


Resilienz

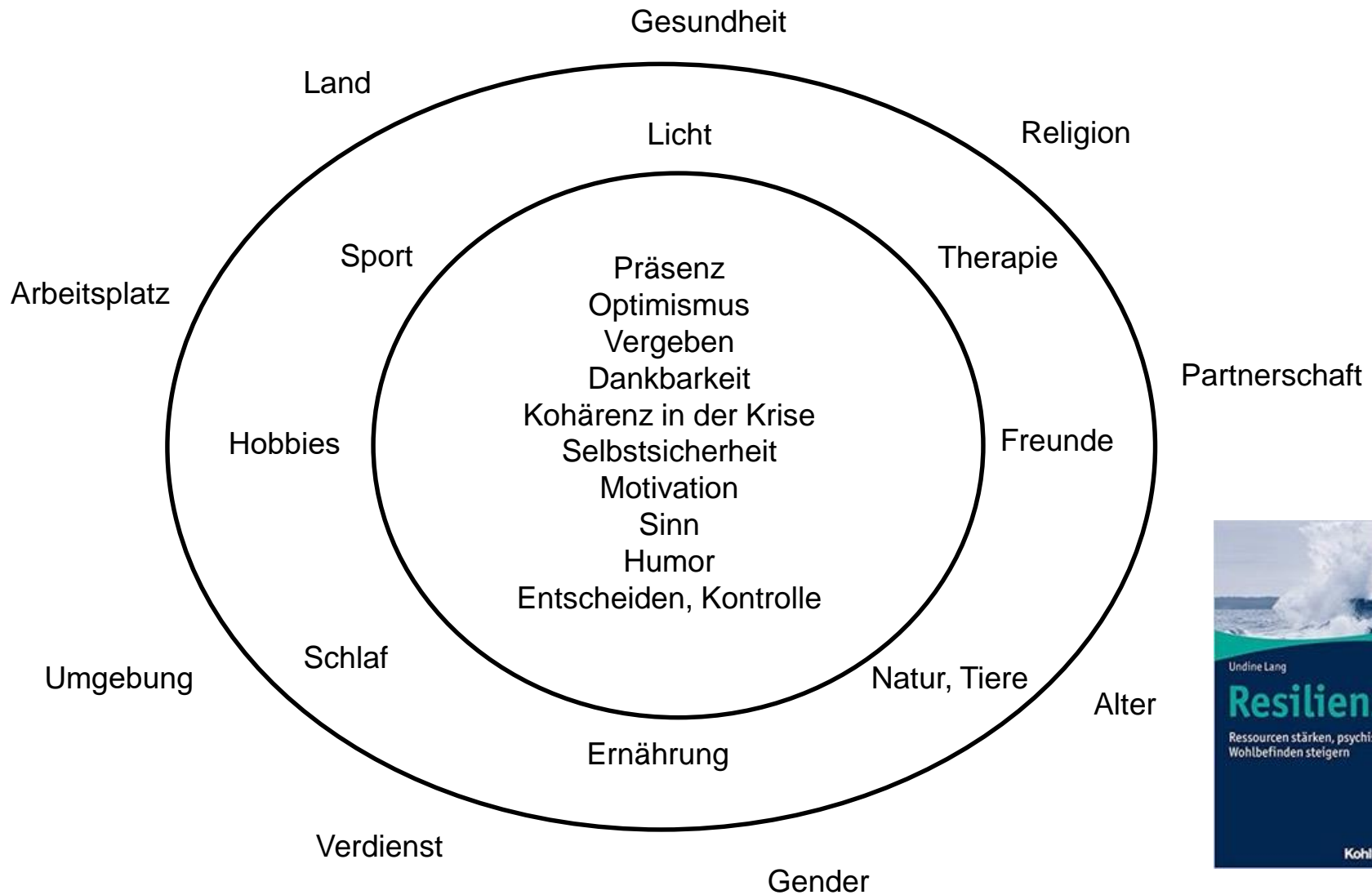
Prof. Dr. Undine Lang
Wilhelm Klein Strasse 37
Klinikdirektorin der Klinik für Erwachsene und Privatklinik
Professorin an der Universität Basel
UPK Basel



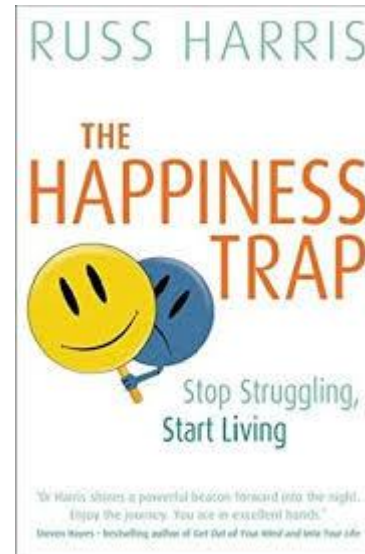
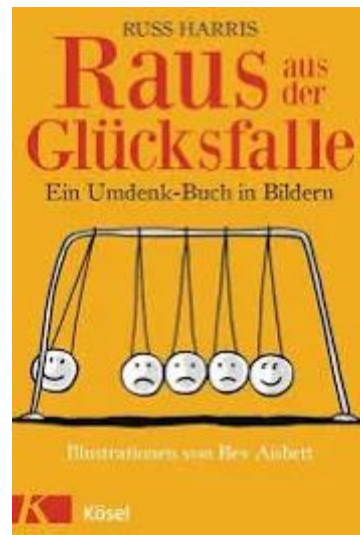
**CH-Job-Stress-Index
2020**

29,6 % Stress im
kritischen Bereich
28,7 % Emotionale
Erschöpfung
CHF 7,6 Mrd.
Produktivitätsverlust

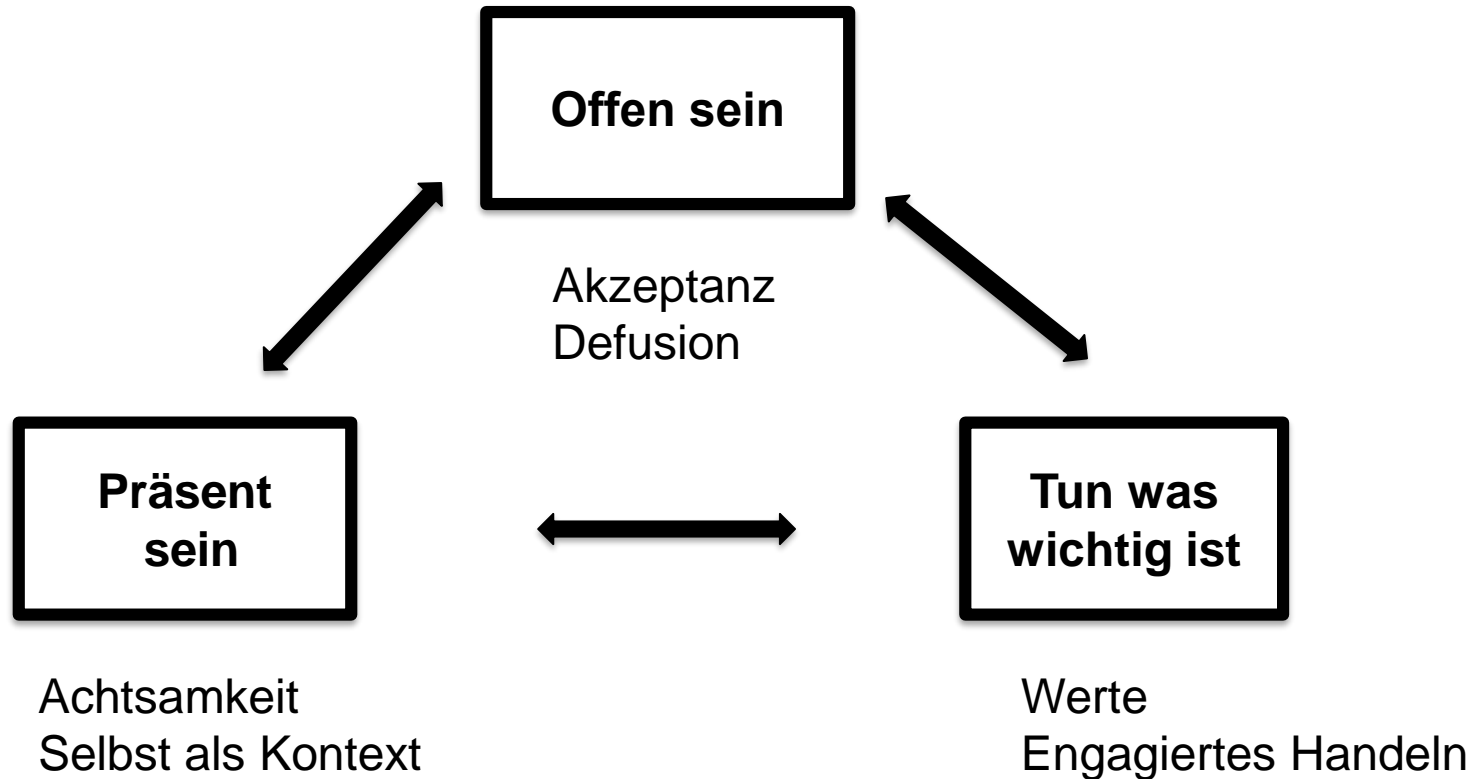
Welche Faktoren tragen zur psychischen Gesundheit bei?



Stressmanagement basierend auf der Acceptance Commitment Therapie (ACT)



6 Kernprozesse bei der Entwicklung von Resilienz: Acceptance Commitment Therapy



Chronischer Stress ist dadurch gekennzeichnet dass wir an negativen Gedanken und Stresserlebnissen „hängen bleiben“



Gedanken aufzugeben
Gedanken anderen zu schaden
Gedanken über die Vergangenheit
Gedanken über eine düstere Zukunft
Gedanken über sich selbst

Sich nicht engagieren, nicht fokussieren

Sich entfernen von seinen Werten

World Health Organization, 2020

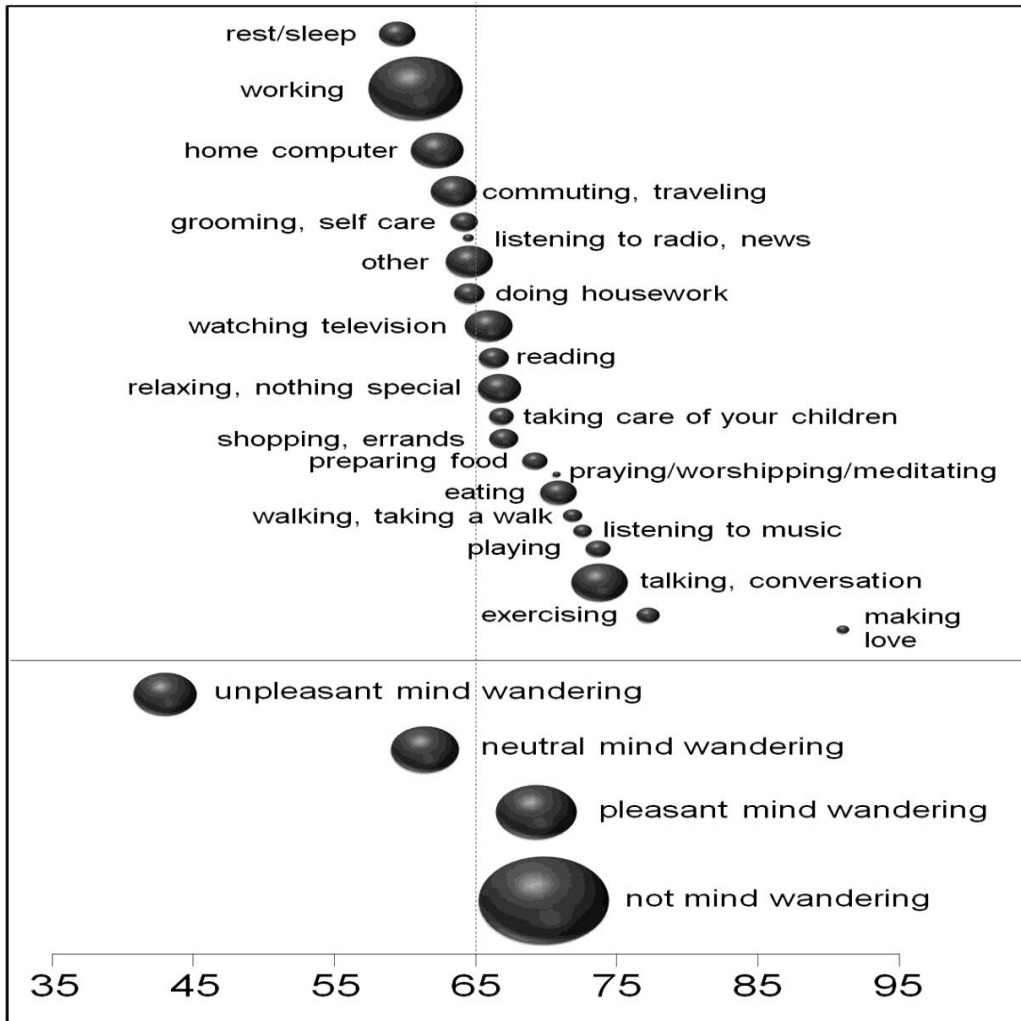
Anstatt am Leben teilzunehmen, werden wir zu Opfern unserer Gedanken und Symptome



Konsequenzen: Dinge und Situationen vermeiden, sich flüchten in Themen und Handlungen die einen nicht weiterbringen, versuchen nicht daran zu denken, Alkohol, Schlaf- und Schmerzmittel, sich zurückziehen

World Health Organization, 2020

A wandering mind is an unhappy mind



Killingsworth und Gilbert,
Science, 2011

Aber was kann man tun wenn ein Sturm aufkommt und die Gedanken und Gefühle zu schmerzhaft werden?



Wenn man sich geerdet hat, kann man wieder starten die Dinge um sich herum neu wahrzunehmen

Was höre ich gerade?



Was rieche ich gerade?



Was sehe ich gerade?



Was mache ich gerade?



World Health Organization, 2020

Seine eigenen Werte kennen und verfolgen

Werte sind nicht Ziele: Ziele beschreiben was man bekommen möchte,
Werte beschreiben die Art Mensch, die man sein will

Auch wenn Ziele nicht immer erreicht werden können, so können doch Werte immer verfolgt werden

Werte verfolgt man durch Taten, je mehr Taten man vollbringt desto stärker
beeinflusst man die Welt um einen herum

Unterstützen meine Taten meine Werte?

World Health Organization, 2020

Sich der eigenen Werte bewusst werden und tägliche Handlungen nach ihnen richten



World Health Organization, 2020

Richtungskompass

Familienbeziehungen

Welche Beziehungen möchten Sie zu Ihrer Familie?
Was für eine Mutter/ Vater/Bruder/Schwester/ Tante etc.
möchten, Sie sein?



Körperliches Wohlbefinden

Welche Werte haben sie für Ihr Wohlbefinden?
Wie möchten Sie für sich selbst sorgen?

Gemeinschaft / Bürgerpflichten

Welche Umgebung möchten Sie für sich?
Was möchten Sie in ihrem Umfeld
konstruktiv beitragen?

Spiritualität

Welche Beziehung möchten Sie zu Gott /
zur Natur / zur Erde?
Welche Momente der Stille geben Sie sich?

Erholung

Woran möchten Sie sich freuen?
Was entspannt Sie?
Wann sind Sie einmal verspielt?

Erziehung / Ausbildung / Persönliches Wachstum

Wie möchten Sie wachsen?
Welche Fähigkeiten möchten Sie entwickeln?
Worüber möchten Sie mehr erfahren?

Ehe / Partnerschaft / Beziehungen

Welche Art Ehemann, Frau, Partner/in möchten Sie sein?
Welche Art Beziehung möchten Sie?

Elternschaft

Welche Art Eltern möchten Sie sein?
Welche Werte sollen Ihre Kinder in Ihnen sehen?

Freundschaft / soziale Beziehungen

Welche Art Freund möchten Sie sein?
Welche Freundschaften möchten Sie pflegen?
Wie möchten Sie sich gegenüber Freunden verhalten?

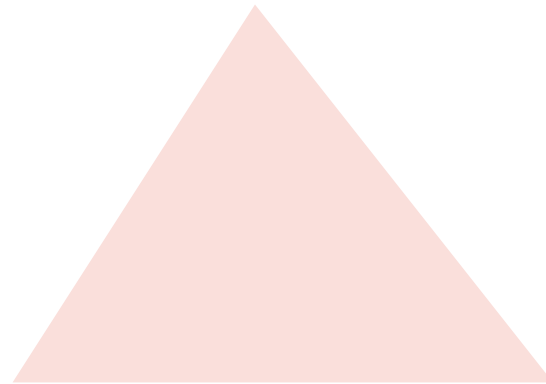
Arbeit

Welche Art Arbeit ist Ihnen wichtig?
Welche Eigenschaften möchten Sie als Angestellter einbringen?
Welche Arbeitsbeziehung möchten Sie aufbauen?

Change it or leave it

Dinge aufgeben,
die man nicht ändern kann

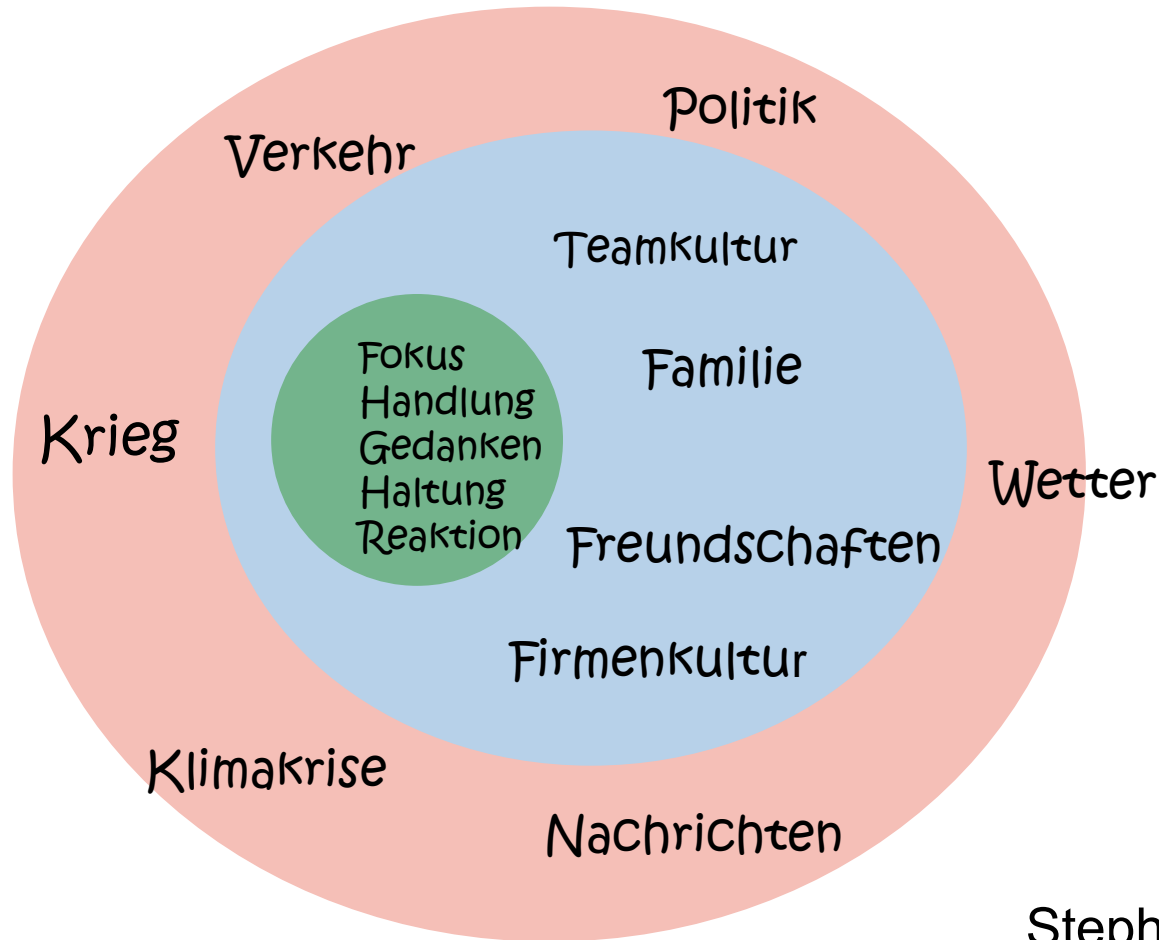
Dinge verändern,
die man ändern
kann



Die Sicht auf die
Dinge verändern

World Health Organization, 2020

Circle of Influence



Stephen Covey

Achtsamkeitsbasierte Angebote, etablierte ACT Therapien und Resilienztrainings an der UPK

ACT/MBSR/Achtsamkeitsbasierte Therapiekonzepte Abteilungen

Abteilung für Angsterkrankungen und Zwangserkrankungen VTS (2013)

Privatabteilung J (2014)

Privatabteilung B (2018)

Abteilung für Depressionen S2 (2020)

Abteilung für Verhaltenssuchte VSS (2018)

Abteilung für Alkoholabhängigkeit U3 (2022)

Resilienztrainings «ChronoACT»

durch Klaus Bader

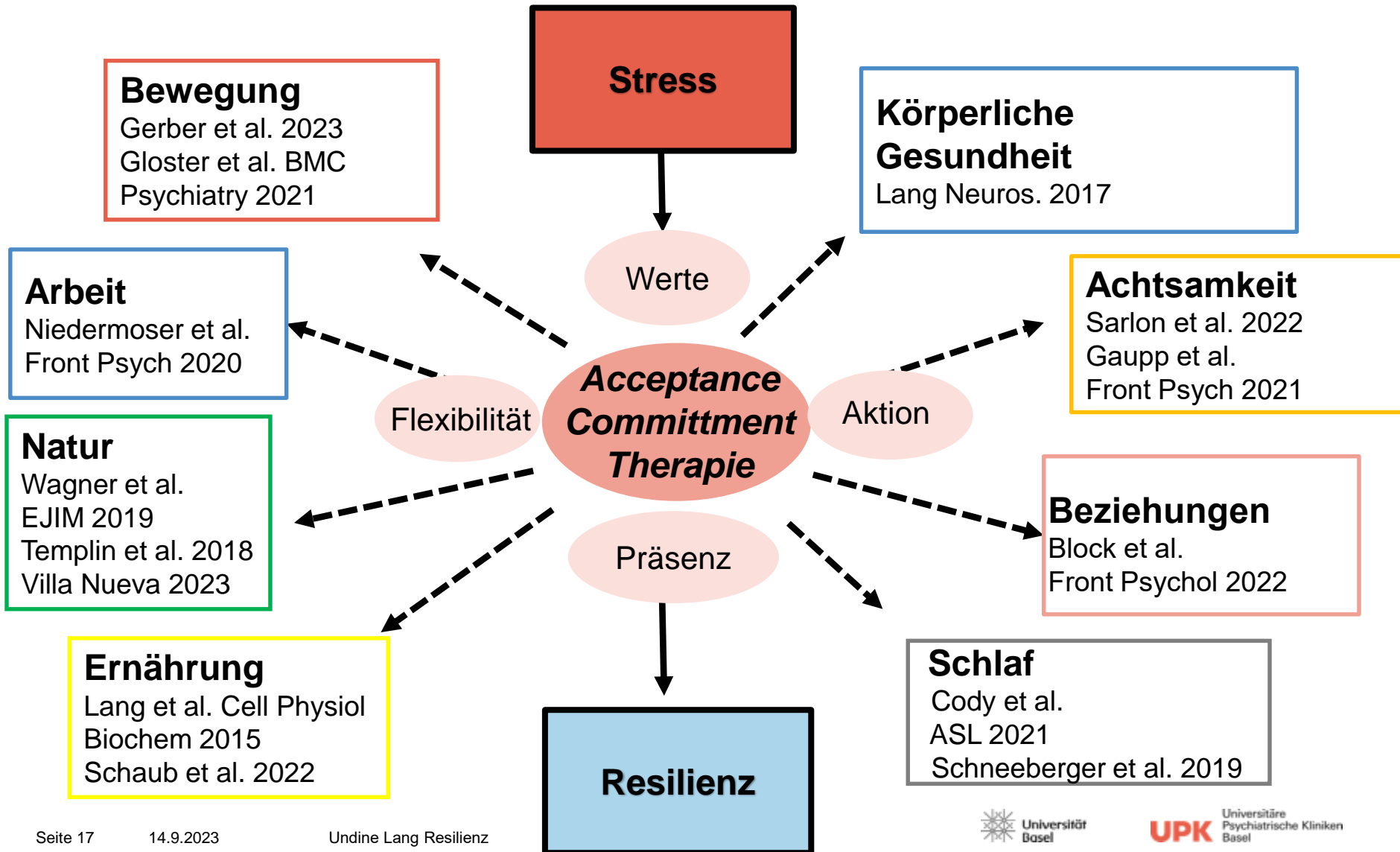
- Bundesamt für Gesundheit (BAG), Bern
- WIR Bank, Basel
- KESB Basel, Amt für Beistandschaften und Erwachsenenschutz (ABES)
- Alters- und Pflegeheim Dandelion, Basel
- Walder Wyss AG, Anwaltskanzlei, Basel
- Kantonsverwaltung Baselland, Kaderkurs, Liestal
- UPK Basel

Resilienztraining

durch PD Dr. Serge Brand, Militärpsychiatrie



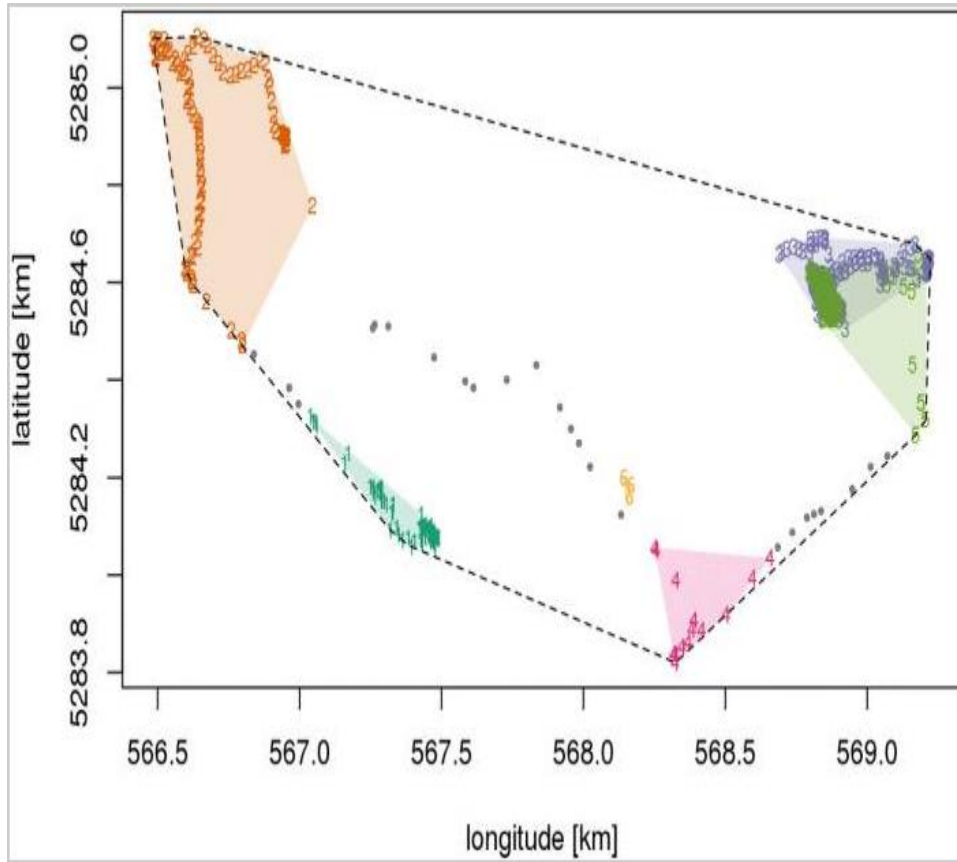
Forschung zum Thema Resilienz an der UPK



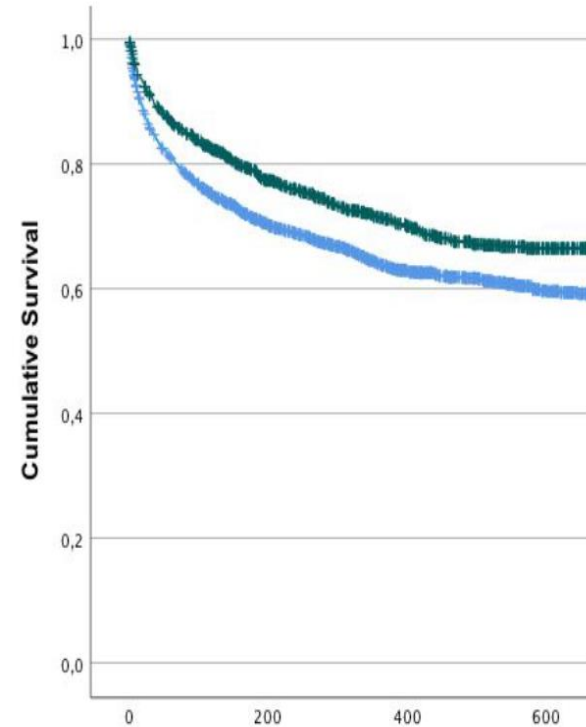
Beispiele aus der Forschung: Forschung von PD Dr. Serge Brand zum Thema Resilienz bei der Armee

- › Hohe Resilienzwerte zu Beginn der Offiziersausbildung der Schweizer Armee schützen vor zu hoher Stressbelastung während der Ausbildung (Sefidan..Brand, 2021, Int J Environ Res Publ Health)
- › Erfolg eines Resilienztrainings bei angehenden Offizieren der Schweizer Armee hängt von der individuellen Trainingsmotivation ab (Niederhauser...Brand, Sadeghi-Bahmani, 2022; , Int J Environ Res Publ Health; IF 3.39)
- › Ein vierwöchiges Resilienztraining (4 x 90min + Aufgaben) verbesserte Stressresistenz und Wohlbefinden gegenüber einer Kontrollbedingung bei Infanterieoffizieren der Schweizerarmee (Niederhauser...Brand, Sadeghi-Bahmani, 2023)

Beispiele aus der Forschung: Digitale Bewegungsmuster können die Therapie ergänzen, mehr Aktivität bessert den Outcome der Therapie



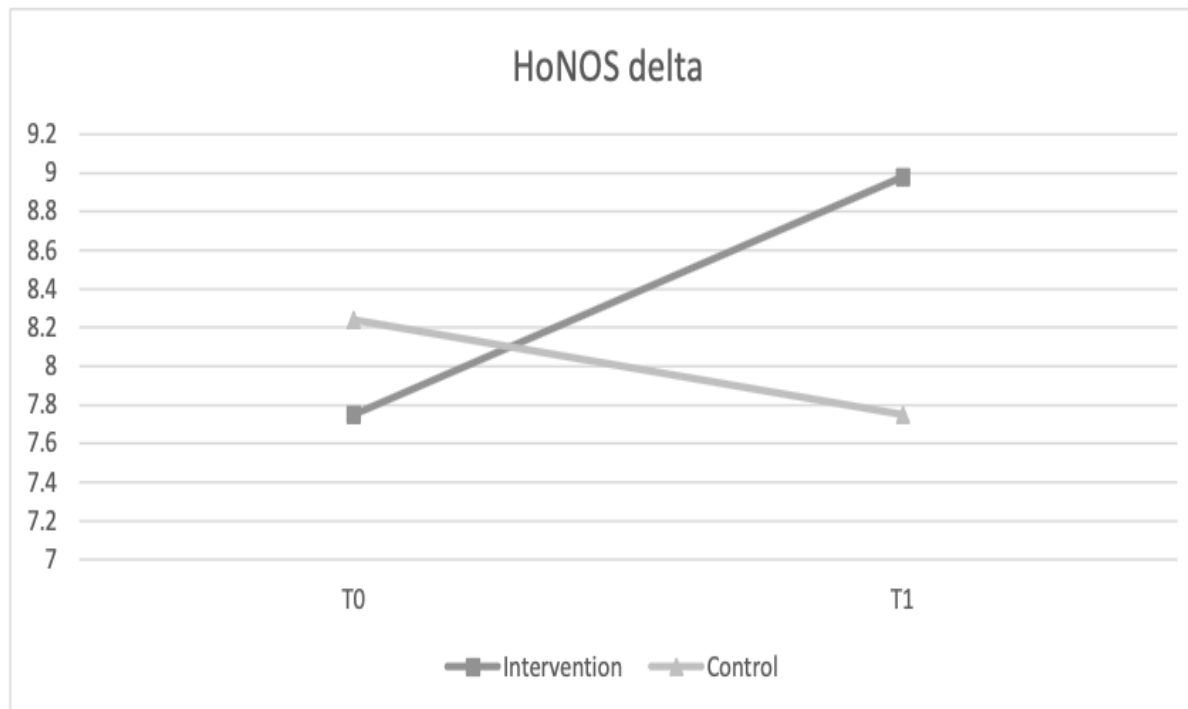
Gloster et al. 2021



Ziltener et al. 2022

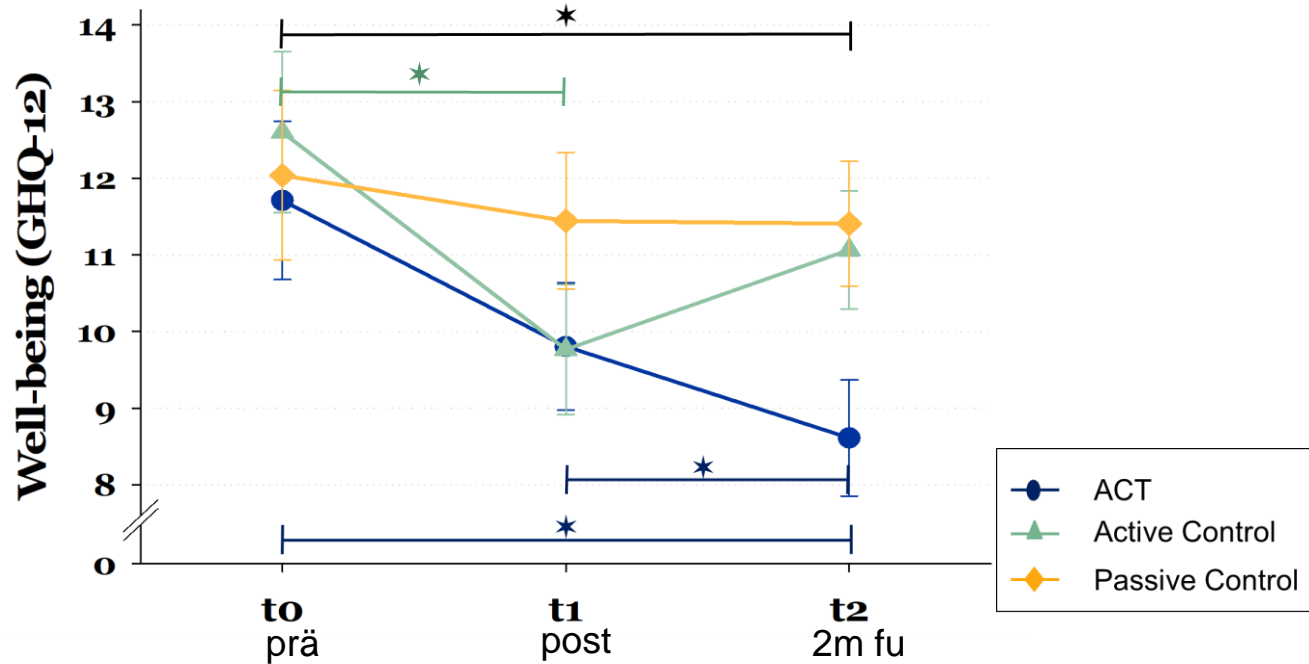
Beispiele aus der Forschung: Ein Wochenende - Workshop in ACT ändert die Arbeitsbedingungen

Measure	T0		T1		p
	IG	CG	IG	CG	
Sick Leave hours†	478	486	391	643	<.001
HoNOS delta‡	7.72 (SD=4.80)	8.24 (SD=6.28)	8.98 (SD=4.61)	7.75 (SD=6.55)	.036



Gaupp et al. 2021,
Front Psychiatry

Beispiele aus der Forschung: Einfluss eines ACT basierten Resilienztrainings auf die Befindlichkeit



Urech-Meyer et al., in prep.

Bausteine für die Stressresilienz, Themen und je drei Tipps

Schlaf

regelmässige Bettzeiten, nichts anderes im Bett machen, keine grossen Mahlzeiten, Ruhe

Natur, Tiere

etwas mit Tieren unternehmen, ein neues Spiel ausprobieren, in die Natur begeben

Ernährung

ungesunde durch gesunde Nahrungsmittel ersetzen, nicht rigoros umstellen, Zeit nehmen

Freunde

Kontakte pflegen, helfen, bedanken oder auch vergeben

Achtsamkeit

Zufrieden wenn man aktiv ist, Hobbies pflegen oder Alltagsaktivitäten bewusst machen

Motivation

Planen und Ziele definieren, Verlockungsverbündelung, Entscheiden vor der Verlockung, Ziele teilen, geplante Unterbrechungen

Präsenz

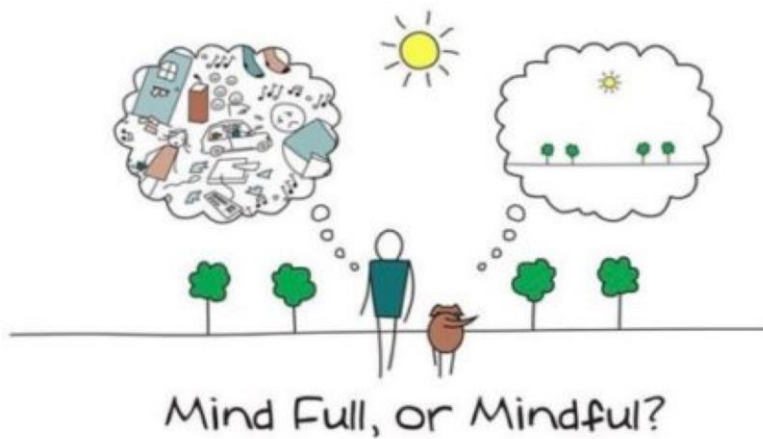
einzelne Handlungen bewusst wahrnehmen, immer wieder sich zurückholen
Meditationsvideos

Dankbarkeit

Dinge aufschreiben für die man dankbar ist, sich bei anderen bedanken

Prof. Dr. Undine Lang
Klinikdirektorin
Klinik für Erwachsene und Privatklinik
Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK) Basel
Ordinaria für Psychiatrie und Psychotherapie Universität Basel

undine.lang@upk.ch



That Semicolon



UPK Basel
Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel
Telefon +41 61 325 51 11, Fax +41 61 325 55 12
info@upk.ch, www.upk.ch

 **Universität
Basel**

UPK **Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel**