



## Resilienz und psychische Gesundheit – Widrigkeiten zum Trotz

### Definition von Resilienz:

Resilienz beschreibt die Fähigkeit von Personen, schwierige Lebenssituationen ohne dauerhafte psychische Beeinträchtigung zu überstehen oder psychisch wieder gesund zu werden.

Resiliente Menschen können Krisen und Stress gelassener begegnen und oftmals daran wachsen.

Resilienz ist eine Fähigkeit, die erlernbar und individuell ist. Finden Sie heraus, was Sie stärkt und Ihnen guttut.

### So können Sie Ihre Resilienz stärken:

#### 1. **Selbstwahrnehmung und Standortbestimmung:**

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken und lernen Sie, diese besser einzusetzen.

Schreiben Sie eine Liste Ihrer Stärken und lesen Sie diese jeden Tag durch.

Folgende Fragen helfen, diese Liste zu erstellen:

- was hat mir in meinem Leben bis jetzt geholfen?
- was kann ich gut?
- was sagen meine Freunde und Freundinnen, was ich gut mache?

#### 2. **Selbstregulation und Stressmanagement:**

Hier geht es um die Kontrolle von Gefühlen und Impulsen.

- achten Sie auf Ihre Gefühle und akzeptieren Sie auch negative, anstatt sie zu unterdrücken.

- bestimmen Sie eine Zeit (z.B. Viertelstunde) jeden Tag, in der Sie sich den negativen Gefühlen widmen. Schliessen Sie dann mit etwas ab, was Ihnen guttut.

#### 3. **Achtsamkeit:**

Leben Sie im Hier und Jetzt. Werden Sie sich bewusst, was Ihnen guttut und erstellen Sie eine Liste davon. Lesen Sie diese jeden Tag durch, und führen Sie mindestens etwas bewusst aus. (Musik, Lieblingstee, Bewegung, frische Luft etc.)

Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch. Dies lenkt die Aufmerksamkeit auf Dinge, die funktionieren.

#### 4. **Akzeptanz:**

Lernen Sie Dinge anzunehmen, welche nicht veränderbar sind, und setzen Sie Zeit und Energie für das ein, was Sie ändern können.

#### 5. **Opferrolle verlassen, Selbstverantwortung übernehmen:**

Werden Sie aktiv und suchen Sie Hilfe. Akzeptieren Sie auch Fehler bei sich und den anderen. Dies ist immer eine Gelegenheit, etwas zu lernen.

#### 6. **Aufbau eines sozialen Netzwerks und Unterstützung suchen:**

Pflegen Sie Ihre Beziehungen bewusst.

#### 7. **Positive Kommunikation für stärkende Gedanken:**

Erstellen Sie eine Liste von Aussagen, die Ihnen guttun und Kraft geben. Lesen Sie diese jeden Tag durch und erweitern Sie diese regelmässig.

### Professionelle Hilfe:

- Hausarzt/Hausärztin
- [www.upk.ch](http://www.upk.ch)  
Gesundheitszentrum Psychiatrie, Kornhausgasse 7, 4051 Basel, Tel: 061 325 81 81
- Poliklinik für Kinder und Jugendliche, Kornausgasse 7, 4051 Basel, Tel. 061 325 82 00
- <https://www.pbl.ch/erwachsene/behandlung/ambulant>