

# Die Relation Resilienz, Geschlecht und Gesundheit

Essen

05. Oktober 2017



Dr. Antje Richter-Kornweitz

*Definition*

# Resilienz

Widerstandskraft von Individuen  
angesichts belastender Lebensereignisse

(Bengel & Lyssenko 2012)

# Resilienz

*Ist es ein stabiles Persönlichkeitsmerkmal?*

*Eine **gegebene Größe**, die einige besitzen, andere jedoch nicht?*

oder: *Das **Ergebnis** der Bewältigung von Belastungen, wenn **günstige Bedingungen** zusammentreffen?*

## *Definition*

# Resilienz

Widerstandskraft von Individuen  
angesichts belastender Lebensereignisse

(Bengel & Lyssenko 2012)

... das Ergebnis eines positiv verlaufenden Bewältigungsprozesses,  
bei dem verschiedenste Faktoren günstig zusammenwirken ...

## *Definition*

# Resilienz umfasst...

- eine positive Entwicklung trotz hohem Risiko-Status,
- die beständige Kompetenz unter extremen Stressbedingungen,
- die positive bzw. schnelle Erholung von traumatischen Erlebnissen.

## *Definition*

# Resilienz ist...

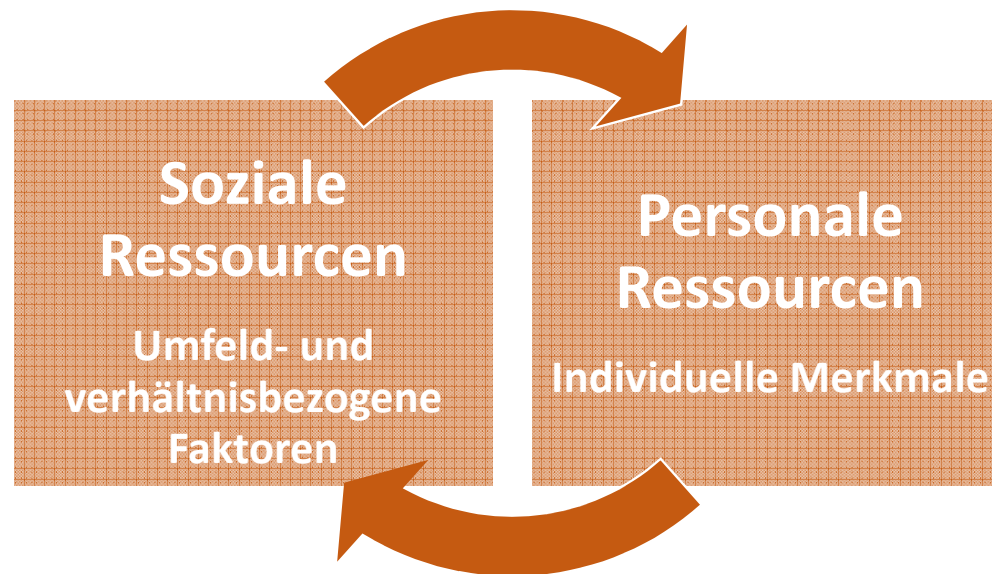
- Dynamisch: Prozesscharakter von Resilienz
- Variabel: Verschiedene Phasen von Resilienz bzw. Vulnerabilität im Lebenslauf
- Situationsspezifisch: Gute Bewältigung „nur“ in manchen Situationen
- Multidimensional: Hohe Bewältigungskompetenzen in bestimmten Lebensbereichen, in anderen wiederum nicht

Nach Bengel/Lyssenko 2012/27

Was schützt?

# Was schützt?

**Schutzfaktoren:**  
Faktoren, die die  
Aufretenswahrscheinlichkeit von  
Störungen beim Vorliegen von  
Belastungen vermindern

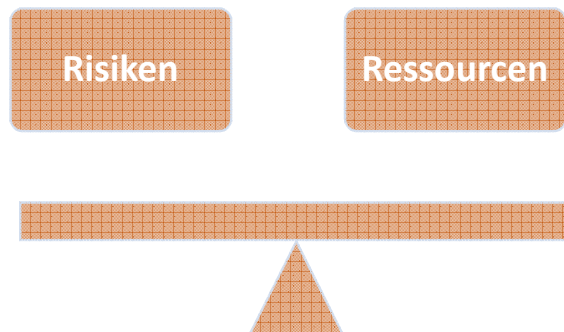




# Was schützt? - Intervention auf drei Ebenen



# Schutzfaktoren



- Emotionale Beziehung zu mind. einer Bezugsperson
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Soziale Unterstützung
- Körperliche Gesundheitsressourcen
- Kognitive Fähigkeiten
- Aktiver Problembewältigungsstil
- Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Erleben von Erfolg und Leistung
- Das Geschlecht.....?

Kontextabhängigkeit schützender Faktoren

# Kontextabhängigkeit und Kontextsensitivität

Wirkung von Schutzfaktoren ist interindividuell sehr unterschiedlich und zeigt deutliche **Kontextabhängigkeit**, z.B. kann...

- ... ein vermeidender Copingstil - der unter „Normal“- Bedingungen als ungünstig angesehen wird - unter extrem stressreichen Umständen schützende Wirkung haben.
- ... soziale Unterstützung - bei zu viel tatkräftiger Hilfe - dazu führen, dass die eigene Selbstwirksamkeitserwartung sinkt.

Insbesondere hinsichtlich potentiell traumatischer Ereignisse ist flexible Selbstregulation als übergeordneter personaler Schutzfaktor zu verstehen, z.B....

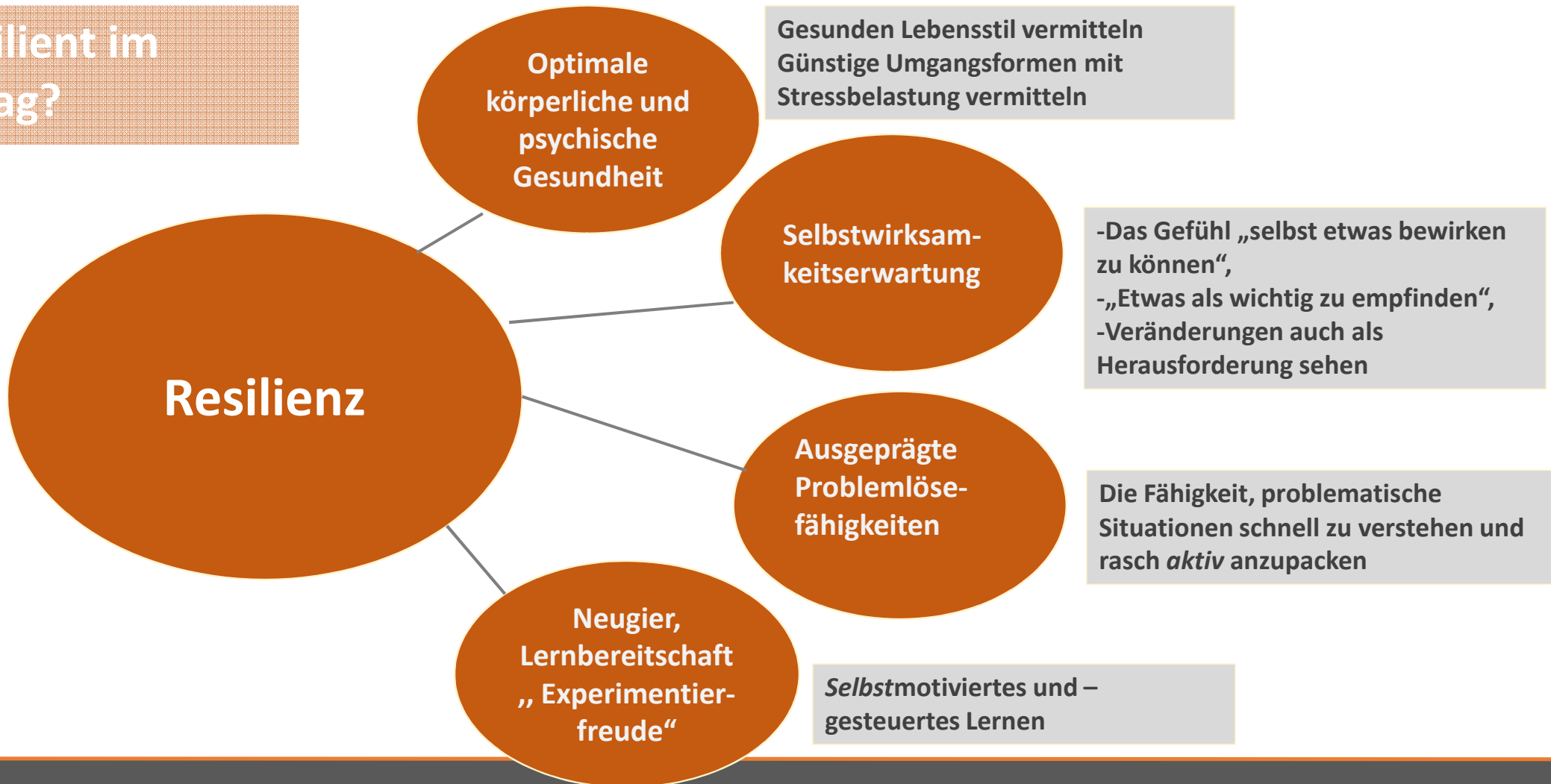
- ... die Fähigkeit, die Situation realistisch wahrzunehmen und einzuschätzen (**Kontextsensitivität**);
- ... die Verfügbarkeit eines breiten Repertoires an möglichen Copingsstrategien, d.h.
  - ... das Wissen, wann diese einzusetzen sind, die Fähigkeit, am Erfolg der eigenen Strategien zu lernen.

## Resilient im Alltag?

**Resilienz**

Welche  
allgemeinen  
Kompetenzen  
können Fachkräfte  
fördern?

# Resilient im Alltag?



# Rahmenbedingungen zur Förderung von Resilienz

## „Zielgruppe“

- Optimale körperliche und psychische Gesundheit
- Ausgeprägte Problemlösefähigkeiten
- Realistisches Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und positives Selbstkonzept
- Lernfähigkeit und -bereitschaft, Neugier, Experimentierfreude



## Für Fachkräfte

Positive Arbeitsatmosphäre, „Gesunde Führung“, hoher Grad an Arbeitszufriedenheit, körperliche Fitness und Psychohygiene



## „Zeit für Geduld“

„Fehlertoleranz“, Erproben eigener Problemlösefähigkeiten



Freiheits-, Gestaltungs-, Entscheidungsspielräume

# Resilienz, Gesundheit und Geschlecht



Dr. Antje Richter-Kornweitz

## „Was erhält Menschen gesund?“

Im Mittelpunkt der Resilienz- und Schutzfaktorenforschung stehen schützende Faktoren, die sich stärkend auf die psychische und physische **Gesundheit** auswirken.



# Resilienzverständnis nach Altersgruppe

Im Mittelpunkt der Resilienz- und Schutzfaktorenforschung stehen schützende Faktoren, die sich stärkend auf die psychische und physische **Gesundheit** auswirken.

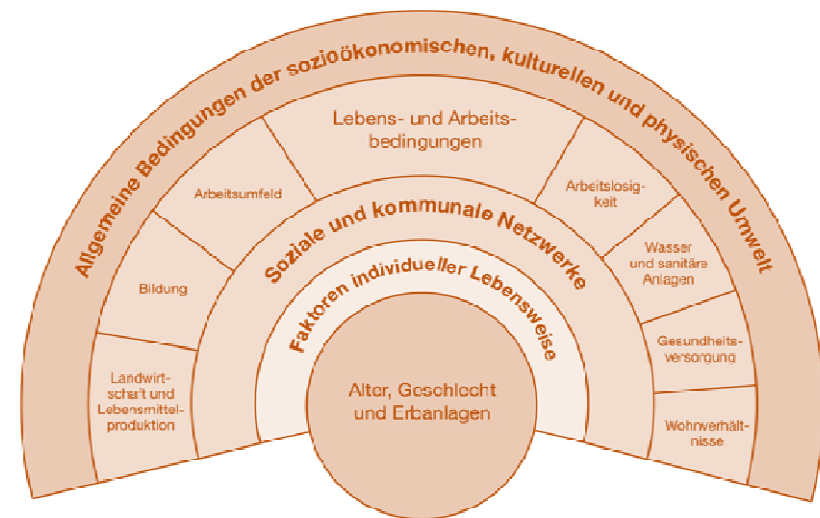
Resilienz im **Kindes- und Jugendalter** ist zu verstehen als gesunde und altersgemäße Entwicklung trotz ernsthafter Gefährdungen im Sinne von ungünstigen Lebensumständen oder kritischen Lebensereignissen.

Im **Erwachsenenalter** wird die erfolgreiche Bewältigung stressreicher und potenziell traumatischer Ereignisse als Zielgröße betrachtet

# Gesundheit

## Gesundheit ist zu verstehen als ...

- ... Wohlbefinden, als Zustand des umfassenden körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens (WHO)
- ... prozesshaft, lebensgeschichtlich, stets in Entwicklung
- ... abhängig von Rahmenbedingungen des Lebens und den sich wechselseitig beeinflussenden körperlichen, seelisch-geistigen und sozialen Faktoren



Modell zur Darstellung der sozialen Determinanten von Gesundheit nach Dahlgren & Whitehead, 1993

# Gesundheit

- **Subjektive Einschätzung des individuellen Gesundheitsstatus**
  - Die subjektive Gesundheit bildet die persönlichen und sozialen Dimensionen des eigenen Befindens ab. Sie ist aussagekräftig bzgl. Morbidität und Mortalität. Sie wird geschlechtsdifferenziert erhoben.
- **Soziale Lage**
  - Der sozioökonomische Status beeinflusst Gesundheit und Lebenserwartung über alle Altersphasen.
- **Faktor Geschlecht**
  - Es bestehen erhebliche Unterschiede im Gesundheitsstatus in Abhängigkeit vom Geschlecht über alle Altersphasen.

# Gesundheit, geschlechtsspezifisch

## Gesundheit und Wohlbefinden bei jungen Menschen nach Geschlecht

- 1 - bis 17-jährige Jungen (17 Prozent) sind häufiger von Unfällen betroffen als Mädchen (14 Prozent)\*
- Im Vergleich mit Mädchen wurde die Diagnose ADHS bei Jungen (1-17 Jahre) mehr als viereinhalbmal so häufig gestellt\*
- 11-15 jährige Mädchen zeigen im Vergleich zu Jungen im Durchschnitt eher die Gesundheit fördernde Verhaltensweisen (z.B. Zähne putzen, Obst essen, geringer Softdrink-Konsum)\*\*
- 11-15-jährige Mädchen zeigen im Vergleich zu Jungen mehr psychische und gesundheitliche Probleme. \*\*
- 40% der Mädchen, doppelt so viele wie Jungen, sind mit ihrem Körper unzufrieden. \*\*
- Jungen betätigen sich mehr körperlich, nehmen im Vergleich zu den Mädchen aber auch eher die gesundheitsriskante Verhaltensweisen an (, z.B.10% höhere Prävalenz von Verletzungen, höherer Substanzkonsum (Alkohol, Cannabis, Tabak)\*\*

# Gesundheit, geschlechtsspezifisch

## Kritischer Blick der Gesundheitswissenschaften auf geschlechtsspezifische Variablen von Gesundheit

- Bis zur Pubertät scheinen Jungen das Geschlecht mit den größeren gesundheitlichen Problemen zu sein.
  - Ab Pubertät schätzen Mädchen ihren Gesundheitszustand schlechter ein, geben durchschnittlich mehr Befindlichkeitsstörungen an sowie mehr Einzelbeschwerden
- Höhere Unfallhäufigkeit oder Risikobereitschaft der Jungen als Gesundheitsproblem auszublenden, kann als Teil des Prozesses **geschlechtsspezifischer Zuschreibungen** gesehen werden.
- kulturelle und psychosoziale Faktoren tragen einen wesentlichen Teil zur Erklärung der Unterschiede bei
  - „doing-gender“-interaktive Konstruktion von Weiblichkeit und Männlichkeit

# Resilienz und Geschlecht – Was zählt?

Mädchen schienen unter den resilienten Kindern der Kauai-Studie eindeutig stärker vertreten zu sein als Jungen: Sie zeigten seltener Verhaltensauffälligkeiten und hatten ein positiveres Bild von sich als Jungen.

Der Anteil der Frauen aus der Kauai-Studie, die widrige Lebensumstände in Kindheit und Erwachsenenalter bewältigten war höher als der der Männer

Mädchen im Kindesalter verfügen eher über personale Ressourcen wie „umgängliches“ Temperament, höheres Selbstwertgefühl und Problemlösefertigkeiten, die als Zeichen von Resilienz gewertet werden, als gleichaltrige Jungen.

In der Kauai-Studie gab es mehr Frauen als Männer mit Verhaltensproblemen, die sich im Alter zwischen 18 und 40 Jahren wieder „gut“ sozial integrieren konnten

Mädchen im Kindesalter können mehr soziale Unterstützung mobilisieren als Jungen.

Resiliente Mädchen der Kauai-Studie weisen eher als nicht-resiliente Geschlechterstereotypen auf, die sonst Jungen zugeschrieben werden

Resiliente männliche Jugendliche der Kauai –Studie zeigen geschlechtsuntypische Ausprägungen von Fürsorge, emotionaler und sozialer Orientierung

# Resilienz und Geschlecht – Was zählt?

Resilienz im Erwachsenenalter ist verbunden mit niedrigerer Stressbelastung, höherer Lebenszufriedenheit und Kontrollüberzeugung.

Als besonders einflussreich erweisen sich Wechselwirkungen von Geschlecht, Sozialstatus und gesellschaftlich-historischem Kontext.

Die Stressbelastung hat sich bei den Jüngeren (Jg. 1970) gegenüber den Älteren (Jg. 1958) im Alter von 30 Jahren mehr als verdoppelt

Frauen berichten generell mehr Kontrollüberzeugung als Männer, vor allem bei früher „akademischer Resilienz“.

Aber: Frauen wie Männer aus **statushöheren** Elternhäusern bestätigen einen höheren Grad an Kontrollüberzeugung als jene aus **statusniedrigen**, auch wenn sie früher in der Schule **weniger erfolgreich** waren.

Erwachsene Frauen aus Familien mit ursprünglich **niedrigem Sozialstatus** berichten *trotz* resilienter Entwicklung im schulischen Bereich höhere Stressbelastungen als ursprünglich **privilegierte** Frauen *ohne* diesen frühen schulischen Erfolg. Dasselbe gilt für Männer *mit* frühem Schulerfolg aus Familien mit ursprünglich **niedrigem Sozialstatus** im Vergleich zu **statushöheren** Männern *ohne* diesen schulischen Erfolg.

Leichte Verschlechterung wird auch berichtet bzgl. **Lebenszufriedenheit, Kontrollüberzeugung und Depression**

**Niedriger sozialer Status** in der Kindheit bewirkt im Lebensverlauf bei Frauen wie Männern niedrigere Kontrollüberzeugungen, einen höheren Grad an Depressionen und weniger Lebenszufriedenheit. Auch allgemein anerkannte Resilienzfaktoren wie schulischer Erfolg können diese Auswirkungen sozialer Ungleichheit nur geringfügig abmildern

# Anforderungen an die Resilienzforschung

- Prozessorientiert, kontextorientiert und sozial differenziert vorgehen
  - Perspektive auf Resilienz schärfen und Wechselwirkungen mit einflussreichen Faktoren wie sozialer Lage und Kontextfaktoren hoch bewerten
- „Gelungene Anpassung“ neu und nicht primär sozial-normativ definieren
  - Externale Kriterien zur Beurteilung von „gelungener Anpassung“ als Merkmal von Resilienz durch interne Kriterien ergänzen
  - Ziel resilienter Entwicklung: Flexibilität zur Erlangung von Autonomie (in Gemeinschaft) entwickeln
  - Ziel ist *nicht* Flexibilität zugunsten von Selbstoptimierung oder die Steigerung der eigenen Belastbarkeit zugunsten von mehr Anpassungsfähigkeit



# Anforderungen an eine gendersensible Resilienzforschung

- Nicht allein biologisches Geschlecht, sondern auch soziale und kulturelle Aspekte von Geschlecht und Geschlechterrollenverhalten in den Blick nehmen
  - Geschlechtstypische Ausprägungen relevanten Verhaltens als Versuch deuten, Weiblichkeit oder Männlichkeit (bzw. eine Positionierung jenseits dieses bipolaren Schemas) darzustellen.
  - Geschlechtsspezifisch unterschiedliche Realitäten, Erfahrungen, Ressourcen und Bedürfnisse von Frauen und Männern berücksichtigen
  - Die Entwicklung von sozialen Praktiken und Möglichkeiten unterstützen, zu einer individuell authentischen Weiblichkeit/ Männlichkeit zu finden