

Was macht Menschen resilient?

**Allgemeine Resilienzfaktoren:
Lehren auch für den Staat?**

Prof. Dr. med. Gregor Hasler

SGVW, Herbsttagung 2023, 9. November 2023



**UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG**

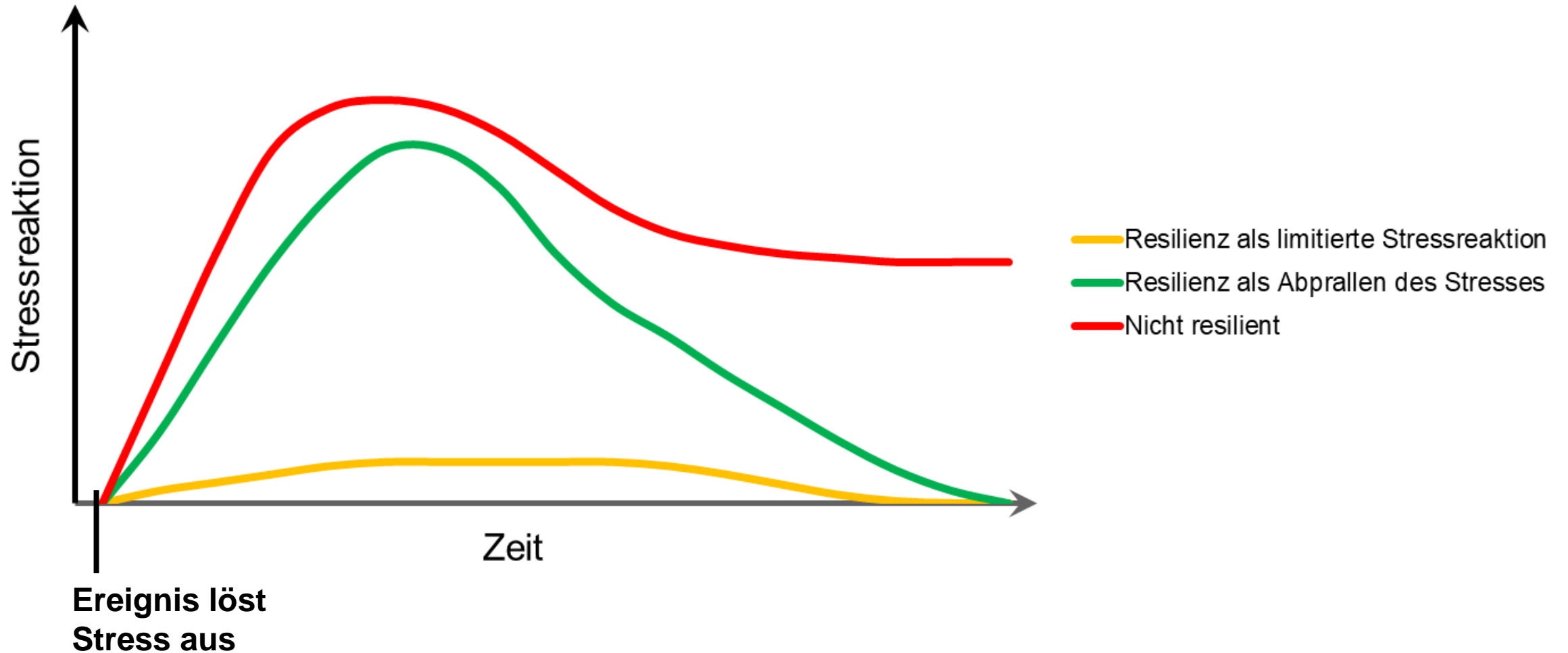


Was ist Resilienz? Psychische Widerstandskraft.

- > Stress vermeiden
- > Stress abprallen lassen
- > Stressreaktion stoppen



Verläufe der Stressreaktion



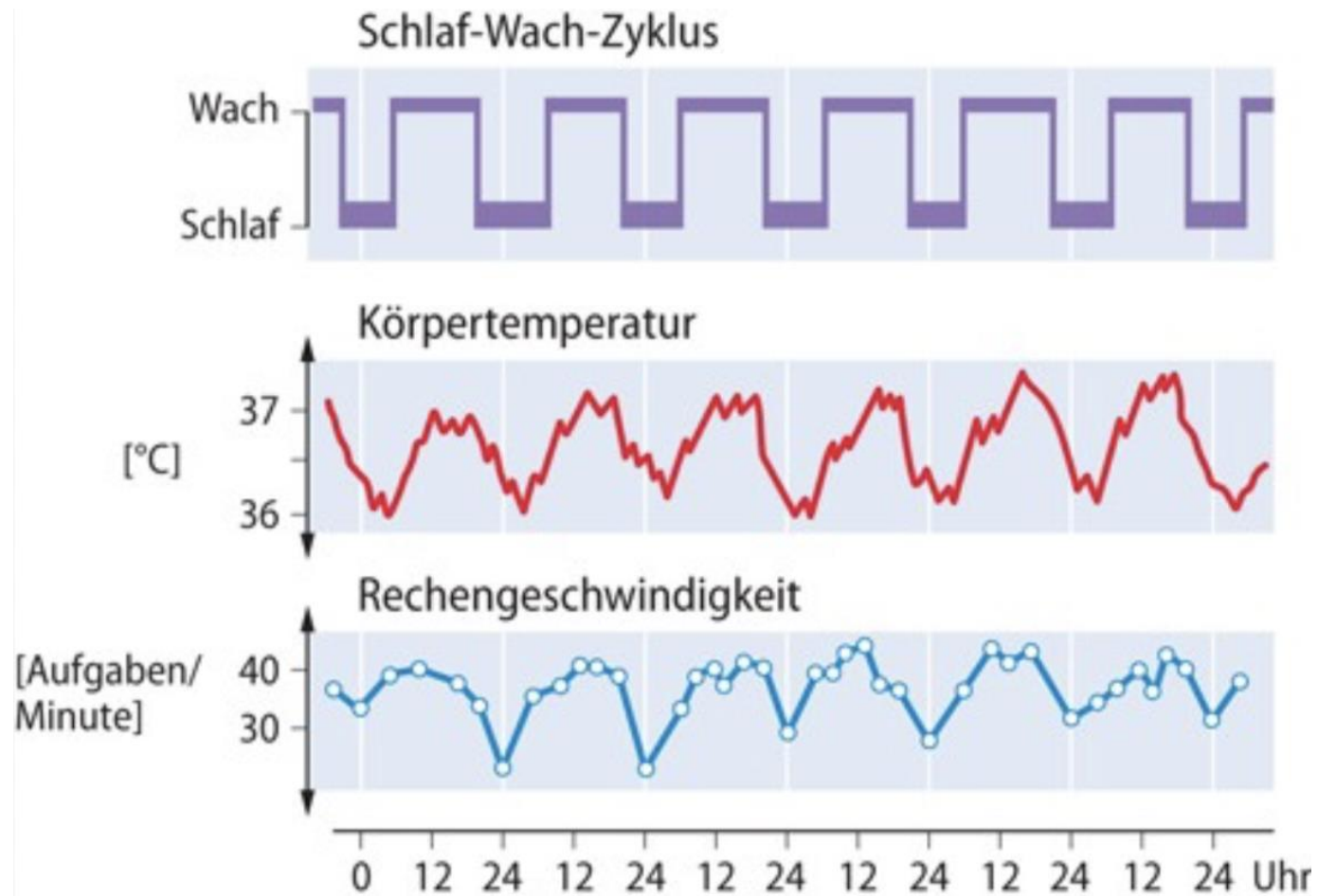
Was kann ich ändern? Was kann ich nicht ändern?



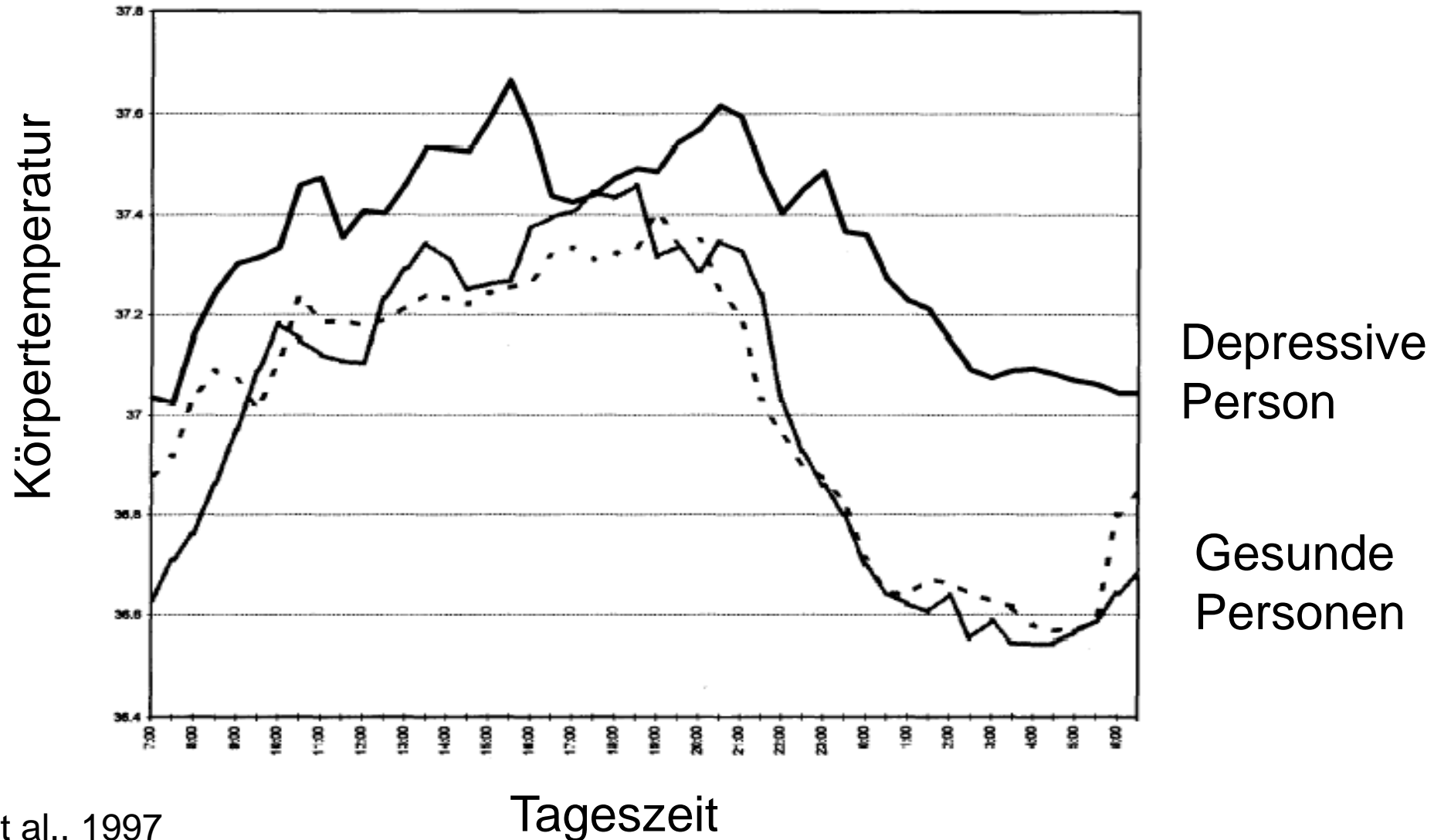
In welcher Zeit bin ich? Wo befinde ich mich auf der Zeitachse?



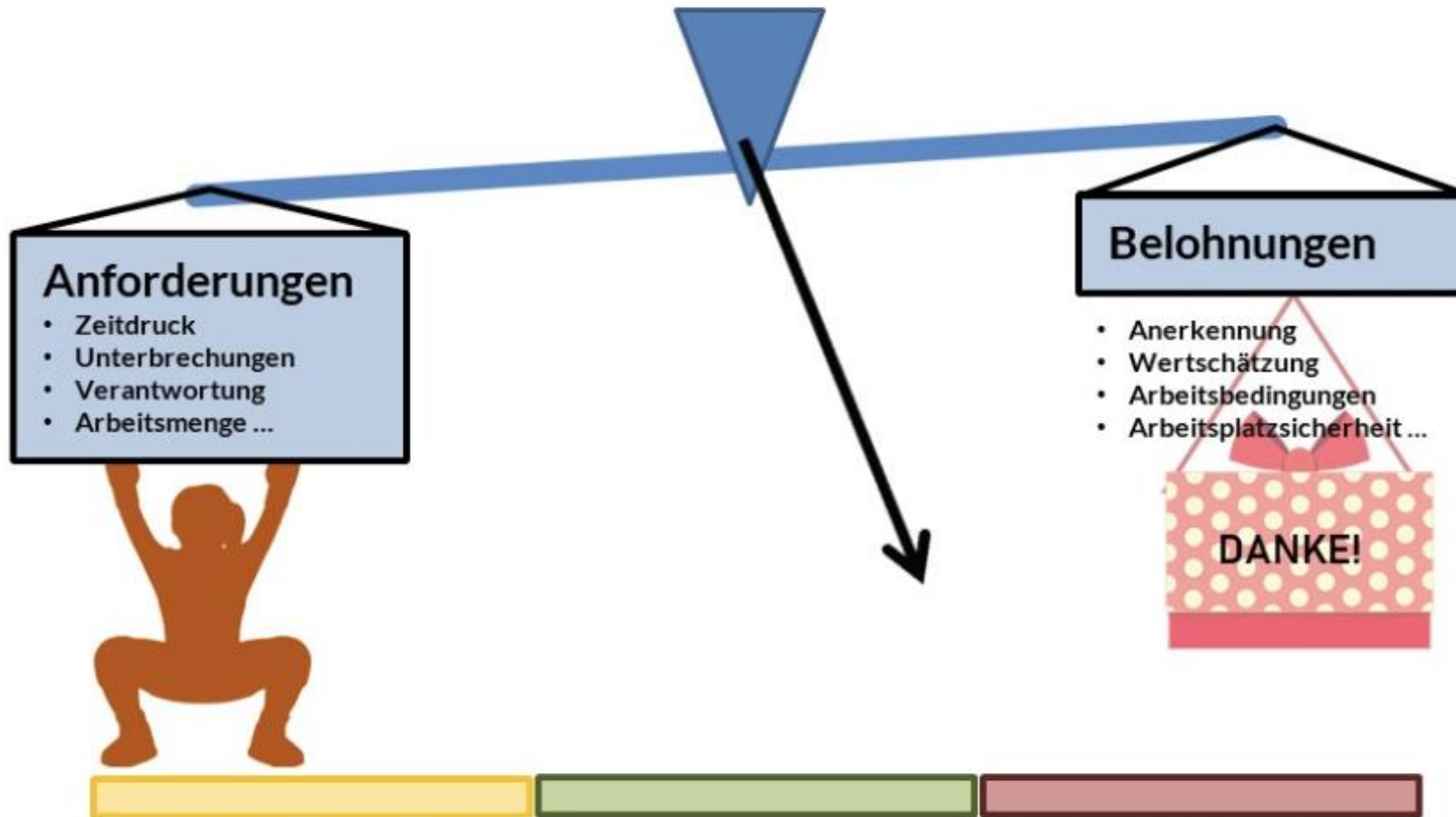
Ist mein Tag-Wach-Rhythmus regelmässig?



Regelmässiger Tag-Wach-Rhythmus fördert die Resilienz



Sind bei mir Anforderungen und Belohnungen im Gleichgewicht?



Positive Psychologie: Bedürfnisse, Anreize, Bedeutung

Bedürfnispyramide nach Maslow:



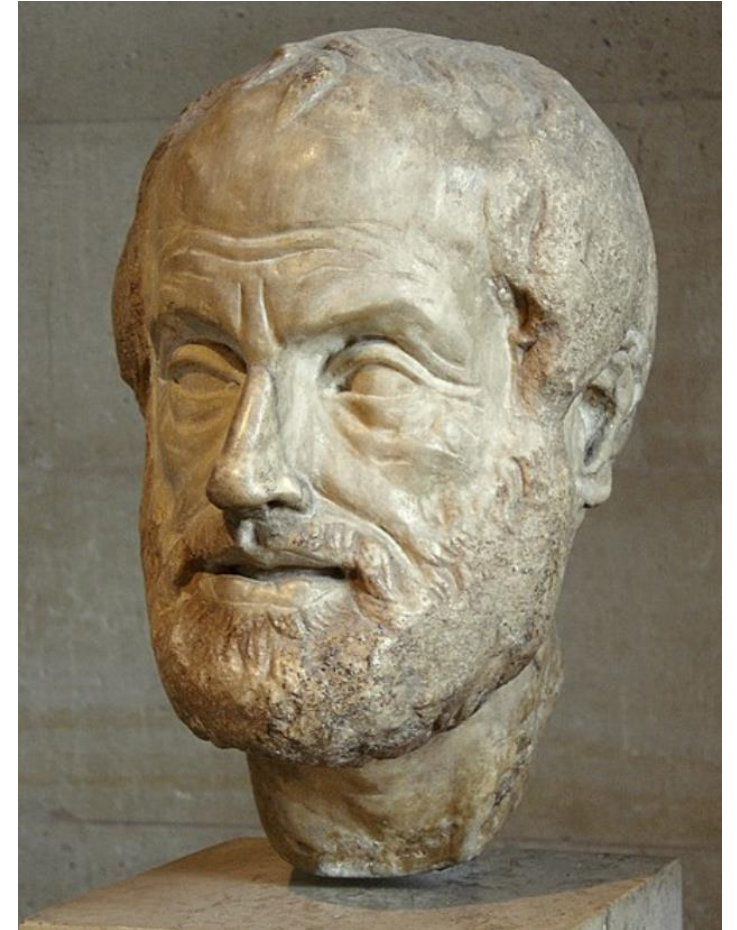
Wer ein WARUM zum
Leben hat, erträgt
fast jedes WIE.

Friedrich Nietzsche



Bedeutung als Belohnung: Eudämonie-Test

- > **Autonomie**
Ich vertraue meiner Meinung, auch wenn sie nicht den allgemeinen Erwartungen entspricht.
- > **Einfluss auf das Umfeld**
Im Allgemeinen glaube ich, dass ich mein Umfeld beeinflussen und kontrollieren kann.
- > **Persönliches Wachstum**
Beruflich und privat habe ich eine Perspektive und ich bin zuversichtlich, dass ich mich entwickeln kann.
- > **Bedeutung des Lebens**
Manche Menschen wandern ziellos durchs Leben, aber ich gehöre nicht dazu.



Aristoteles

Fühle ich mich fair behandelt?



Sind meine Helfer:innen in der Nähe?



Wer entscheidet letztlich über meinen psychischen Stress?



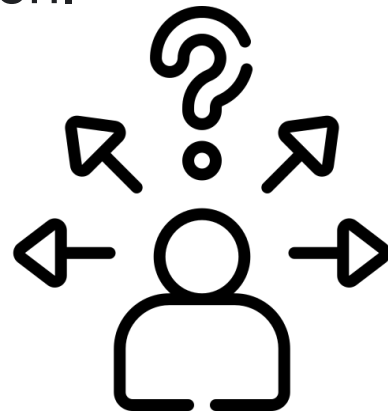
Faszination am Negativen: Vermittlung der Informationen durch die Medien unterliegt systematischen Verzerrungen

- > Je negativer ein Ereignis, je mehr es auf Konflikt, Kontroverse, Aggression, Zerstörung oder Tod bezogen ist, desto stärker beachten es die Medien.
- > Je negativer die Aussagen von Expert:innen sind, desto mehr kommen sie in den Medien und desto kompetenter werden sie wahrgenommen.



Komplexität löst Angst aus: Beispiel Impfung

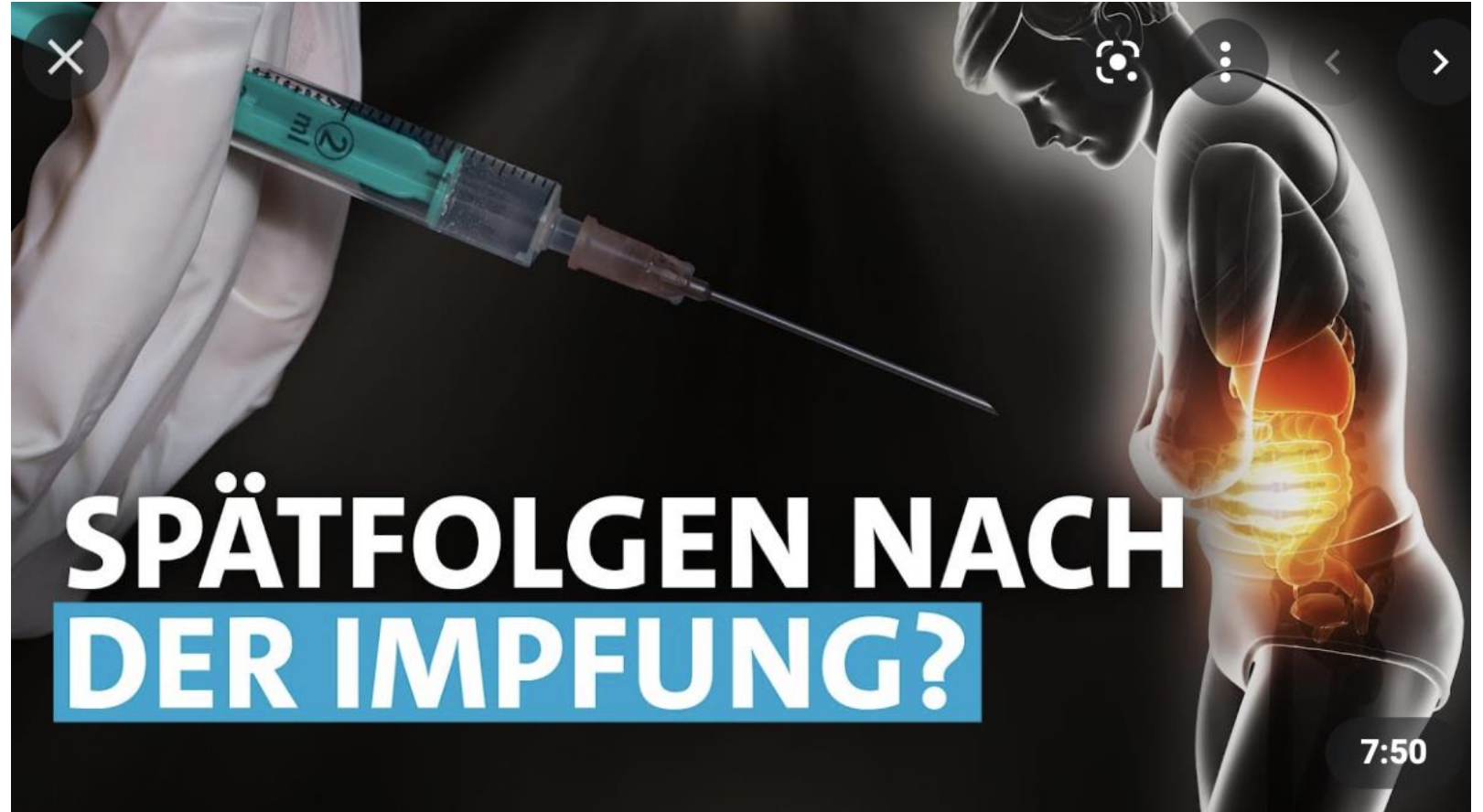
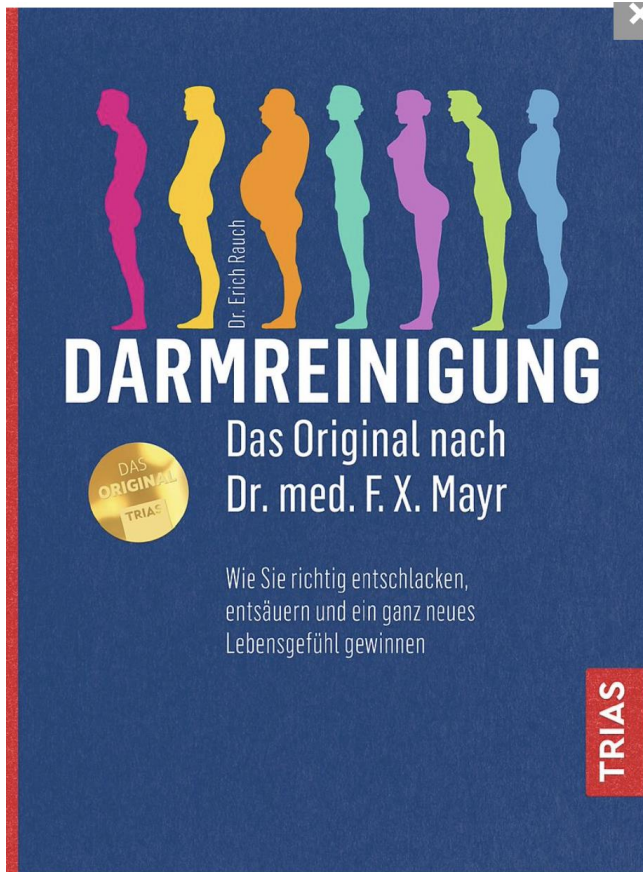
- > Der **Risiko-Begriff**: Das Impf-Risiko muss mit der Risiko-Reduktion im Falle einer Infektion verrechnet werden. (Verrechnung von drei Risiken)
- > Alles ist **individuell**: Das Verhältnis zwischen Nutzen und Gefahren der Impfung sind je nach Individuum verschieden.
- > Alles ist **relativ**: Impfungen können das Virus nicht ausrotten und die Pandemie nicht beenden und es gibt keine absolute Immunität.
- > Alles ist **unsicher**: Der Vorteil der Impfung auf die Pandemie kann erst im Rückblick genau bestimmt werden.



Rückfall in mythisches Denken: Kampf zwischen dem 100% Bösen und dem 100% Guten



Rückfall in mythisches Denken: Alles Gefährliche kommt von aussen und ist unnatürlich



Massnahmen gegen mythisches Denken: Politiker:innen

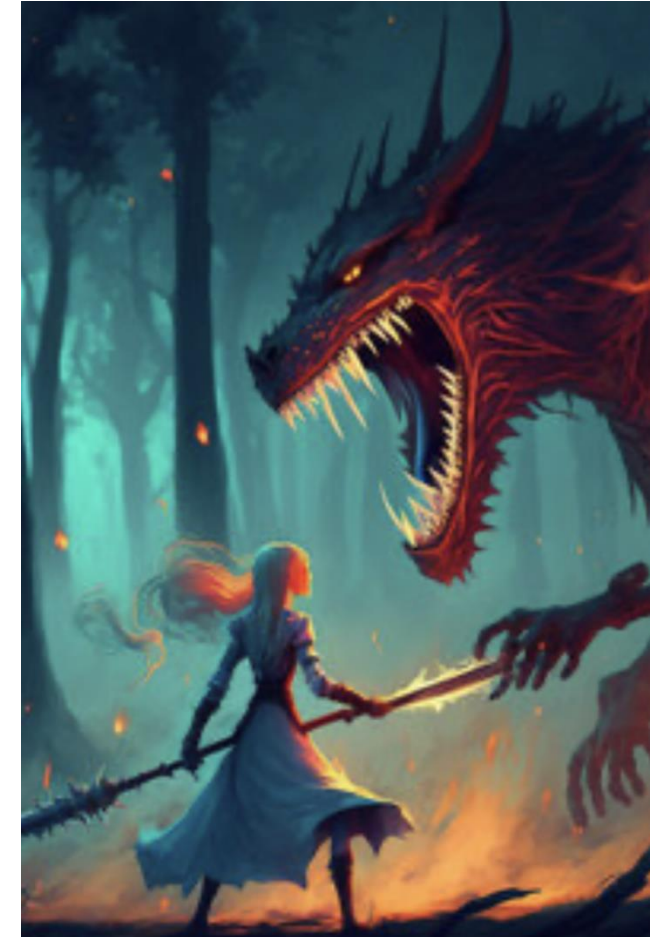
- > Politiker:innen müssen gesundheitliche mit sozialen, ökonomischen und politischen Risiken verrechnen und Entscheidungen treffen.
- > Politiker:innen sind demokratisch legitimiert und tragen Verantwortung.
- > Deshalb müssen Politiker:innen in der Krise Hobby-Wissenschaftler:innen werden



Politiker:innen müssen klar, intensiv und wirksam kommunizieren

Massnahmen gegen mythisches Denken: Wissenschaftler:innen

- > Wissenschaftliche Expert:innen müssen Hobby-Kommunikationsexpert:innen sein.
- > Nachvollziehbare Wissenskonsolidierung unter den Expert:innen ist zentral.
- > Schulen: Risiko-Begriff, Denken in Wahrscheinlichkeiten.
- > Wer ist sonst noch für Wissensvermittlung zuständig?
Medien? Kirche?



Zusammenfassung: Wie kann der Staat die Resilienz der Bevölkerung stärken?

- > Zukunftsorientierung
- > Tagesstruktur und Tagesrhythmen fördern
- > Wechselnde Bedürfnisse erkennen und darauf reagieren
- > Fairness und Autonomie berücksichtigen
- > Lokaler Zusammenhalt fördern
- > Verlässliche und gut verständliche Kommunikation
- > Balance zwischen reflektierendem und supportivem Journalismus?



Kontakt:

gregor.hasler@unifr.ch

+41 79 541 98 49

gregorhasler.ch

