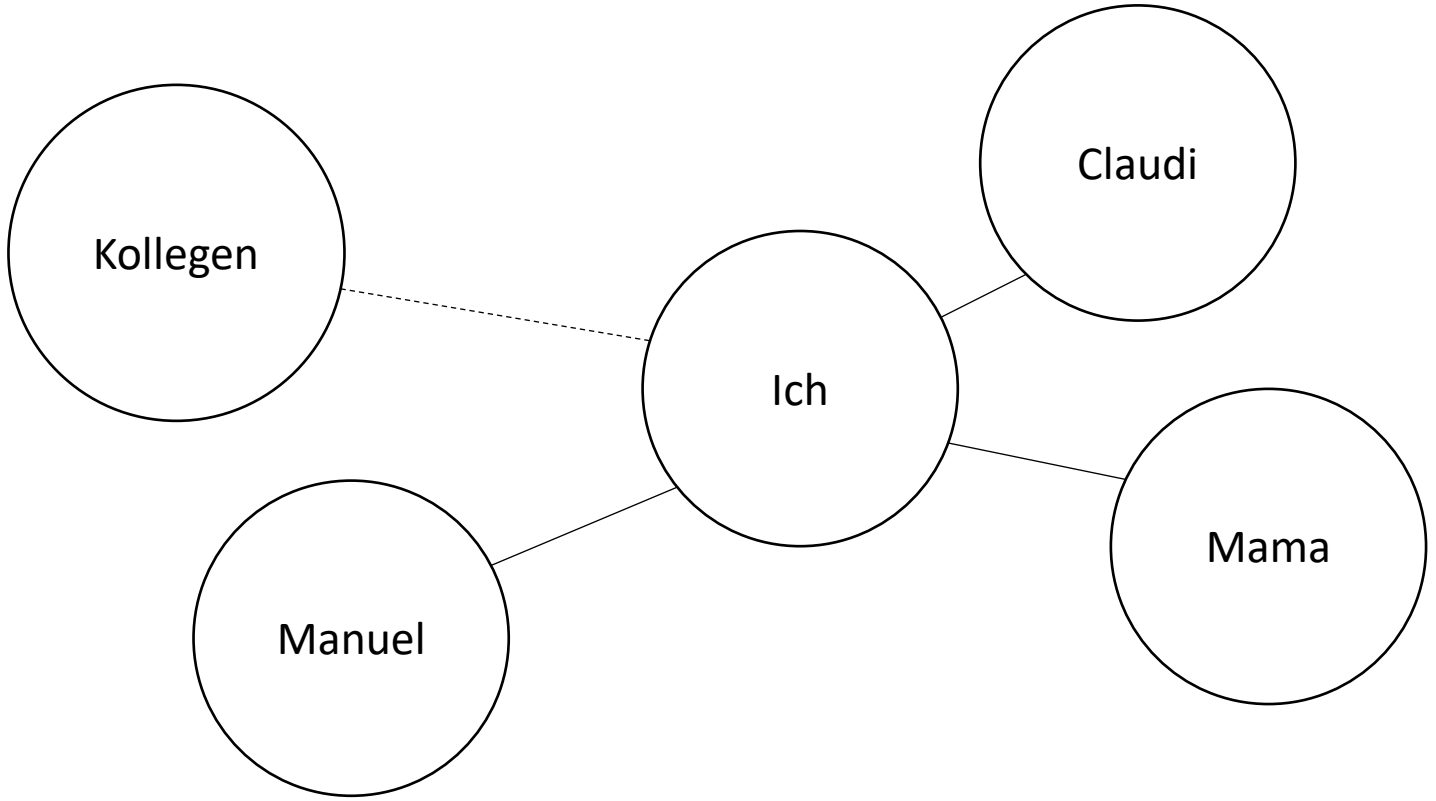
→ Stressorexposition reduzieren

- Informationskonsum auf 2x pro Tag begrenzen

Positive Neubewertung: Flaschenpost

- Stressigster Tag der letzten 14 Tage
- „Flaschenpost“ schreiben
- Selbst antworten aus Perspektive
  eines überzeugten Optimisten/ einer überzeugten Optimistin

Soziale Unterstützung



- vor Corona vs. nach Corona

→ Wo kann wie angesetzt werden?

Leibniz-Institut für Resilienzforschung

- Kostenloses online-Training zur Resilienz-Stärkung während Corona
  - *Stress*
  - *Schlafhygiene*
  - *Achtsamkeit*
  - *Positive Neubewertung*

auf kurs bleiben

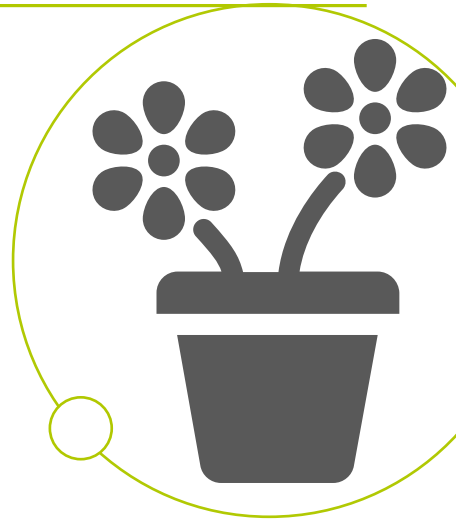
https://lir-mainz.de/aufkursbleiben-kompakt

Leibniz-Institut für Resilienzforschung

Steven Taylor

- Die Pandemie als psychologische Herausforderung

Leibniz-Institut für Resilienzforschung



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Literatur

- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., ... & Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience–A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, *59*, 78-100.
- Gilan, D. A., Kunzler, A., & Lieb, K. (2018). Gesundheitsförderung und Resilienz. *PSYCH up2date*, *12*(02), 155-169.
- Gilan, D., Röthke, N., Blessin, M., Kunzler, A., Stoffers-Winterling, J., Müssig, M., … & Lieb, K. (in press). *Psychische Belastungen, Resilienz, Risiko- und protective Faktoren während der SARS-CoV-2-Pandemie.* Deutsches Ärzteblatt.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Peters, H., Götz, F., Ebert, T., Müller, S., Rentfrow, J., Gosling, S., ... & Matz, S. (unpublished). *Regional Personality Predicts the Early Spread of COVID-19 and Social Distancing Behavior.*
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.