



15. APOLLON Symposium, 29.09.2023, Online

## **Blackbox Resilienz?**

Welchen Mehrwert haben psychosoziale Faktoren für das Gesundheitswesen?

Das 15. APOLLON Symposium widmete sich einem Thema, das für das Gesundheitswesen von großer Bedeutung ist: der Resilienz. In einer Zeit, in der die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen auf der ganzen Welt in den Fokus gerückt sind, ist es von entscheidender Bedeutung, das Zusammenwirken von Resilienz und psychosozialen Faktoren zu verstehen. Resilienz als die Fähigkeit, schwierige Situationen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen, ist nicht nur im Gesundheitswesen zu einem zentralen Thema geworden. Diese „Blackbox“ der menschlichen Psyche beinhaltet zahlreiche ungelöste Rätsel, die eine Herausforderung für die Forschung unterschiedlicher wissenschaftlicher Fachrichtungen darstellen. Zum Symposium wurden renommierte Expertinnen und Experten aus verschiedenen Disziplinen begrüßt, um die vielschichtigen Aspekte der „Blackbox Resilienz“ zu erkunden. Eine interessante Auswahl von Themen erwartete die Teilnehmenden und lud sowohl die Fachleute als auch die Studierenden der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft zu lebhaften Diskussionen ein. Es wurde über die verschiedenen Herausforderungen für das Gesundheitswesen gesprochen, die sich aus der Erforschung psychosozialer Faktoren und der Resilienz ergeben.

Die Präsidentin der Hochschule, Frau Prof. Dr. Johanne Pundt, und der Organisator der Veranstaltung, Herr Prof. Dr. Marcus Eckert begrüßten die Teilnehmenden des Symposiums. Dabei verwies Frau Pundt auf die verschiedenen Sichtweisen auf die Resilienz in unterschiedlichen Settings und Zielgruppen hin sowie auf die damit einhergehenden positiven wie negativen Aspekte für die Bevölkerungsgesundheit und Stakeholder im Gesundheitsbereich.



Der Begriff Resilienz sei in den letzten Jahren immer bekannter geworden, freute sich Prof. Eckert, dennoch sei nicht nur die Verbreitung des Wissens über dieses Konzept nötig, sondern auch dessen Differenzierung. Gemeinsam solle daher im Symposium der Begriff der „Blackbox“ Resilienz erörtert werden.

### **Grußwort des Amtsleiters des Gesundheitsamtes Bremen Dr. Jörn Moock**

Ein besonderes Grußwort richtete Herr **Dr. Jörn Moock**, Amtsleiter des Gesundheitsamtes Bremen, an die Teilnehmenden des Symposiums. Er erläuterte, wie er bei der Arbeit im Gesundheitsamt gemerkt habe, dass dessen Organisation eben nicht resilient sei. Dabei lobte er besonders das vielfältige und facettenreiche Programm des Symposiums, da Gesundheitsämter, der öffentliche Gesundheitsdienst und alle Säulen des deutschen Gesundheitswesens aktuell auf der Suche nach resilienten Organisationsformen bzw. einem resilienten Gesundheitswesen seien. Resilienz sei auf allen Ebenen notwendig und insbesondere bedürfe es Menschen, die diese Resilienz mitbringen, um ein robuste Organisationsgefüge herstellen zu können.

### **Blackbox „Resilienz“? Faktoren psychosozialer Gesundheit.**

#### **Herausforderungen für Personen und Organisationen**

Über die Herausforderungen an Organisationen im Gesundheitssystem sprach Herr **Prof. em. Dr. Bernhard Sieland** (Leuphana Universität Lüneburg). In seinem Vortrag beleuchtete er die Relevanz des Themas und ging näher auf die Herausforderungen ein, denen das deutsche Gesundheitssystem gegenübersteht. Resilienz sei bei jedem Menschen individuell ausgebildet und könne metaphorisch gedacht als Schwamm dargestellt werden, der nach dem Zusammendrücken seine ursprüngliche Form annehme. Das Gegenteil von Resilienz sei die Vulnerabilität, denn Personen und Organisationen mit niedriger Resilienz seien durch äußere Einflüsse leicht verletzbar. Eine erfolgreiche Resilienzförderung werde erreicht durch eine gelungene Kombination personaler und organisatorischer Stellschrauben.



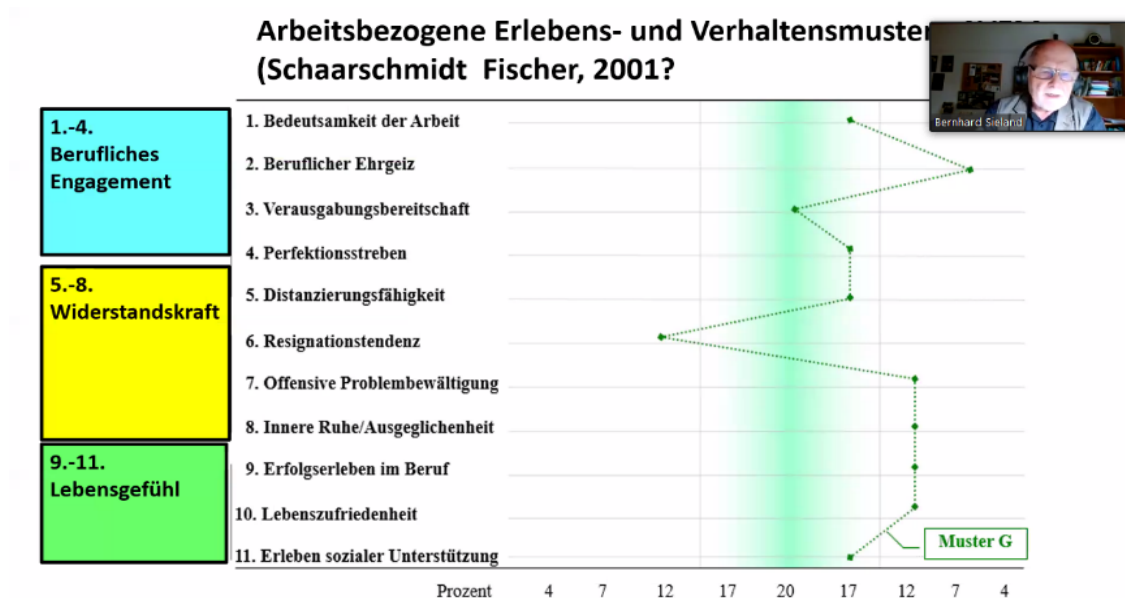
Die folgenden Links können zur Förderung personaler Resilienz hilfreich sein:

- <https://www.training-sis.de/>
- <https://hellobetter.de/>
- <https://www.5-minuten.com/>

*Prof. em. Dr. Bernhard Sieland fragte die Teilnehmenden:*

*„Wie gut sind Sie in der Lage, nach der Arbeit ins Privatleben zu wechseln? Haben Sie im Privatleben Arbeitsorgen? Wie schätzen Sie Ihre eigenen Resilienz-Schutzfaktoren ein.“*

Prof. Sieland betonte, dass Resilienz etwas mit Haltung zu tun habe. Resilienz müsse man wollen, messen und praktizieren. Eine resiliente Person besitze Selbstkompetenzen, aber auch soziale und kognitive Kompetenz. Die World Health Organization (WHO) bitte alle Organisationen darum, diese überfachlichen Fähigkeiten zu fördern und zu trainieren.



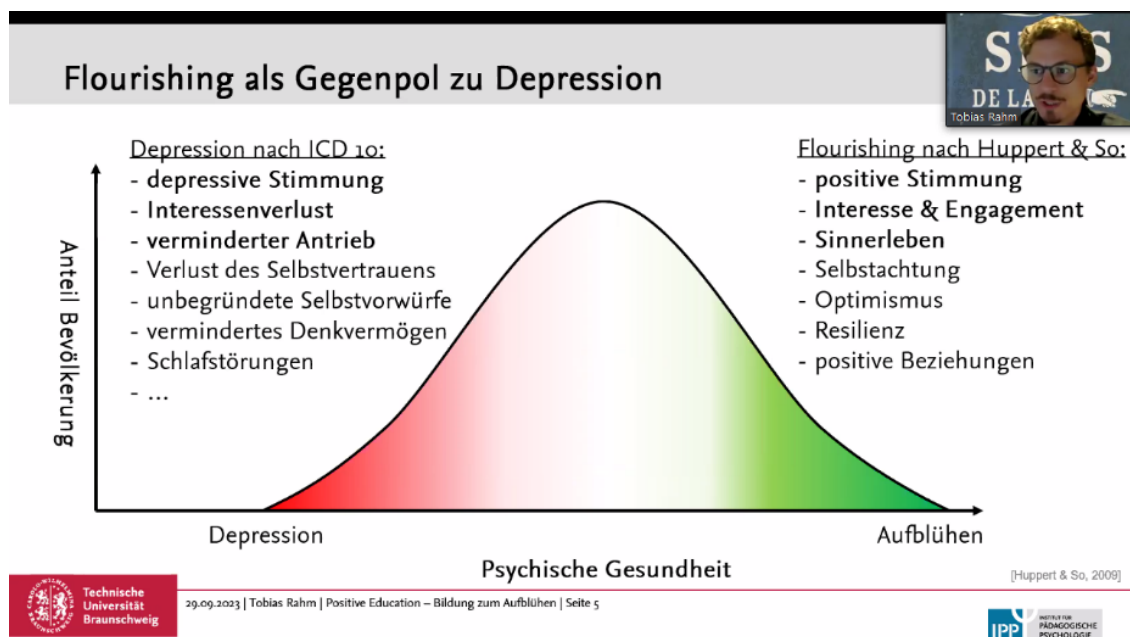
*Prof. em. Dr. Bernhard Sieland stellte arbeitsbezogene Erlebens- und Verhaltensmuster mit Bezug zur Resilienzentwicklung dar.*



Resilienzfaktoren hätte aber auch mit Überzeugung zu tun, meinte Sieland, denn resiliente Personen besäßen eine Grundakzeptanz gegenüber dem, was um sie herum geschehe. Auch die Lösungsorientierung, der Optimismus, das Verständnis von Eigenverantwortung und die Beziehungsgestaltung seien bei resilienten Personen besonders ausgeprägt. In Bezug auf die Gesundheits- und Krankheitsrelevanz sowie die Kostenreduktion für das Gesundheitssystem sei das Thema Resilienz von besonderer Bedeutung, da indirekte Krankheitsfolgen zu Kostensteigerung führen würden. Resilienz stelle daher eine große Herausforderung für die Gesundheitswirtschaft dar und sollte als Lebenspraxis für die Bevölkerung verstanden werden. Außerdem würden Messmethoden benötigt werden, damit Menschen ihre Resilienz einschätzen können, um gesundheitliche-Risikofaktoren gezielt minimieren zu können. Solche Mess- bzw. Assessmentinstrumente würden gleichermaßen für Organisationen im Gesundheitswesen benötigt. Es müsse die Bereitschaft vorhanden sein, Resilienzförderung wirksam zu unterstützen, wodurch ein hoher Return on Investment (ROI) erreicht werden könne.

### **Glücksforschung: Positive Education – Bildung zum Aufblühen**

Über die Relevanz von Positive Education referierte **Tobias Rahm** (TU Braunschweig). Das „VUCA-Modell“ (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) beschreibe die Veränderungen in der post-modernen Welt eines beschleunigten technischen und sozialen Wandels. Die Corona-Pandemie, Kriege und die Klimakrise hätten zu gravierenden Veränderung und Unsicherheiten in der Gesellschaft geführt.



Tobias Rahm präsentierte *Flourishing als Gegenpol zu Depression*.

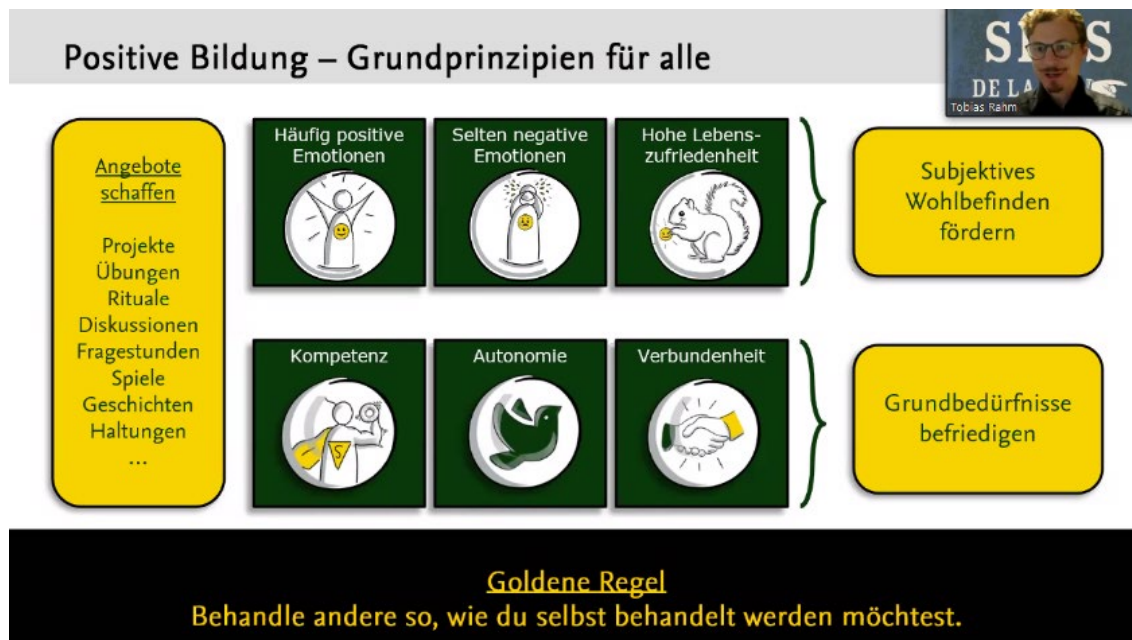
Die Positive Psychologie, also die Wissenschaft des gelingenden Lebens, zielt auf ein messbares Wohlempfinden der Menschen, das gezielt trainiert werden könnte. Resultierend aus den Befunden der positiven Psychologie hätten glückliche Menschen eine bessere Gesundheit und eine höhere Lebenserwartung sowie die Fähigkeit zu flexiblem und kreativem Denken. Sie besäßen außerdem eine hohe Problemlösekompetenz und würden prosozialer handeln.

„Flourishing“ beschreibe einen Zustand des blühenden Wohlbefindens und des persönlichen Erfolgs, der durch eine umfassende Entfaltung von individuellen Stärken, positiven Emotionen und einem Sinn im Leben gekennzeichnet sei. Um Flourishing zu erzielen, sollten Verantwortliche präventiv handeln und sich um das Wohlbefinden in den Schulen bemühen. Die Studie von Alejandro Adler (Teaching Well-Being increases Academic Performance), durchgeführt in Bhutan, Mexico und Peru, zeige, dass Wohlbefinden in Schulen gelehrt und gelernt werden könne und sich „Glücksunterricht“ positiv auf die schulischen Leistungen auswirke. Das übergeordnete Ziel sollte das Aufblühen der Kinder in der Schule sein.



Das „Positive Education“-Modell der *Geelong Grammar School* lege den Fokus auf das Wohlbefinden und die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler. Durch die Schlüsselkompetenzen Emotionen, Gesundheit, Enthusiasmus, Zielerreichung, Sinnerfüllung und Beziehungen sollten die Schülerinnen und Schüler emotional und sozial gefördert werden und Resilienz entwickeln.

Positive Bildung könne in Schulen durch entsprechende Angebote geschaffen und dadurch subjektives Wohlbefinden gefördert und Grundbedürfnisse befriedigt werden.



*Die Goldene Regel positiver Bildung sei, dass man andere so behandle, wie man selbst behandelt werden möchte, so Tobias Rahm.*

Im GlüGS-Projekt unterrichteten Studierende der TU Braunschweig „Glücksstunden“ an 16 Braunschweiger Grundschulen. Primäre Ziele des Pilotprojekts seien die Verbesserung der mentalen Gesundheit und des Wohlbefindens von Schülerinnen und Schülern gewesen, die Qualifizierung von Studierenden zur Vermittlung von „Glückskompetenz“ und die Evaluation des Programms „Schulfach Glückskompetenz“. Sekundäre Projektziele seien gewesen, Impulse für mehr Wohlbefinden in Familien zu geben, Lehrkräfte im Bildungssystem für das Thema zu sensibilisieren und den Themenbereich Wohlbefinden stärker in den gesellschaftlichen Fokus zu rücken.



Als Fazit Studie könne aus der Studie gezogen werden, dass es mehr Bildungsinstitute mit der Möglichkeit zum Aufblühen von Schülerinnen und Schülern zu autonomen Persönlichkeiten mit ausreichender Resilienz brauche.

### **Göttliche Heilung aus einer psychoneuroimmunologischen Perspektive.**

#### **Warum Religionen und Spiritualität resilient und gesund machen**

**Prof. Dr. Marcus Eckert** begrüßte die Pastorin Frau **Anne-Katrin Schneider-Sema**

(Ev. Landeskirche Bremen). Gemeinsam sprachen die beiden über die Möglichkeit der göttlichen Heilung aus einer psychoneuroimmunologischen Perspektive. Die Pastorin berichtete über drei Situationen aus ihrer pastoralen Praxis, die Herr Eckert um die psychologische Perspektive ergänzte.

Trauergespräche mit der Familie eines oder einer Verstorbenen zu führen, gehöre zu ihrem beruflichen Alltag, berichtete Frau Schneider-Sema. Zum Schluss des Trauergesprächs biete sie den Angehörigen an, ein Gebet für die verstorbene Person zu sprechen. In diesem trage sie Gott vor, was sie im Trauergespräch über die verstorbene Person erfahren habe. Die Bewältigung des Trauerprozess zerre in besonderer Weise an der Resilienz der Trauernden. Trauer sei ein Gefühl, das es ermögliche, sich aus der Außenwelt zurückzuziehen, um die Konstrukte von Werten und Beziehungen zu Personen neu sortieren zu können. Wenn Menschen ambivalente Gefühle hätten, z.B., weil sie ihre verstorbenen Angehörigen zu Lebzeiten gegen deren Willen in ein Pflegeheim geben mussten, gestalte sich der Trauerprozess an dieser Stelle schwieriger. Pastorin Schneider-Sema erzählte, wie sie einem psychisch kranken Mann angeboten habe, nach dem seelsorgerischen Gespräch ein Gebet zu sprechen. Für das Gebet habe sie ihre Hände auf seinen Kopf gelegt und anschließend eine positive Reaktion, eine Art inneres Leuchten des Mannes, wahrgenommen. Der an sich formale Akt des gesprochenen Gebets habe durch die intime Berührung des Kopfes an Intensität gewonnen, die ein einfaches „Ich segne dich“ nicht hätte ausdrücken könne. Marcus Eckert erklärte, dass das Bindungshormon Oxytocin in den zwischenmenschlichen Prozessen dafür Sorge, dass Stress- und Angstreaktionen vermindert würden.



Weitere positive Reaktionen auf die Gebete und die damit verbundene Berührung erfahre Frau Schneider-Sema bei Andachten in Seniorenheimen, wo sie regelmäßig mit Personen zu tun habe, die mehr oder weniger demenziell erkrankt seien. Am Ende der Andacht biete sie den Bewohnenden an, sie individuell durch das Auflegen der Hände zu segnen. Marcus Eckert schloss aus der Erzählung auf eine Erhöhung des Oxytocinspiegels, wodurch ein Gefühl des Wohlbefindens bei den Betroffenen ausgelöst werde.

Die dritte Situation habe auf einem Friedhof an einem kühlen Novembertag stattgefunden, an dem die Pastorin eine Urnenbeisetzung begleitet und eine der Angehörigen angesprochen habe. Die Pastorin fragte, wie es ihr gehe, woraufhin die trauernde Frau geantwortet habe: „Ach Frau Schneider-Sema, es ist alles so trübe und dunkel.“ Die Pastorin antwortete nach einer kurzen Pause: „Aber sie wissen schon, über den Wolken scheint die Sonne.“ Die Frau habe gesagt: „Es stimmt. Über den Wolken scheint die Sonne.“ Frau Schneider-Sema sagte, sie wüssten beide, dass sie nicht über das Wetter sprechen würden. Marcus Eckert erklärte die Situation anhand des Prozesses des Benefit-Finding, einem Konzept aus der Psychotraumatologie: Nach schmerzhaften oder belastenden Situationen kann Menschen eine emotionale und körperliche Anpassung gelingen, in der dem Erfahrenen ein positiver Sinn zugeschrieben wird. Exemplarisch wurden Beispiele aus der christlichen Religion besprochen, aber auch jede andere Religion oder Form von Spiritualität könne genauso helfen, Resilienz zu erlangen.

### **Beziehungsarbeit und Resilienztraining mit internationalen Pflegefachkräften**

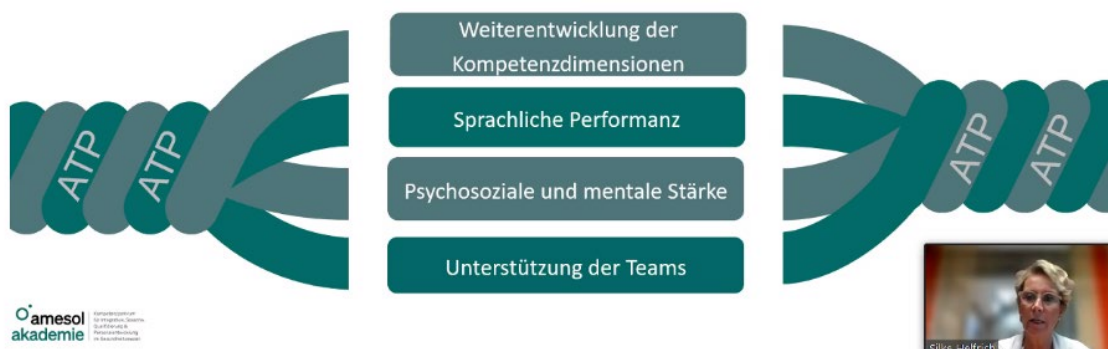
Die Probleme des Fachkräftemangels und des Notstands in der Pflege werden seit einigen Jahren immer akuter. Als Reaktion auf diese Entwicklung werden immer mehr internationale Pflegekräfte aus dem Ausland für die Arbeit in Deutschland angeworben. Frau **Melanie Schwarzbach** (Fachbereichsleitung Pflege, Amesol Akademie Hamburg) und Frau **Silke Helfrich** (Fachbereichsleitung Integration, Amesol Akademie Hamburg) unterstützen die internationalen Pflege- und Gesundheitsfachkräfte bei der Integration in das deutsche Gesundheitswesen. Sie begleiten sowohl die Migranten als auch die aufnehmenden Teams im Berufsaner kennungs- und Integrationsprozess.





Viele internationale Pflegefachkräfte berichten, einen Verlust ihres Selbstwertgefühls zu erfahren, wenn sie zuvor Deutsch gelernt und auch die Prüfung bestanden hätten, dann aber im Berufskontext Probleme mit der Verständigung erlebten. Auch der Verlust der beruflichen Identität aufgrund andersartiger Aufgaben und Kompetenzen sowie eines anderen Berufsstatus als dem im Herkunftsland sei eine persönliche Herausforderung. Häufig hätten die Pflegefachkräfte im Herkunftsland ärztliche Aufgaben übernommen und fühlten sich nun in Deutschland auf genuin pflegerische Tätigkeiten „reduziert“, woraus sich subjektiv eine fehlende Sinnhaftigkeit ergeben könne. Das neue Arbeitsumfeld und Aufgabenspektrum stelle, abgesehen von den sprachlichen Barrieren, einen hohen Unsicherheitsfaktor dar, da die Arbeitsabläufe sich stark voneinander unterscheiden würden. Melanie Schwarzbach und Silke Helfrich legen den Fokus ihrer Arbeit auf die Beziehungsarbeit und nutzen die Stärkung der Resilienz als supportive Bewältigungsstrategie, um die internationalen Pflegefachkräften bei der Bewältigung des Akkulturationsstresses zu unterstützen. Grundlage für das mindestens acht Monate lange Amesol-Trainee-Programm (ATP) sei die Beziehungsarbeit mit den internationalen Pflegefachkräften, das durch ein Sprachmentoring und Resilienztraining unterstützt werde.

## Beziehungsarbeit ist die Grundlage des Amesol-Trainee-Programms (ATP) → sowohl in der Arbeit mit den internationalen Kolleg\*innen als auch mit den aufnehmenden Teams.



Silke Helfrich berichtete von der Beziehungsarbeit als Grundlage des Amesol-Trainee-Programms (ATP).



In den Workshops lernten die Teilnehmenden u. a. ihnen fremde Personen initial zu berühren und in Körperkontakt mit Patientinnen und Patienten zu treten.

Sommerfeste und das Feiern internationaler Feiertage würden die Beziehungen der internationalen Pflegekräfte in ihren Teams stärken. Im Laufe des Programms lernen die Teilnehmenden Wege, die Sinnhaftigkeit ihres Berufs zu finden und ihren eigenen Selbstwert zu erkennen. Das Gefühl der Kontrolle und der Handlungsspielraum würden gesteigert und dadurch auch die Sicherheit im beruflichen Alltag. Durch Reflexion und die Verknüpfung von vorhandenem und neuem Wissen erlangten die Teilnehmenden im Verlauf des Trainee-Programms ihre neue Berufsidentität.

Inspiziert von den eindrucksvollen Präsentationen der Referenten und Referentinnen, freuten sich alle Teilnehmenden auf eine wohlverdiente Kaffeepause, um gestärkt und voller Vorfreude an den verschiedenen **Breakout-Sessions** teilzunehmen.

Zur Auswahl standen die Themen:

- 1) Sinnvoll, resistent und digital vernetzt: Wir konstruieren ein Purpose-Unternehmen?
- 2) Identität als Baustein von Resilienz.
- 3) Resilienz im Alltag fördern – aber wie?
- 4) Berufliches Selbstverständnis als Resilienzfaktor im Professionalisierungsprozess der Pflege- und Sozialberufe
- 5) Was motiviert Studierende und wie lässt sich ihre Motivation fördern?

## **SESSION 1:**

### **Sinnvoll, resistent und digital vernetzt:**

#### **Wir konstruieren ein Purpose-Unternehmen**

In der heutigen sich ständig verändernden Geschäftswelt ist die Schaffung von Resilienz und Sinnhaftigkeit zu einem zentralen Anliegen für Unternehmen geworden.

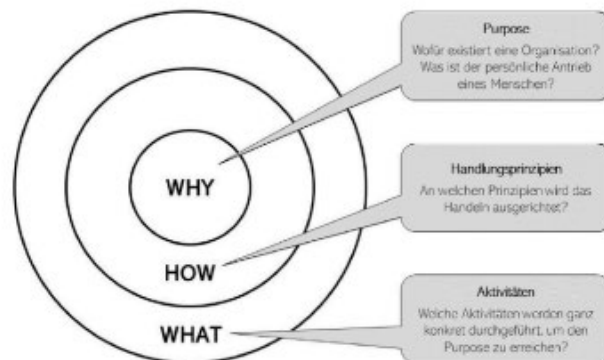
Ein „Purpose-Unternehmen“ mit dem Anspruch, positive und nachhaltig auf Umwelt und Gesellschaft einzuwirken, könne eine starke Basis für die Resilienz seiner Mitarbeitenden bieten. Resilienz in einem Purpose-Unternehmen entstehe durch die Verbindung von Sinn, Werten und digitaler Vernetzung.



Transformationale Führung sei ein Führungsstil, der auf die Förderung von Veränderung und die Entwicklung von Mitarbeitenden (Transformation) ausgerichtet sei. In Bezug auf die Ziele eines Purpose-Unternehmens könnten Mitarbeitende durch die Vermittlung attraktiver Visionen und klarer Ziele intrinsisch motiviert werden. Des Weiteren würden die persönliche Entwicklung und das Wachstum der Mitarbeitenden sowie die Fähigkeit zu Vernetzung, die in der digitalen Welt zunehmend an Bedeutung gewinnen, gefördert. Die Konstruktion eines Purpose-Unternehmens sei ein Akt der Resilienzentwicklung, denn es erlaube Unternehmen nicht nur, im Wettbewerb besser zu bestehen, sondern sich organisatorisch fortzuentwickeln, indem Sinn, Werte und digitale Fähigkeiten miteinander verknüpft würden. Purpose-Unternehmen seien wirtschaftlich resilienter als Profit-Unternehmen.

## PURPOSE

- Der Purpose bezeichnet das „**Wofür**“ eines Menschen oder einer Organisation.
- Ausgehend vom Purpose können Handlungsprinzipien und konkrete Aktivitäten abgeleitet werden.
- Was ist Ihr **Purpose**?



## SESSION 2:

### Identität als Baustein von Resilienz

Frau **Eva Reischuck** (Bildungsakademie Gesundheit Nord gGmbH) referierte über die Bedeutung der individuellen und kollektiven Identität für Resilienz.

Identität ist das Ergebnis des Zusammenspiels von individuellen Faktoren und Erfahrungen mit den jeweils gegebenen Umweltbedingungen eines Menschen. Die kollektive Identität ergibt sich aus der Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen und den damit an eine Person gerichteten Erwartungen.



Während die individuelle Identität durch die Selbstwahrnehmung einer Person bestimmt wird, ergibt sich die kollektive Identität als das Ergebnis fremder Zuschreibungen und Bewertungen.

Anhand der Metapher eines Baumes erläuterte Frau Reischuk den Zusammenhang von Identität und Resilienz: Wurzel und Stamm bestimmen die Position eines Baumes, insbesondere die Baumkrone steht im Austausch mit der Umwelt und passt sich den Gegebenheiten, z.B. dem Wechsel der Jahreszeiten an. Verletzungen des Stamms, um im Bild zu bleiben, z.B. durch Ausgrenzung oder anders bedingten Stress, beeinträchtigen die Resilienz des Baumes.

Frau Reischucks Kritik an der gegenwärtigen Diskussion um die Resilienz zielt auf die Zuschreibung persönlicher Verantwortlichkeit für die Entwicklung einer funktionalen Resilienz. Das Beispiel des Baums zeigt auf, dass die Förderung von Resilienz bzw. vice versa der Schutz vor Überforderung der individuellen Widerstandskräfte, eine soziale Verantwortung ist, die von allen Individuen, sei es in einer sozialen Gruppe, Organisation oder Institution, wahrzunehmen sei. Vollkommen in ihr Gegenteil verlaufe die Debatte dann, wenn die Entwicklung von Resilienz zu einer normativen Anforderung stilisiert wird, deren Misslingen ungeachtet situativer Herausforderungen als persönliches Scheitern gedeutet wird.

### **SESSION 3:**

#### **Resilienz im Alltag fördern – aber wie?**

**Prof. Dr. Marcus Eckert** referierte über ein zentrales Thema, das die Entwicklung von Fähigkeiten und Strategien zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit im täglichen Leben betrifft.

Die Hebbsche Lernregel, die 1949 von dem Neurowissenschaftler Donald Hebb formuliert wurde, besagt, dass neuronale Netzwerke Lernen bedingen und dass durch deren gleichzeitige Aktivierung Lerneffekte langfristig verstärkt werden.

In Bezug auf die Resilienz könne die Hebbsche Lernregel so angewendet werden, dass wir uns in unserem Alltag bewusst darauf konzentrieren, mit Herausforderungen positiv umzugehen, Stress zu bewältigen und soziale Unterstützung zu suchen. Diese



Einstellungen und Verhaltensweisen könnten zu einer stärkeren psychischen Widerstandsfähigkeit führen.

Die „Broaden and Build Theory“, entwickelt von der Psychologin Barbara Fredrickson im Jahre 2001, sei ebenfalls ein Konzept, das sich auf die Förderung von Resilienz im Alltag anwenden ließe. Die Theorie besagt, dass sich die subjektive Wahrnehmung für alternative Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten öffnet, wenn positive Emotionen erlebt werden. Im Kontext der Förderung von Resilienz im Alltag bedeute dies, dass das Kultivieren positiver Emotionen eine Schlüsselrolle spielen kann. Menschen, die positive Emotionen erleben und pflegen könnten, seien in der Lage, diese Emotionen zu erweitern und Bewältigungsstrategien sowie Lösungsansätze für Probleme zu entwickeln. Oxytocin sei ein Hormon, welches in sozialen und emotionalen Bindungen eine bedeutende Rolle spielt. Es fördere soziale Bindungen und verstärke das Vertrauen zwischen Menschen. Außerdem könne es Stress reduzieren, indem es den Stresshormonspiegel im Körper senkt. Oxytocin spiele somit eine Rolle für die biologischen Grundlagen von Resilienz und psychischem Wohlbefinden.

## OXYTOCIN



### Psychische Effekte

- ✓ Reduziert Angst- und Stresserleben
- ✓ Bindung und Erleben von Verbundenheit
- ✓ Kooperation
- ✓ Zufriedenheit und Wohlbefinden



### Aktivitäten zur Steigerung von Oxytocin

- ✓ Stillen und Kuscheln (Hautkontakt)
- ✓ Sich Verlieben
- ✓ Erleben tragfähiger Beziehung
- ✓ Erleben von Gemeinsamkeit
- ✓ Erfüllung von Erwartungen
- ✓ Staunen



*Oxytocin als biologische Grundlage von Resilienz und psychischem Wohlbefinden.*



#### **SESSION 4:**

##### **Berufliches Selbstverständnis als Resilienzfaktor im Professionalisierungsprozess der Pflege- und Sozialberufe**

**Prof. Dr. Claudia Schepers** (APOLLON Hochschule) erklärte, dass Professionalität-entwicklung ein komplexer Prozess sei, der auf unterschiedlichen Ebenen zu verorten sei. Individuelle und kollektive Professionalisierung sollte als ein Ebenen-übergreifendes Phänomen gestaltet werden. Das berufliche Selbstverständnis könne als ein wesentlicher Gegenstand der Professionalisierung expliziert werden, da es eine identitätsstiftende Funktion erfülle. In der Breakout-Session haben die Teilnehmenden zunächst Beispiele für individuelle und kollektive Professionalisierungsbemühungen gesammelt. Anschließend wurde diskutiert, inwiefern das berufliche Selbstverständnis auch als ein Resilienzfaktor fungieren kann. Dabei konnten die Teilnehmenden feststellen, dass die komplexe Thematik zahlreiche Anknüpfungspunkte für die eigene berufliche Praxis sowie individuelle berufliche Sozialisationen bietet.

#### **SESSION 5:**

##### **Was motiviert Studierende und wie lässt sich ihre Motivation fördern?**

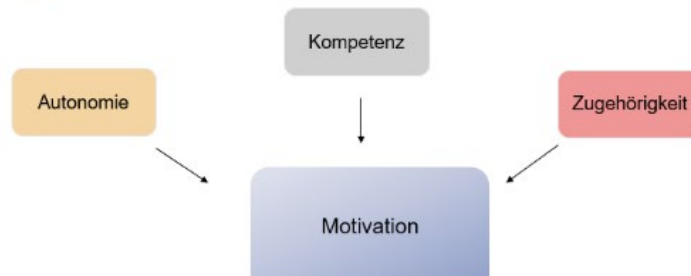
**Lara Heinemann, David Wick und Prof. Dr. Birgitt Erdwien** (Euro FH) erläuterten den Teilnehmenden ihrer Breakout-Session, wie die Motivation von Studierenden eine entscheidende Rolle für ihren akademischen Erfolg und ihre persönliche Entwicklung spiele. Studierende, die motiviert seien, wären häufig besser in der Lage, mit den Herausforderungen des studentischen Lebens umzugehen und sich von Rückschlägen zu erholen. Dominierte eine extrinsische Motivation für das Studium, würden Frustration und Ablehnung drohen. Die Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan betone die Bedeutung der intrinsischen Motivation, die durch einen inneren Antrieb und persönliches Interesse an den Inhalten charakterisiert sei. Die Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit müssten erfüllt sein, damit Studierende intrinsisch motiviert seien. In der Bildung könne die Motivation von Studierenden durch Workshops oder Seminare gefördert werden denn Mitbestimmungsrecht, sozialer Austausch und positives Feedback könnten die Resilienz unterstützen.



## SaFe

### Selbstbestimmungstheorie der Motivation nach Deci und Ryan

Drei psychische Grundbedürfnisse:



Fruhwith, 2020; Ryan & Deci, 2000



Die Rolle der Motivation von Studierenden für ihren akademischen Erfolg erläuterten Lara Heinemann, David Wick und Prof. Dr. Birgitt Erdwien.

### Sinn- und Unsinn-Talk:

#### Resilienz durch Humor und Perspektivwechsel

Frau **Prof. Dr. Claudia Schepers** moderierte das Gespräch von Herrn **Prof. Dr. Michael Rosentreter** und Herrn **Prof. Dr. Marcus Eckert** (APOLLON Hochschule), die sich mit Resilienz in Bezug auf Sinn und Unsinn befassten.

*„Mit dem richtigen Warum im Herzen lässt sich fast jedes Wie ertragen.“*

*Matthias Berking*

„Was genau hat Resilienz mit Sinn und Unsinn zu tun?“, fragte Claudia Schepers. Michael Rosentreter erklärte, dass Menschen im alltäglichen Leben mit Widersprüchen und ihnen unsinnig erscheinenden Sachverhalten konfrontiert würden. Daraus ergibt sich nahezu regelhaft die Frage nach dem Sinn bzw. Unsinn, für die ein jeweils individueller Umgang zu finden ist. Denn die Erfahrung von Widersinn, Irrationalität oder Aberwitz fordert die Fähigkeit zur Resilienz heraus. Marcus Eckert ergänzte, dass Dinge besser zu ertragen wären, wenn diese als sinnhaft gedeutet würden.



„Was bedeutet Sinn?“, lautete die nächste Frage und Michael Rosentreter erläuterte, der Begriff Sinn zielt primär auf die Bedeutung von Symbolen, aber auch den subjektiven Sinn, den Menschen mit ihren Handlungen verbinden. Des Weiteren bedeute Sinn auch immer eine bestimmte Verhältnismäßigkeit von Mitteln und Zwecken, sowie das Konstruieren einer Welt, in der man sich orientieren und zurechtfinden könne. Sinn entstehe immer auch im sozialen Kontext, denn Menschen seien auf die zwischenmenschliche Interaktion angewiesen, um Sinnfindung zu erfahren, ergänzte Marcus Eckert.

Claudia Schepers fragte weiter: „Warum braucht der Mensch überhaupt Sinn?“ Der Mensch als Gemeinschaftswesen sei auf seine Mitmenschen angewiesen, um Symbolen, Ritualen und Handlungen eine Bedeutung zu verleihen. Als „instinktreduziertes“ Wesen brauche der Mensch Sinn, um Orientierung zu erlangen und Handlungen planen sowie erfolgreich durchführen zu können. Außerdem zwingt das Bewusstsein um die eigene Endlichkeit den Menschen dazu, dem Leben einen Sinn zu geben.

Zuletzt wurde besprochen, dass Menschen Sinnlosigkeit erleben würden, wenn die eigenen Leidenschaften und Wertvorstellungen nicht ausgelebt werden könnten.

Abschließend war es Marcus Eckert wichtig zu betonen, dass aus Sinnlosigkeit immer auch wieder neuer Sinn gewonnen werden könne. Auch Humor könne es ermöglichen, Strukturen, die einem sinnlos vorkommen würden, einen Sinn zuzuschreiben. Mit der letzten Frage „Was ist der Sinn des Lebens?“ schickte Claudia Schepers die Teilnehmenden in die Mittagspause.

### **APOLLON Studienpreis 2023:**

#### **Preisverleihung**

Mit den folgenden Worten eröffnete Frau **Prof. Dr. Claudia Schepers**, Professorin für Erziehungswissenschaften an der APOLLON Hochschule, die Verleihung des Studienpreises:

„Herzlich willkommen zur Verleihung des diesjährigen Studienpreises. Dies ist immer ein tolles, wertschätzendes Format, welches wir jedes Jahr in Form des Symposiums einbringen und wertschätzend deshalb, weil wir die sehr guten Abschlussarbeiten im Bereich Bachelor und Master würdigen.“





Teilnehmen konnten Bachelor- und Master-Absolventen und -Absolventinnen aus den Jahren 2022 und 2023, deren Abschlussarbeiten als sehr gut bewertet wurden. Die obligate Posterpräsentation enthielt die Anfertigung eines DINA4-Posters und die Vorstellung der wissenschaftlichen Abschlussarbeiten im Symposium.

Für Studierende deren Abschlussarbeit noch bevorstehe, könne die Preisverleihung gerne als Anreiz genommen werden, so Claudia Schepers. Für alle Zuhörenden wartete ein Einblick in großartige Abschlussarbeiten mit vielfältigen Themen aus den verschiedensten Bereichen, u. a. Angewandte Psychologie, Pflegemanagement, Gesundheitsökonomie und Public Health.

Unter der Moderation von Claudia Schepers ging der erste Platz des diesjährigen APOLLON Studienpreises unter den Bachelor-Absolventinnen und -Absolventen an Manuela Fleck für ihre Abschlussarbeit *„Stressreduktion durch Dankbarkeit. Wirksamkeit einer positiv psychologischen Intervention“*.

Den zweiten Preis erhielt Nicole Roggenbuck für ihre Bachelorthesis mit dem Titel *„Kommunikation mit Menschen mit Demenz: Empfehlung zur Qualifizierung von Einzelhelfern im Vor- und Umfeld Pflege in Baden-Württemberg“*.

Mit ihrer Arbeit *„Neuronale Auswirkungen von Achtsamkeit im Zusammenhang Sensorischer Verarbeitungssensibilität“* belegte Tatjana Schmidt den dritten Platz.

Unter den Master-Abschlüssen erhielt der Absolvent Yannik Angler den ersten Preis für seine *„Simulationsstudie in einer Notaufnahme – Wie diskrete Ereignissimulation die Patientenversorgung verbessern kann“*.

Der zweite Preis ging an Sarah Heitmann für die Arbeit *„Orale Restriktionen im Säuglingsalter: Analyse und Optimierung interdisziplinärer Versorgungsprozesse“*.

Tabea Blum erhielt schließlich den dritten Preis für ihre Untersuchung *„Medikamentöse Versorgungsumbrüche an intersektionalen Schnittstellen – Entstehung von Gesundheitsschäden bei Pflegebewohnern“*.



University of Applied Sciences

**APOLLON** Hochschule  
der Gesundheitswirtschaft

Im Schlusswort wünschte Marcus Eckert den Teilnehmenden, dass sie es schaffen würden, ihre Resilienz zu pflegen, zu stärken und dankbar darauf zu schauen, denn auch Dankbarkeit erhöhe die Resilienz. Dankbar sei er ebenfalls allen Teilnehmenden, den Moderatoren/Moderatorinnen und dem Technik-Team, die dieses großartige Symposium möglich gemacht hätten. Ein großes Dankeschön gelte auch den Referentinnen und Referenten, die das Symposium zu einem „bunten Feuerwerk“ gemacht hätten. Wir dürfen gespannt sein auf das kommende Symposium im nächsten Jahr!

### **Tagungsdokumentation**

Christin Uthmann

Michael Rosentreter (Layout und Lektorat)

APOLLON Hochschule