

Fachforum 1 | Resilienz und mentale Gesundheit in der Projektarbeit

Melisa Budimlic, Refugio München
Aktion zusammen wachsen 08.12.2022

1

Definition (Welter-Enderlin & Hildenbrand, 2006)

Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden,
Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf
persönliche und sozial vermittelte Ressourcen
zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

2

Resilienz als variable Größe



Resilienz ist keine stabile Einheit.

Resilienz verändert sich im Laufe des Lebens.

Entwicklungen sind in jedem Lebensabschnitt möglich.

©Refugio München transfer, Dr. Alexandra Liedl

3

Resilienz ist situationsspezifisch und multidimensional



Die Fähigkeit mit belastenden Situationen umzugehen, kann sich in verschiedenen Lebensbereichen unterscheiden.

©Refugio München transfer, Dr. Alexandra Liedl

4

Persönliche Resilienzfaktoren (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2021)



1. Selbst- und Fremdwahrnehmung (angemessene Selbst- und Fremdeinschätzung)
2. Selbstregulation (Regulation von Gefühlen und Erregung)
3. Selbstwirksamkeit (Überzeugung, Anforderungen bewältigen zu können)
4. Soziale Kompetenz (Unterstützung durch andere holen)
5. Problemlösefähigkeiten (Strategie zur Analyse und Bearbeiten von Problemen)
6. Umgang mit Stress (flexible Realisierung von vorhandenen Kompetenzen)

©Refugio München transfer, Dr. Alexandra Liedl

5



Resilienz und psychische Gesundheit in der Projektarbeit kann nur gelingen, wenn wir **eine stärken-fokussierte Sichtweise** auf die psychische Gesundheit und die Integrationsprozesse/Inklusionsprozesse von jungen Menschen mit Migrationsgeschichte einnehmen bzw. wenn **alle Akteur*innen in der Projektarbeit berücksichtigt werden**.

©Refugio München transfer, Melisa Budimic

6

Arbeitsfrage

*Was brauchen wir auf Projektebenen, damit alle Beteiligten (Projektmitarbeiter*innen, Ehrenamtliche und Klient*innen) ihre Resilienz ausbauen bzw. aufbauen können?*

©Refugio München transfer, Melisa Budimic

7

Ergebnisse aus den Arbeitsgruppen

Was brauchen Ehrenamtliche?

- Kultur der Wertschätzung
- Supervisionen, kollegialer Austausch
- Fortbildungen zum Thema Resilienz und Selbstfürsorge
- Zur Verfügung stellen von fachlichen Tools und Leitfäden zum Thema Resilienz
- Auftragsklärung und Erwartungen auf der Projektebene und auf der Seite von Klient*innen
- Reflexion eigener Erwartungen und Grenzen

©Refugio München transfer, Melisa Budimic

8

Ergebnisse aus den Arbeitsgruppen

Resilienz in der Projektarbeit

- Supervisionen, kollegialer Austausch,
- Weiterbildungen zum Thema Resilienz/Selbstfürsorge und andere fachliche Themen
- Zur Verfügung stellen von finanziellen und zeitlichen Ressourcen für Fortbildungen
- Fachliche Vernetzung
- Strukturierte und transparente Kommunikation mit allen Akteuren*innen
- Implementierung des Themas „Resilienz“ in der Projektarbeit und Umsetzung des Themas auf der Ebene der Ehrenamtlichen und Klient*innen
- Zur Verfügung stellen von fachlichen Tools und Leitfäden zum Thema Resilienz für Projektmitarbeiterinnen*innen und Ehrenamtliche sowie für Klient*innen

©Refugio München *transfer*, Melisa Budimlic

9

Ergebnisse aus den Arbeitsgruppen

Was brachen Klient*innen?

- Kontinuität in der Verbindlichkeit (Person, Zeit, Aufgabe, „Chemie“...)
- Wissen über den genauen ehrenamtlichen Auftrag und Mitteilung von eigenen Erwartungen
- Augenhöhe
- Wertschätzung
- Blick auf die Stärken und Ressource
- Rücksicht auf die aktuelle psychosoziale Lage und Entwicklungsphasen der Klient*innen – Was ist im Moment möglich bzw. leistbar?

©Refugio München *transfer*, Melisa Budimlic

10