

Stressreiche biografische Übergänge

Wege in die Vulnerabilität oder Chancen zum persönlichem Wachstum?

Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello

Übersicht

- > Psychische Vulnerabilität: Wann sind wir über die Lebensspanne am verletzlichsten? Transitionen/biografische Übergänge und ihre gesundheitlichen Risiken
- > Worauf kommt es beim Bewältigen schwieriger biografischer Transitionen an?
- > Persönliches Wachstum nach kritischen Lebensereignissen – bloss Einbildung?

Wege in die psychische Vulnerabilität Wann sind wir am verletzlichsten und warum?

In Zeiten grösserer Abhängigkeit und Unsicherheit:

1. Kindheit: eine sensible Phase – weichenstellend für die weitere Entwicklung. Der familiale und gesellschaftliche Kontext spielt eine bedeutsame Rolle.
2. Biografische Wendepunkte, Transitionen und kritische Lebensereignisse erfordern eine Reorganisation des Lebens, verändern Rollen, Beziehungen und führen daher zu emotionalem Ungleichgewicht.

Jedoch:

Grosse individuelle Unterschiede im Umgang mit diesen Herausforderungen.

Biografische Wendepunkte – häufiger Grund für psychische Vulnerabilität

- Kritische Lebensereignisse: häufiger Grund für psychische Vulnerabilität.
- Psychische Probleme gehören zu den häufigsten Krankheiten mit Auswirkungen auf verschiedenste Lebensbereiche.
- Rund 1/5 der CH-Bevölkerung leidet an 1 oder mehreren psychischen Erkrankungen. Kosten: etwa 7 Milliarden CHF/Jahr.

(BAG, SKGD, Gesundheitsförderung Schweiz 2015).

Kumulation schwieriger biografischer Übergänge in den mittleren Jahren

Übergänge auf:

Persönlicher Ebene

- Körperliche Veränderungen
- Bilanzierungsprozesse aufgrund veränderter Zeitperspektive

Familialer Ebene

- Scheidung, Trennung
- Pflegebedürftigkeit der Eltern

Beruflicher Ebene

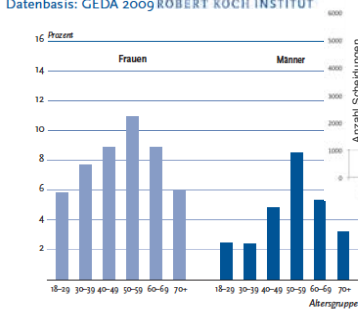
- Wiedereinstieg
- Jobwechsel



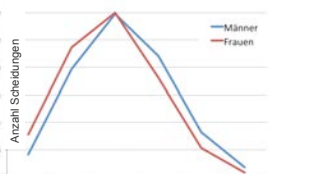
Stressreiche Lebensereignisse, diagnostizierte Depressionen, Burn-out... Herausforderungen der mittleren Jahre – häufig tabuisiert

Anteil der Personen mit diagnostizierter Depression in den letzten 12 Monaten, nach Alter und Geschlecht

Datenbasis: GEDA 2009 ROBERT KOCH INSTITUT



Alter bei der Scheidungen, BFS 2013



Was aber ist letztlich entscheidend? Die Rolle von Charakterstärken

Resiliente Menschen besitzen bis zu sieben
Charakterstärken, die besonders typisch für sie sind =>
Signaturstärke!



Charakterstärken, die im Leben zählen

- Liebe und Menschlichkeit: Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden: Freundlichkeit, Mitgefühl, soziale Intelligenz
- Mut und Gerechtigkeit: Tapferkeit, Ausdauer, Ehrlichkeit, Tatendrang, Teamwork, Fairness
- Weisheit und Wissen: Neugier, Urteilsvermögen, Aufgeschlossenheit, Weitsicht, Kreativität, Selbstregulation, Vergebungsbereitschaft und Gnade, Bescheidenheit und Demut
- Transzendenz: Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Religiosität und Spiritualität

Charakterstärken sind das Ergebnis eines lebenslangen Lern- und Formungsprozesses! Es ist nie zu spät sie zu erlernen!

GNOTHI SEAUTÓN – ERKENNE DICH SELBST!

Persönliches Wachstum nach kritischen Lebensereignissen?

Resilientes Verhalten zeigt ein Mensch nicht nur trotz widriger Umstände, sondern primär wegen derselben. Bei vielen Menschen werden ihre Ressourcen und Stärken erst dann richtig aktiviert, wenn sie in extreme Stresserfahrungen geraten.

*Wohlbehagen ermattet den Geist,
Schwierigkeiten erziehen und kräftigen ihn.*

FRANCESCO PETRARCA (1304-1374)

Persönliches Wachstums - nicht nur Einbildung und auch nicht nur temporär!

1. **Sich der eigenen Stärke bewusst werden**
 2. **Intensivere Wertschätzung des Lebens**
 3. **Beziehungen zu Anderen** intensivieren, mehr Mitgefühl und Empathie für Mitmenschen entwickeln
 4. **Neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung**, neue Prioritätensetzung
 5. **Spirituelle Wandel** Ein intensiveres spirituelles Bewusstsein erlangen
- (Tedeschi & Calhoun , 1996)

Persönliches Wachstum ist sehr individuell und kann in einem oder mehreren Bereichen stattfinden.

Die Gnade des Nullpunkts Johannes Tauler(1300-1361)

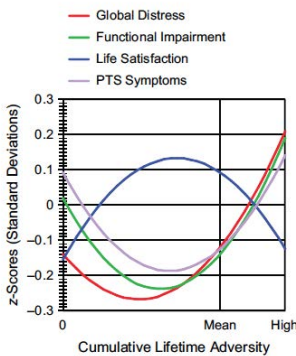


„Ordentliches inneres Üben ist notwendig zur Überwindung der Krise“ :

- Innehalten
- Bilanzieren
- Neu definieren
- Offen sein für Neues
- Nicht alles kontrollieren wollen
- Relativieren
- Eigene Standards entwickeln

Quelle: Broderick J. et al. (2010): A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States, in: Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 107 (22), S. 9985–9990.

Aus Krisen lernen – wieviele Krisen sind verkräftbar?



Seery (2011) Current Directions in Psychological Science 2011 20: 300

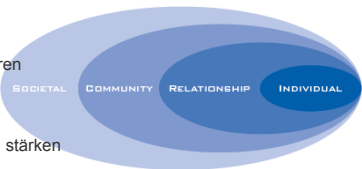
Wege aus der psychischen Vulnerabilität

Resilienz – Förderung auf verschiedenen Ebenen

Wo?

- 1) Individuelle Ebene
- 2) Familiäre Ebene
- 3) Kommunale Ebene
- 4) Gesellschaftliche Ebene

THE SOCIAL-ECOLOGICAL MODEL



Was?

- Informieren, entstigmatisieren
- Früherkennung
- Belastungen reduzieren
- Gefährdung auffangen
- Bewältigungskompetenzen stärken

Wie?

- Ressourcenorientiert
- So früh wie möglich
- Kulturelle Vielfalt respektierend

Literatur und Konferenzhinweis

- > Perrig-Chiello, P. (2015). Vulnerabilität und Wachstum über die Lebensspanne. In Schweizerisches Rotes Kreuz (Hrsg.), *Wege aus der Verletzlichkeit. Reihe „Gesundheit und Integration – Beiträge aus Theorie und Praxis“*. Zürich: Seismo Verlag (pp. 21-49).
- > Perrig-Chiello, P., Knöpfli, B., Hutchison, S. (in press). *Vulnerability following a critical life event: temporary crisis or lasting distress? A psychological controversy and its methodological implications*. In M. Oris, C. Roberts, D. Joye, & M. Ernst Staehli (Eds.), *Surveying human vulnerabilities across the life course* (pp. In Press). Dordrecht, The Netherlands: Springer.

Konferenz "Relationships in later life" in Bern mit George Bonanno u.a.

- > <https://www.lives-nccr.ch/en/actualite/lives-international-conference-relationships-later-life-challenges-and-opportunities-n1713>
