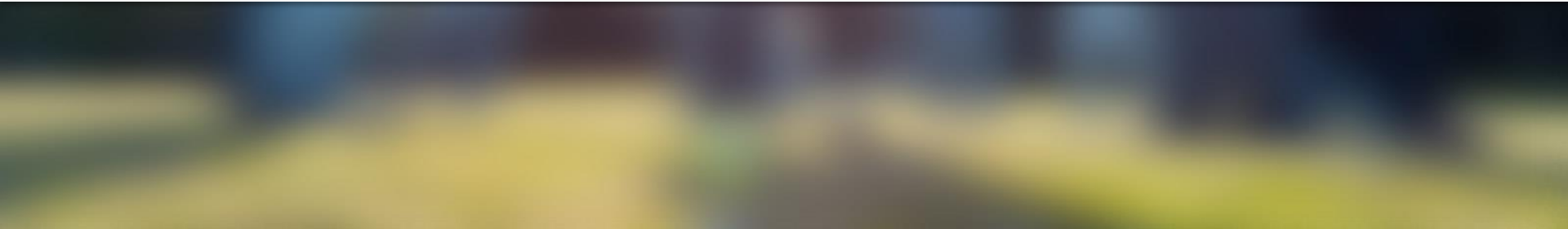
Die Pfalz macht sich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

Resilienz als regionale Initiative

Paul Bomke
Geschäftsführer Pfalzklinikum

Selbsthilfetag 7. Oktober 2020, Berlin



Wer wir sind

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

Dienstleister für seelische Gesundheit und Prävention:

- 2.373 Mitarbeitende
- 132,3 Mio. € betriebliche Erlöse (2019)
- 1.188 Betten und Plätze

(Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik (Kinder, Jugendliche und Erwachsene), Neurologie, Maßregelvollzug, Ambulante Angebote, Gemeindepsychiatrie, „Die Pfalz mach sich/dich stark – Wege zur Resilienz“)

… was uns wichtig ist und was uns treibt!

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

- Lebenswelt
- Integrative Angebote
- Augenhöhe
- Sozialraumorientierung
- Verhandeln statt Behandeln
- Personenzentrierung
- Hometreatment
- Deinstitutionalisierung

Bildquelle: www.pfalzklinikum.de/angebote/ambulant/aufsuchende-hilfe-nach-mass/

… es gibt viel zu tun!

Die Pfalz macht sich dich stark.
EGE ZUR RESILIENZ.

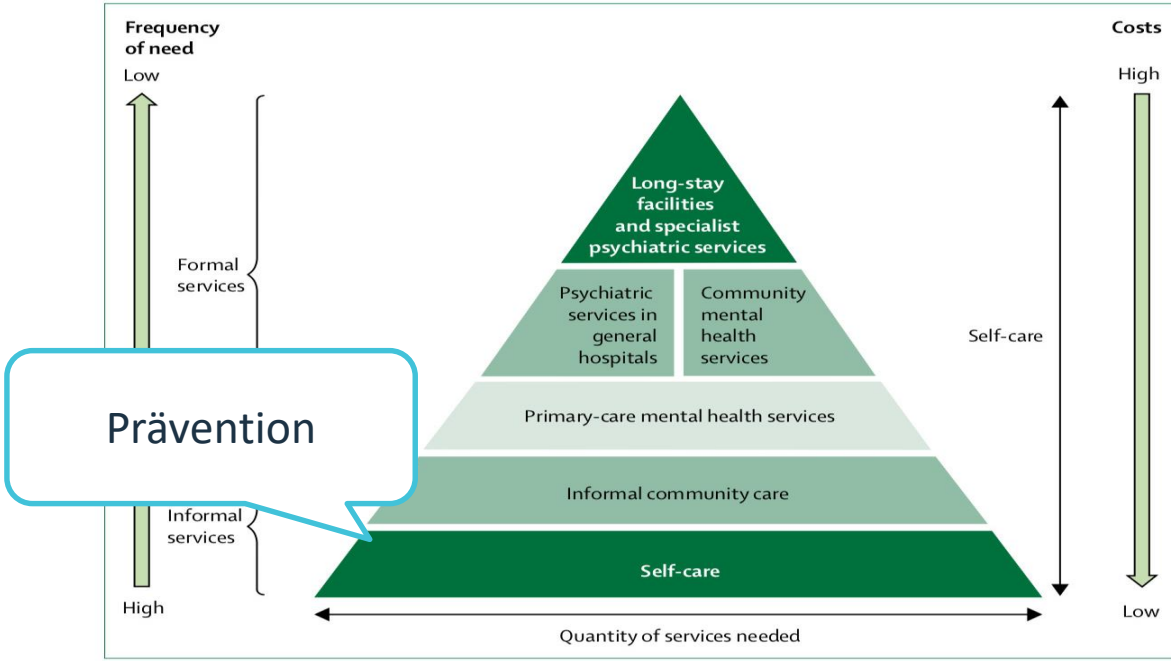


***Figure 1:* WHO pyramid model**
The WHO model is a service organisation pyramid describing an optimal mix of services for mental health. The most costly services are the least frequently needed, whereas the most needed services can be provided at a relatively low cost. Self-care features through all services and all levels of the pyramid. Reproduced from WHO.[81]

Quelle: Bhugra et. Al. 2017: The Lancet Psychiatry Commission, p. 784, nach: World Health Organisation (WHO) 2009: pyramid for optimal mix off mental health services

Die Bedeutung von Resilienz für die Prävention

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

- Vulnerabilitäts-Stress-Modell

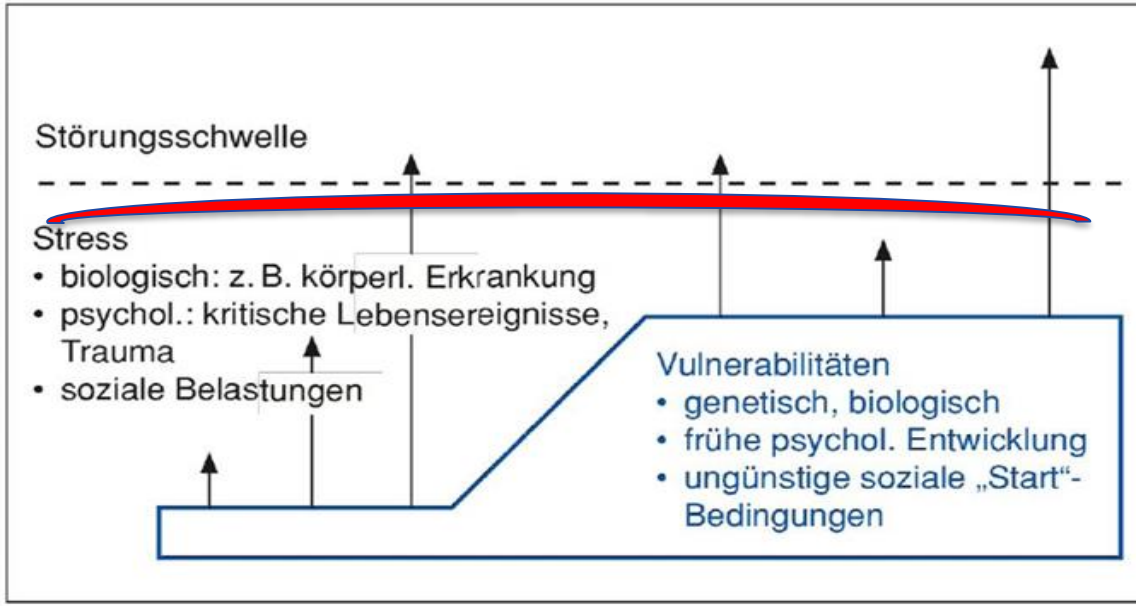


Abbildung 4: Vulnerabilitäts-Stress-Modell

Aus Petermann et al.: Klinische Psychologie – Grundlagen © 2011 Hogrefe, Göttingen

Resilienz ist mehr als der Puffer zur Störung

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

An Herausforderungen wachsen

Emotionen einschätzen und regulieren

Ein tragfähiges Beziehungsnetz pflegen

iStock.com/BrianAJackson

Selbstwirksamkeit und Sinnerfahrung

Optimismus und Zukunftsplanung

Akzeptanz

Was Resilienz ausmacht: in der Pfalz und anderswo

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

Was Resilienz ausmacht: in der Pfalz und anderswo

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

Die Pfalz macht sich/dich stark: Resilienz in den Lebenswelten

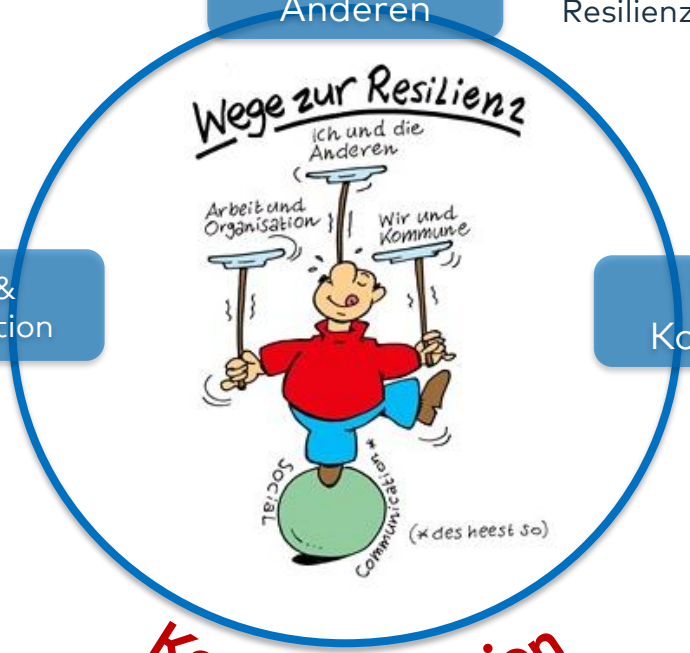
Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

Ich & die Anderen

Individuelle Resilienz

Arbeit & Organisation

Mitarbeiter und Arbeitgeber im Berufsumfeld



Wir & Kommune

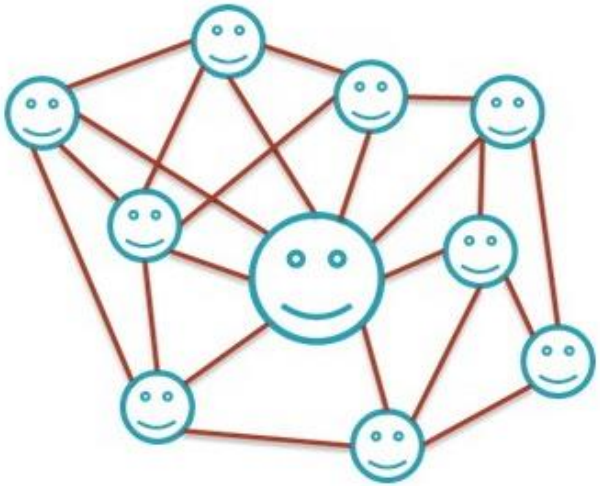
Menschen in ihrem Lebens- und Sozialraum

Kommunikation

Resilienz ist **mehr** als jede*r einzelne: Die Bedeutung des sozialen Umfelds

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

- Teil einer Gemeinschaft sein
- Aufeinander achten
- Gegenseitige Unterstützung und Verantwortung
- Sich und einander beteiligen



Darum unser Fokus auf Lebenswelten und Kommune

Resilienz in der Kommune: Gesund im Donnersbergkreis

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

Ziele

- gesundheitsförderliche Strukturen und Bedarfe identifizieren
- neue Angebote entwickeln
- Gesundheitskompetenz stärken
- Die Region attraktiver und gesünder machen
- Bürgerinnern und Bürger einbeziehen

Vorteile auf dem Land

- Weniger Anonymität – man kennt sich
- Gemeinsame Identität und Unterstützernetzwerke
- Kürzere Wege zu Entscheidern – mehr Teilhabe und Beteiligung
- Nahgelegene Erholungsräume

Erste Hilfe für die Seele: Beratung für Lebensbewältigung

Die Pfalz macht sich stark. dich
WEGE ZUR RESILIENZ.

Istock/triloks

- Psychologisches Beratungsangebot
- Belastungen frühzeitig erkennen und bearbeiten
- **bevor** eine seelische Erkrankung entsteht

Ziel:

- Frühzeitig helfen
- Erkrankungen und lange Therapien vermeiden
- Krankheitstage reduzieren
- Präventives Bewusstsein schärfen, (Selbst-)Stigmata reduzieren:
    - Ich kann und darf selbst etwas für mich tun
    - Mir Hilfe zu holen ist okay
    - Jede*r hat sein „Päckchen“ zu tragen

Seelische Gesundheit aus einer anderen Perspektive: die richtige Kommunikation

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

Vorherrschende
krankheitsorientierte
Denkmuster

dem Denken neue Wege eröffnen

Auf seelische Gesundheit
fokussierte
ressourcenorientierte
Perspektive

ganzheitlich und nachhaltig
sozial-ökologischer Ansatz

nah
lokaler, lebensweltlicher Bezug

frühzeitig
VOR der Belastung/Erkrankung

Seelische Gesundheit aus einer anderen Perspektive: die richtige Kommunikation

Die Pfalz macht sich dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

Seelische Gesundheit = **Abwesenheit von Krankheit** (funktional)

Fokus auf **Risikofaktoren:** Was macht uns krank?

Gesundheitssystem ist verantwortlich („Ohnmacht“)

Psychoedukative **Aufklärung** („von oben“)

Seelische Gesundheit = **Wohlbefinden** (mehr als funktional)

Fokus auf **Schutzfaktoren:** Was macht uns stark?

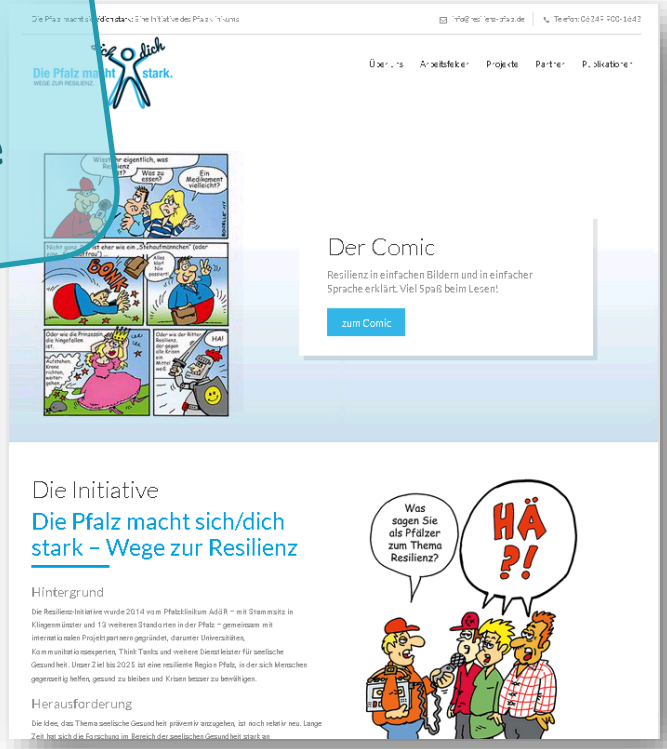
Jede*r einzelne und die ganze **Gesellschaft** ist verantwortlich und handlungsfähig! (Selbstwirksamkeit)

Beteiligung und Selbsthilfe („aus der Mitte“)

Die Pfalz macht sich/dich stark.
WEGE ZUR RESILIENZ.

Mehr zu unseren Projekten und Kontakt unter:

www.resilienz-pfalz.de



Die Resilienz-Initiative

Pfalzklinikum

Blackpool Better Start

UNIVERSITÄT KOBLENZ · LANDAU

hmtmh Hochschule für Musik Theater und Medien Hannover

IJK[HC]² Hanover Center for Health Communication

FRAME WORKS

Hochschule Nordhausen University of Applied Sciences

Landesnetzwerk Selbsthilfe seelische Gesundheit Rheinland-Pfalz NetzG-RLP

iTA

Universitätsmedizin Greifswald

Ernst-Moritz-Arndt Universität Greifswald
Institut für Sozialpsychiatrie Mecklenburg-Vorpommern e. V.
An-Institut der Ernst-Moritz-Arndt Universität Greifswald

Stiftung Kultur verrückt

Wir rücken zurecht, was verrückt ist.