

The background of the slide is a blue-tinted photograph of a large crowd of people walking, seen from a high angle. The people are in silhouette against the blue sky.

# Die Rolle von psychischer Resilienz und Bewältigungsstrategien für gesellschaftliche Krisen am Beispiel der COVID-19 Pandemie

Dr. Caroline Cohrdes

Fachgebiet 26 Psychische Gesundheit, Robert Koch-Institut



„...Auch die Lasten, die Menschen infolge der Infektionsschutzmaßnahmen zu tragen haben, wiegen je nach biografischer Prägung, persönlicher und beruflicher Situation, den Graden der Vulnerabilität und den **Ressourcen der Resilienz** unterschiedlich schwer.“

→ Im Rahmen der MHS als Kernindikator konsentiert – noch nicht in kontinuierliche nationale Surveillance implementiert

## Resilienz - Definition



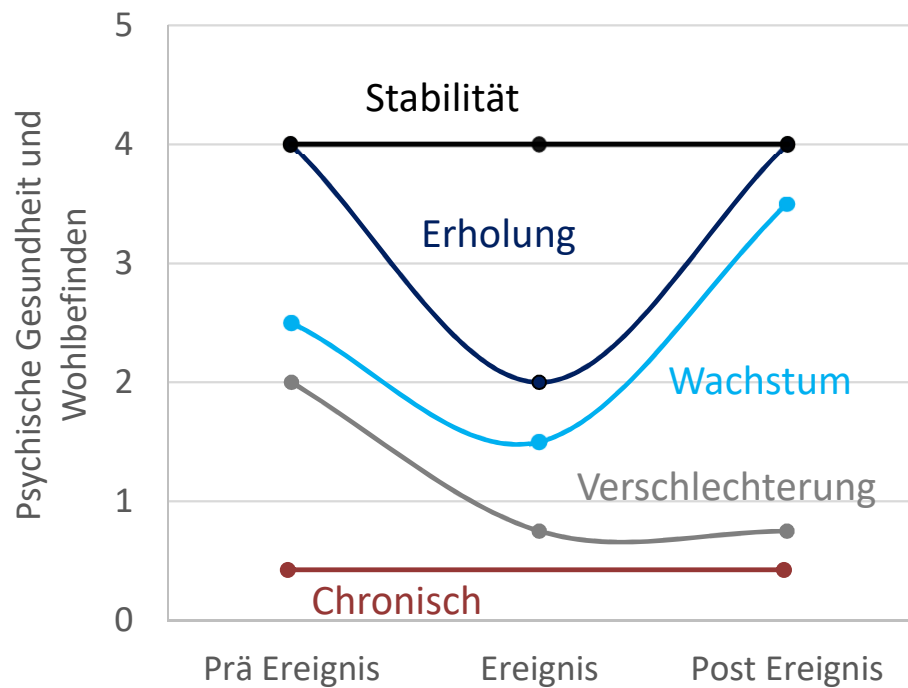
Mehrere Definitionsmöglichkeiten (!)

Wissenschaftlicher Konsens:

- „psychische Widerstandsfähigkeit“
- positiver Gegenbegriff zu Vulnerabilität
- resilient gegenüber bedeutenden Belastungen, angesichts kritischer oder (potentiell) traumatischer Lebensereignisse
- im Vergleich zu anderen Personen mit vergleichbarer Erfahrung

(Ayed et al, 2019; Chmitorz et al., 2018 Kumpfer, 2002; Kunzler et al., 2018)

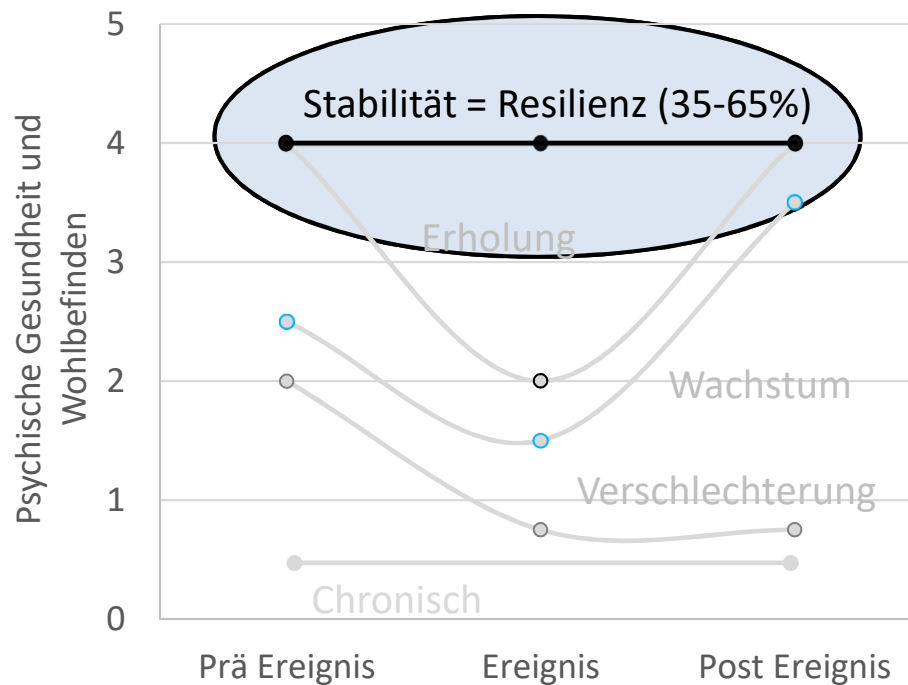
## Resilienz – Operationalisierung und Messung



1. Bewältigungs- und Anpassungsprozess  
(=Trajektorien bzw. Verlauf)

(Ayed et al, 2019; Chmitorz et al., 2018 Kumpfer, 2002; Kunzler et al., 2018)

## Resilienz – Operationalisierung und Messung



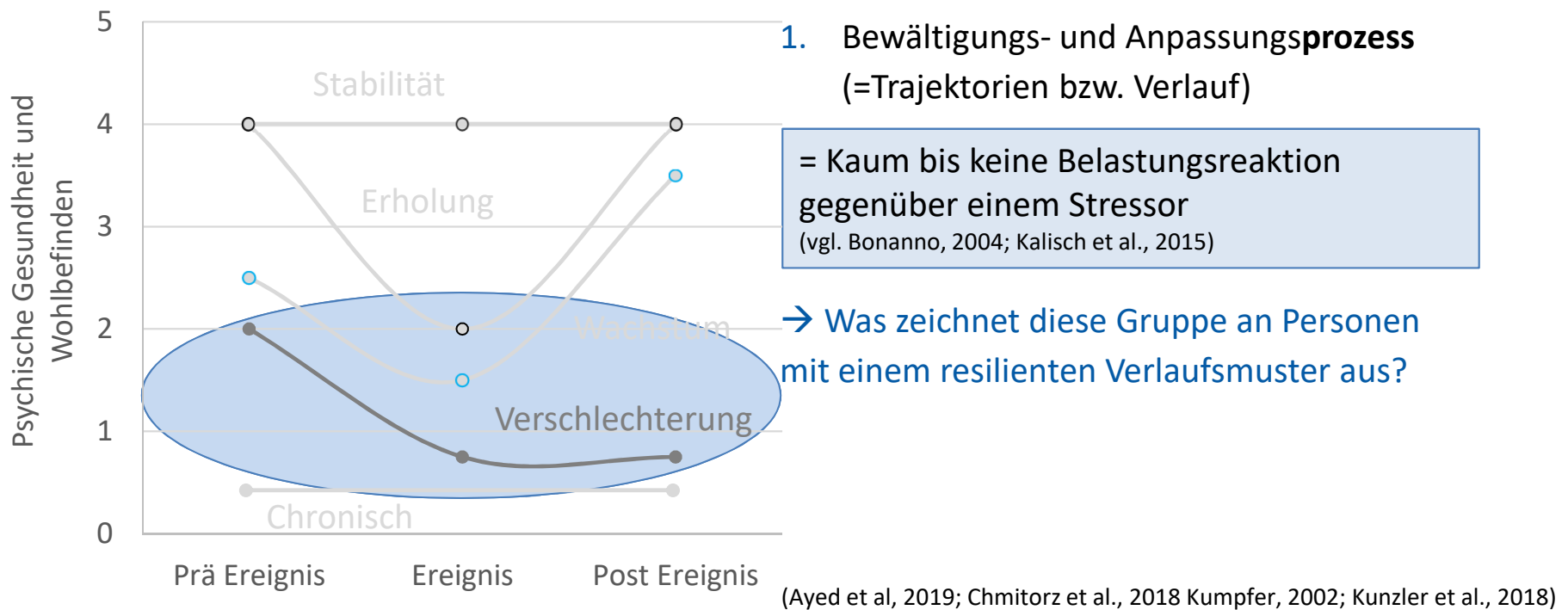
1. Bewältigungs- und Anpassungsprozess  
(=Trajektorien bzw. Verlauf)

= Kaum bis keine Belastungsreaktion gegenüber einem Stressor  
(vgl. Bonanno, 2004; Kalisch et al., 2015)

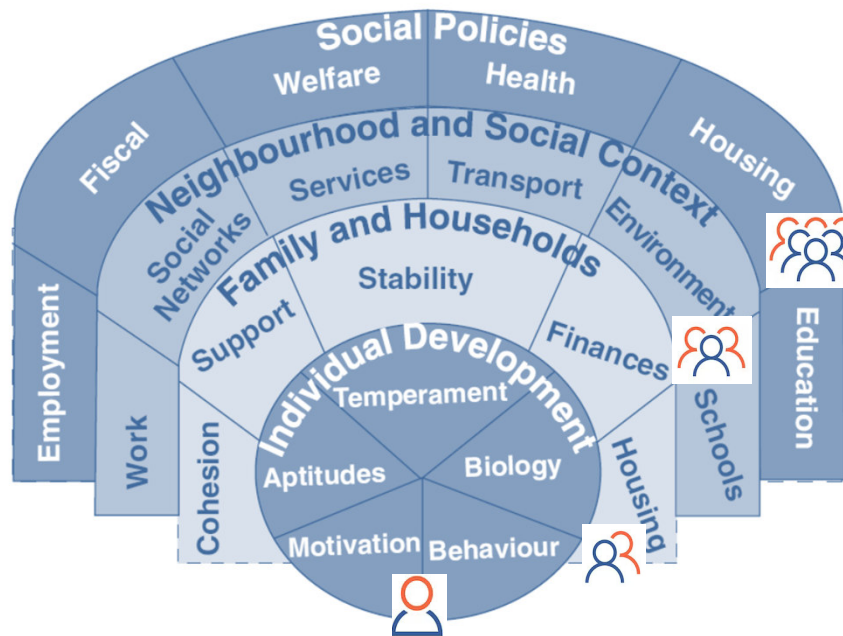
→ Was zeichnet diese Gruppe an Personen mit einem resilienten Verlaufsmuster aus?

(Ayed et al, 2019; Chmitorz et al., 2018 Kumpfer, 2002; Kunzler et al., 2018)

## Resilienz – Operationalisierung und Messung



## Resilienz – Operationalisierung und Messung



1. Bewältigungs- und Anpassungs**prozess**  
(=Trajektorien bzw. Verlauf)
2. Bündel von individuellen, sozialen und gesellschaftlichen **Ressourcen**  
(=Resilienzfaktoren bzw. Lebenskompetenzen)

Abb. aus Windle (2010), adaptiert von Bronfenbrenner (1979)

(Ayed et al, 2019; Chmitorz et al., 2018 Kumpfer, 2002; Kunzler et al., 2018)

## Resilienz – Operationalisierung und Messung

1. Bewältigungs- und Anpassungs**prozess**  
(=Trajektorien bzw. Verlauf)
2. Bündel von individuellen, sozialen und gesellschaftlichen **Ressourcen**  
(=Resilienzfaktoren bzw. Lebenskompetenzen)
3. **Ergebnis** eines Bewältigungs- und Anpassungsprozesses (=Outcome)

(Ayed et al, 2019; Chmitorz et al., 2018 Kumpfer, 2002; Kunzler et al., 2018)



## Resilienz – Operationalisierung und Messung

1. Bewältigungs- und Anpassungs**prozess**  
(=Trajektorien bzw. Verlauf)
2. Bündel von individuellen, sozialen und gesellschaftlichen **Ressourcen**  
(=Resilienzfaktoren bzw. Lebenskompetenzen)
3. **Ergebnis** eines Bewältigungs- und Anpassungsprozesses (=Outcome)

→ **Ergänzend - schließen sich keineswegs aus!**

(Ayed et al, 2019; Chmitorz et al., 2018 Kumpfer, 2002; Kunzler et al., 2018)



## Forschung aus dem Fachgebiet Psychische Gesundheit

### Resilienz während der COVID-19 Pandemie



26.04.23

Psychische Resilienz und Bewältigungsstrategien – Pandemien und andere Krisen

10



## Forschung aus dem Fachgebiet Psychische Gesundheit

Corona  
Health



**Corona Health App-Studie** (Cohrdes et al., 2022; Cohrdes et al., in Revision)

2137 freiwillige TN von 18-84 Jahren (52.7% Frauen) Juli 2020-July 2021

→ Untersuchung u.a. zu **Verläufen** psychischer Gesundheit & **Resilienzfaktoren**

**Corona-Monitoring bundesweit (CoMoBu-Studie)** (Kausmann, Cohrdes et al., in Vorbereitung)

12.260 TN aus repräsentativem SOEP Panel von 18-99 Jahren (56.9% Frauen) 2015-2022

→ Untersuchung u.a. zu **Verläufen** psychischer Gesundheit & **Resilienzfaktoren**

**Meta-Analyse** zu **Resilienzfaktoren** für psychisches Wohlbefinden (Cohrdes et al., in Revision)

42 Studien 79.750 TN aus 21 Ländern von 18-89 Jahren (48.5% Frauen) publiziert bis Mai 2022

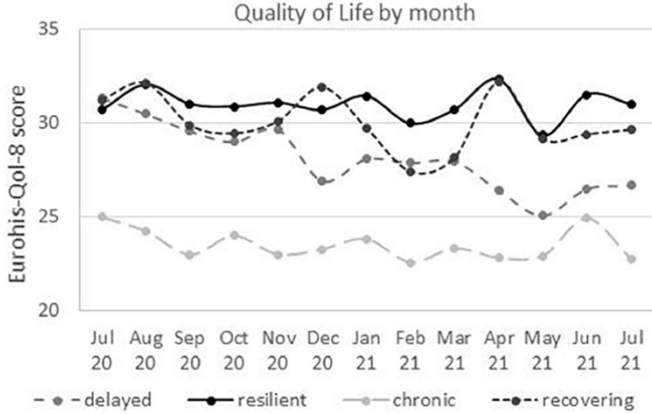


## Ergebnisse aus dem Fachgebiet Psychische Gesundheit Zusammenfassung

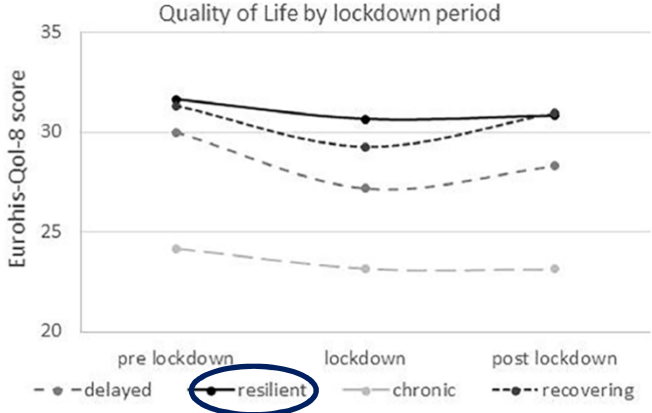
- **Prototypische Verläufe** von psychischer Gesundheit/Wohlbefinden auch während der COVID-19 Pandemie, Anteil resiliente Gruppe jedoch vergleichsweise gering

(Cohrdes et al., 2022; Cohrdes et al., in Revision; Kausmann, Cohrdes, et al., in Vorbereitung)

# Ausgewählte Ergebnisse: Lebensqualität von Juli 20-Juli 21



Resiliente Gruppe = 18.7%





## Ergebnisse aus dem Fachgebiet Psychische Gesundheit Zusammenfassung

- **Prototypische Verläufe** von psychischer Gesundheit/Wohlbefinden auch während der COVID-19 Pandemie, Anteil resiliente Gruppe jedoch vergleichsweise gering
- In anderen Krisen **bewährte Resilienzfaktoren** (z.B. soziale Unterstützung, sportliche Aktivität) gleichermaßen relevant während COVID-19-Pandemie, bedürfen jedoch individueller und gesellschaftlicher Flexibilität und Anpassung
- **Ausnahme:** Positive Bewältigungsstrategien (z.B. positives Umdenken, Akzeptanz) besonders charakteristisch für ein resilientes Verlaufsmuster und positive Zusammenhänge mit psychischer Gesundheit/Wohlbefinden
- **Negativer Trend:** Psychische Gesundheit/Wohlbefinden im Mittel über die Zeit gesunken während ungünstige Bewältigungsstrategien (z.B. Verleugnung, Substanzkonsum) anstiegen

### → Handlungsbedarf

(Cohrdes et al., 2022; Cohrdes et al., in Revision; Kausmann, Cohrdes, et al., in Vorbereitung)



## Ergebnisse aus dem Fachgebiet Psychische Gesundheit Empfehlungen

- Resilienz steigernde **individuelle** Maßnahmen:  
Förderung von positiven Bewältigungsstrategien und Flexibilität (=Repertoire), sowie Problemlöse- und Anpassungsfähigkeiten
- Resilienz steigernde **gesellschaftliche** Maßnahmen:  
Schaffen von Voraussetzungen, bedarfsgeleitete situationsspezifische Erweiterung und Flexibilität im Zugang zu/Angebot von Maßnahmen  
z.B. Formen des digital vermittelten sozialen Kontakts und Unterstützungsangebots oder Individualsport

(Cohrdes et al., 2022; Cohrdes et al., in Revision; Kausmann, Cohrdes, et al., in Vorbereitung)

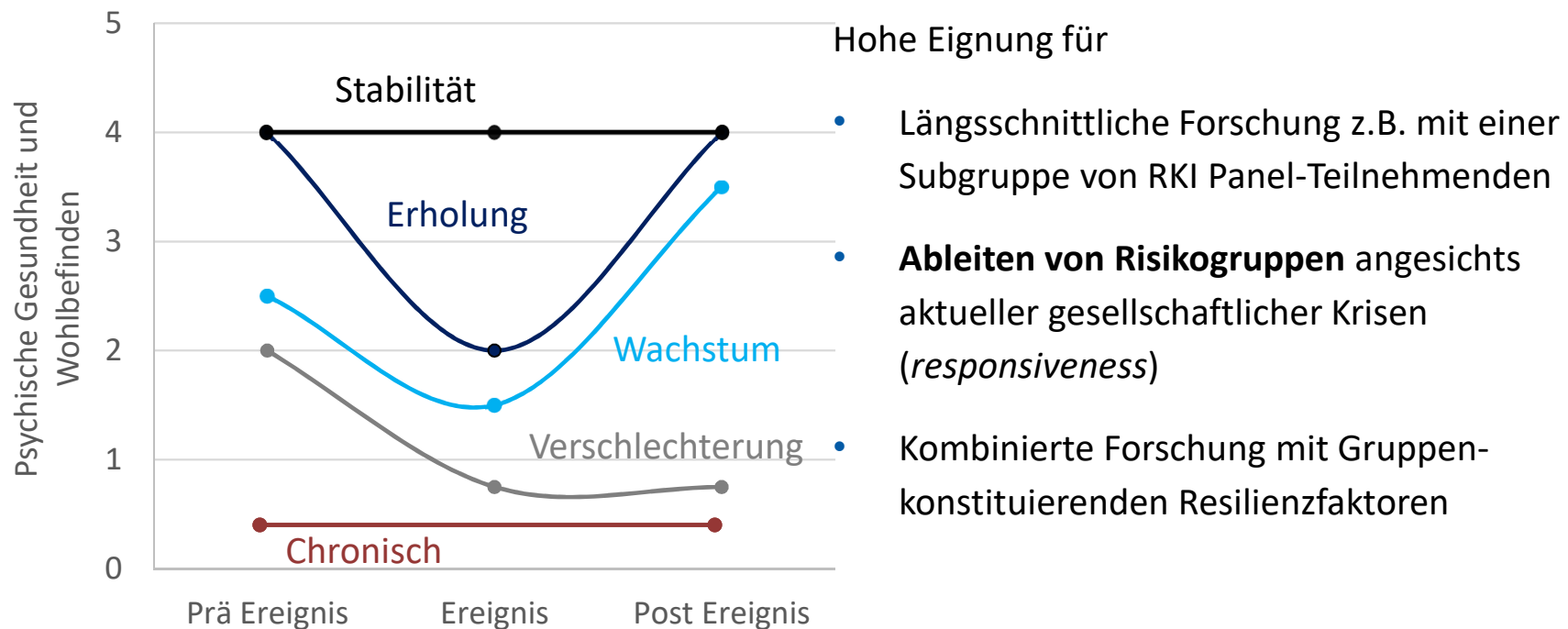


## Ausblick

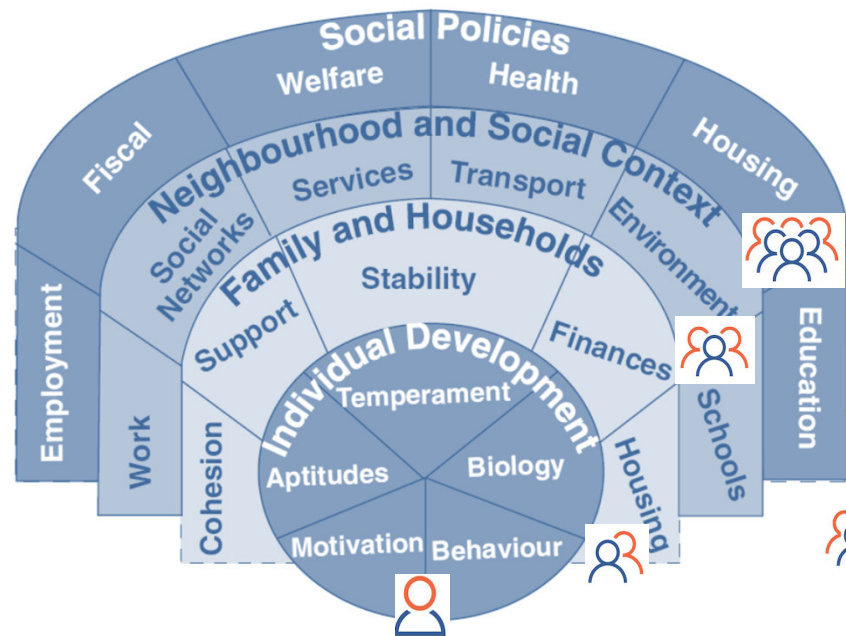




## Resilienz als Bewältigungs- und Anpassungsprozess: vertiefende Forschung & RKI Panel



## Resilienz als Bündel von Ressourcen: nationale NCD-Surveillance & RKI Panel



Hohe Eignung für

- querschnittlichen Surveillance-Ansatz zur Erfassung von bevölkerungsrepräsentativen Trends
- **Ableiten von konkreten Förderbedarfen** hinsichtlich individueller, sozialer und gesellschaftlicher Kontexte (*preparedness*)
- **Gesellschaftliche Faktoren jedoch bislang unzureichend beforscht und berücksichtigt**
- **Keine entsprechend geeignete Kurzskala vorhanden**

Abb. aus Windle (2010), adaptiert von Bronfenbrenner (1979)

## Resilienz als Bündel von Ressourcen: nationale NCD-Surveillance

2 aktuelle Projekte - Sachmittelförderung im Rahmen des 9 Punkte-Plans:

- Systematische Übersicht (Scoping-Review) zu individuellen, sozialen und gesellschaftlichen Resilienzfaktoren angesichts gesellschaftlicher Krisen  
→ Kooperation mit dem Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz
- Entwicklung einer Kurzsкала zur Erfassung von Bewältigungsstrategien (als eine zentrale individuelle Ressource für Resilienz)

➡ **Weitere Drittmittel zur Fortführung der Forschung aktuell leider bislang nicht in Aussicht**  
(d.h., Entwicklung eines nationalen Resilienz-Index, Validierung und Normierung für Deutschland, Erweiterung für das Kindes- und Jugendalter, ggf. internationale Vergleichbarkeit)



## Literatur

- Ayed, N., Toner, S., & Priebe, S. (2019). Conceptualizing resilience in adult mental health literature: A systematic review and narrative synthesis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92(3), 299-341. <https://doi.org/10.1111/papt.12185>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., . . . Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience – A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 59, 78-100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002>
- Cohrdes, C., Wetzel, B., Pryss, R., Baumeister, H., & Göbel, K. (2022). Adult quality of life patterns and trajectories during the COVID-19 pandemic in Germany. *Current Psychology*, <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03628-4>
- Cohrdes, C., Pryss, R., Baumeister, H., Eicher, S., Knoll, N., Hölling, H. (in Revision). Seeking support and meaning making as key coping strategies for maintaining quality of life during the COVID-19 Pandemic.
- Cohrdes, C., Dettke, C., Riediger, M., & (submitted). Protective Factors for Adult Mental Well-Being During the COVID-19 Pandemic in Young, Middle-Aged, and Older Adults: A Meta-Analysis.
- Kalisch, R., Müller, M. B., & Tüscher, O. (2015). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *The Behavioral and brain sciences*, 38, e92. <https://doi.org/10.1017/S0140525X1400082X>
- Kausmann, K., Cohrdes, C., Michalski, N., & RKI-SOEP study group. (in Vorbereitung). What factors contributed to maintaining mental well-being during the COVID-19 pandemic?
- Kumpfer, K. L. (2002). Factors and processes contributing to resilience. In *Resilience and development* (pp. 179-224). Springer, Boston, MA.
- Kunzler, A. M., Gilan, D. A., Kalisch, R., Tüscher, O., & Lieb, K. (2018). Aktuelle Konzepte der Resilienzforschung. *Der Nervenarzt*, 89(7), 747-753.
- Leppold, C., Gibbs, L., Block, K., Reifels, L., & Quinn, P. (2022). Public health implications of multiple disaster exposures. *Lancet Public Health* 7(3): e274–e286. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00255-3](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00255-3)
- Polizzi, C., Lynn, S.J., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59-62. <https://doi.org/10.36131/CN20200204>
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152-169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>

## Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Kontakt: [CohrdesC@rki.de](mailto:CohrdesC@rki.de)

### Zehn Wege zur Entwicklung von Resilienz (APA 2008)

1. Bemühen Sie sich um soziale Beziehungen.
2. Betrachten Sie Krisen als überwindbare Probleme.
3. Akzeptieren Sie, dass Veränderung Teil des Lebens ist.
4. Streben Sie danach, Ihre Ziele zu erreichen.
5. Entschließen Sie sich zum Handeln.
6. Suchen Sie nach Möglichkeiten, um „sich selbst zu finden“.
7. Fördern Sie ein positives Selbstbild.
8. Betrachten Sie Situationen nüchtern.
9. Behalten Sie eine optimistische Erwartungshaltung bei.
10. Sorgen Sie für sich selbst.

American Psychological Association (APA): <https://www.apa.org/topics/resilience>