

# **Evaluation des Resilienzfördertrainings RESALUT (wurde später in LOOVANZ umbenannt)**

Kurzfassung vom 19.11.2015 (eine ausführliche Dokumentation der wissenschaftlichen Wirksamkeitsanalyse ist für 02/2016 geplant).

Autoren:

Prof. Dr. Jens Ebing

MPH Henry Kauffeldt

## **1 theoretischer Rahmen des Resilienztrainingsprogramm RESALUT**

Das RESALUT-Trainingsprogramm ist ein Resilienz-Trainingsprogramm für Erwachsene (ab 16 Jahre). Die Zielstellung des Programms besteht darin bestimmte Resilienzfaktoren zu stärken. Dazu zählen:

- Optimismus
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Kontrollüberzeugung
- Verantwortung
- Netzwerkorientierung
- Lösungsorientierung
- Zukunftsorientierung
- Akzeptanz
- Opferrolle

Die Inhalte der Resilienzfördermaßnahme richten sich an den aus der Theorie bekannten Resilienz- bzw. psychologischen Schutzfaktoren aus. Die hier dargestellten Förderschwerpunkte wurden von Reivich und Shatté (2003), der American Psychological Association (2008), Wellensiek (2012) bzw. Bengel und Lyssenko (2012) identifiziert bzw. definiert.

In Anlehnung an Reivich und Shatté (2003) werden in der Literatur häufig sieben "Säulen der Resilienz" genannt:

- Optimismus
- Akzeptanz (der Krise)
- Lösungsorientierung
- Opferrolle verlassen
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerk-Orientierung
- Zukunftsplanung

Wissenschaftlich betrachtet, sind dies jedoch keine Faktoren im Sinne von mentalen Fähigkeiten sondern beobachtbare Verhaltensweisen.

Nach Reivich und Shatté zeichnen sich hoch resiliente Menschen in besonderer Weise durch hohe Werte bezüglich folgend beschriebener Faktoren aus. Diese können mithilfe des von adaptiv learning systems entwickelten RFI® (Resilience Factor Inventory) gemessen und durch spezifische Trainingsmaßnahmen und Übungen kontinuierlich weiterentwickelt werden (Mourlane 2013).

Die sieben Resilienzfaktoren in der Originalarbeit von Reivich und Shatté können wie folgt übersetzt werden:

- Emotionssteuerung
- Impulskontrolle
- Kausalanalyse
- Empathie
- Realistischer Optimismus
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Reaching-Out/Zielorientierung

Zur Förderung der persönlichen Resilienz empfiehlt die American Psychological Association (APA) zehn Schritte ("A Road to Resilience"):

- soziale Kontakte aufbauen,
- Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten,
- akzeptieren, dass Änderungen ein Teil des Lebens sind,
- sich auf die eigenen Ziele zubewegen,
- aktiv Entscheidungen treffen,
- auf Wachstumschancen achten,
- ein positives Selbstbild aufbauen,
- Perspektive bewahren,
- optimistisch bleiben,
- für sich selbst sorgen (übersetzt nach Scharnhorst 2010).

Bengel und Lyssenko (2012) haben empirische Befunde zu Schutz- und Resilienzfaktoren zusammengetragen. Nach kritischer Betrachtung dieser, können folgende Faktoren als empirisch belegt, mit mehr oder weniger Einfluss auf die individuelle Resilienz, eingeordnet werden:

- Optimismus,
- positive Emotionen,
- Selbstwirksamkeitserwartung, Selbstwertgefühl
- Kontrollüberzeugung
- Sinnhaftigkeit (Kohärenzgefühl)
- Coping und soziale Unterstützung

Bengel benennt in seiner Studie, im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2007), drei Phasen der Resilienzforschung, die "aufeinander aufbauen", sich teilweise aber auch zeitlich überlappen:

1. Phase: Die Identifikation der Schlüsselkonzepte und allgemeiner Schutzfaktoren  
In dieser Phase ging es darum, Resilienzfaktoren zu identifizieren und durch empirische Studien zu überprüfen. Die Ergebnisse zu diesen "generell schützenden Faktoren" stimmen in hohem Maße überein.

Reivich und Shatté sind - ebenso wie Emmy E. Werner, Norman Garmezy, Michael Rutter u.a. - Vertreter dieser ersten Phase (Luitjens 2013).

2. Phase: Die zweite Phase ist gekennzeichnet durch die Untersuchung von "Wechselwirkungen, Prozessen und Wirkmechanismen". Bender und Lösel (1998) fanden beispielsweise heraus, dass ein Schutz- oder Resilienzfaktor in bestimmten Kontexten auch zu einem Risikofaktor werden kann (z.B. Optimismus) und dass Resilienz situationsspezifisch sein kann, d.h. Menschen, die sich in einer bestimmten Lebenssituation als resilient erwiesen, lassen sich von einer anderen Situation überwältigen. Diese auch von O'Dougherty Wright & Masten (2006) bestätigten Ergebnisse verdeutlichen, dass es keine universell gültigen Resilienzfaktoren gibt.

3. Phase: Kennzeichnend für die dritte Phase der Resilienzforschung ist die "Entwicklung von resilienzförderlichen Interventionen". Diese steckt - was die wissenschaftliche Evaluation anbetrifft - derzeit allerdings noch in den Kinderschuhen (Luitjens 2013).

Im Kern richtet sich das Programm an den 7 Säulen, welche, wie zuvor beschrieben, an dem Resilienzkonzept von Reivich und Shatté angelehnt sind, zuzüglich Selbstwirksamkeitserwartung und Kontrollüberzeugung.

## 2 Erhebungsinstrument

Im Zuge der Programmentwicklung, wurde eigenes zur Evaluation dessen das Erhebungsinstrument DGPG - resilience scale 32 entwickelt.

Dieses misst folgende Merkmalsausprägungen:

- Optimismus
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Kontrollüberzeugung
- Verantwortung
- Netzwerkorientierung
- Lösungsorientierung
- Zukunftsorientierung
- Akzeptanz
- Opferrolle

Es wurde zur Beantwortung der Items eine 5-stufige Likert-Skala verwendet (trifft überhaupt nicht zu, trifft eher nicht zu, trifft teilweise zu, trifft eher zu, trifft voll und ganz zu).

## 2.1 Operationalisierung der Merkmalsausprägungen

### 2.1.1 Skalen und Itemkonstruktion

Die Verhaltensweisen und Schutzfaktoren werden durch folgende 9 Skalen mit insgesamt 32 Items operationalisiert:

Skala	Frage	Herkunft
<b>Optimismus</b>	<b>Frage 01-04</b> 1) Ich rechne meist mit dem Besten.	Eigenes Item
	2) Ich vertraue darauf, dass es besser wird.	Eigenes Item
	3) Ich bin zuversichtlich für meine Zukunft.	Eigenes Item
	4) Ich mache das Beste daraus – gerade wenn es schwierig ist.	Eigenes Item
<b>Selbstwirksamkeitserwartung</b>	<b>Frage 05-08</b> 5) Probleme sind in der Regel Herausforderungen für mich.	Eigenes Item
	6) Ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.	Eigenes Item
	7) Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	Schwarzer und Jerusalem (1999) - Test zur Selbstwirksamkeitserwartung
	8) In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.	Schwarzer und Jerusalem (1999) - Test zur Selbstwirksamkeitserwartung
<b>Kontrollüberzeugung</b>	<b>Frage 09-11</b> 9) Ich bin überzeugt, dass ich auf die meisten Lebenssituationen Einfluss nehmen kann.	Eigenes Item
	10) Zufällige Geschehnisse bestimmen zum großen Teil mein Leben.	Eigenes Item
	11) Was in meinem Leben passiert, wird häufig von anderen Leuten bestimmt.	In Anlehnung an IE4 (Jakoby & Jacob, 1999; Kovaleva, Beierlein, Kemper & Rammstedt, 2012)

<b>Verant- wortung</b>	<b>Frage 12-14</b> 12) Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben.	Eigenes Item
	13) Ich frage nicht “Wer hat Schuld?” sondern “Wie bringen wir das wieder in Ordnung?”.	Eigenes Item
	14) Ich stelle mich auch unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen.	Eigenes Item
<b>Netzwerk- orientierung</b>	<b>Frage 15-18</b> 15) Ich bin offen für fremde Unterstützung, denn gemeinsam geht`s besser.	Eigenes Item
	16) In der Regel vertraue ich anderen.	Eigenes Item
	17) Ich bitte um Hilfe, da ich nicht alles alleine schaffen muss.	Eigenes Item
	18) Ich habe für verschiedene Lebensbereiche Ansprechpartner, die mir helfen können	Eigenes Item
<b>Lösungs- orientierung</b>	<b>Frage 19-22</b> 19) Ich gehe die Dinge an und werde aktiv.	Eigenes Item
	20) Wenn sich ein Problemen auftut, fallen mir in der Regel mehrere Lösungen ein, um das Problem zu lösen.	Eigenes Item
	21) Ich bin offen für neue Ideen und kann ungewohnte Perspektiven einnehmen.	Eigenes Item
	22) Ich habe kreative Ideen und kann abstrakt denken.	Eigenes Item
<b>Zukunfts- orientierung</b>	<b>Frage 23-25</b> 23) Ich plane meine Zukunft.	Eigenes Item
	24) Wenn ich mir etwas vornehme, prüfe ich Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide.	Eigenes Item
	25) Ich weiß sehr genau, was meine Ziele sind.	Eigenes Item

<b>Akzeptanz</b>	<b>Frage 26-28</b> 26) Ich stelle mich immer der Realität.	Eigenes Item
	27) Ich kann mich gut mit Dingen abfinden, die ich nicht ändern kann.	Eigenes Item
	28) Ich kann mich auch mit Niederlagen oder Ungerechtigkeiten abfinden.	Eigenes Item
<b>Opferrolle</b>	<b>Frage 29-32</b> 29) Ich fühle mich häufig als Opfer und habe den Eindruck wenig oder keine Kontrolle über das zu haben, was mir widerfährt.	Eigenes Item
	30) Ich bemitleide mich häufig selber, wenn andere oder das Leben mir Unwägbarkeiten auferlegen.	Eigenes Item
	31) Ich fühle mich meistens ungerecht behandelt, wenn ich Kritik bekomme.	Eigenes Item
	32) Es ist für mich unerträglich, wenn bestimmte Dinge nicht so sind, wie ich es mir vorstelle und dass sich daran auch nichts ändern wird.	Eigenes Item



## 2.2 Gütekriterien

**Reliabilität:** Die Befunde zur Reliabilität werden als hinreichend bis befriedigend betrachtet und sind mit folgenden Angaben je nach Skala belegt.

**Interne Konsistenz** nach Cronbachs Alpha: .69 bis .92 (N=64).

Skala	Chronbachs $\alpha$
Optimismus	0,79
Selbstwirksamkeitserwartung	0,81
Kontrollüberzeugung	0,85
Verantwortung	0,64
Netzwerkorientierung	0,89
Lösungsorientierung	0,92
Zukunftsorientierung	0,76
Akzeptanz	0,81
Opferrolle	0,69

**Validität:** Interne Validität: Die Items des DGPG-Resilienscale 32 erwiesen sich in der empirischen Realitätsprüfung als hinreichend homogen.

Die inhaltliche Validität ist weiterhin belegt durch signifikante Korrelationen mit vergleichbaren Verfahren (RS 32, RS 13, RS 11, RFI, SWE ). Die Skaleninterkorrelationen erwiesen sich als konstrukt-adäquat. Hinsichtlich der faktoriellen **Validität** kommt der Testautor aufgrund der Hauptkomponenten-Faktorenanalyse zum Schluss, dass die Primärskalen des DGPG-resiliencescale 32 diesem Kriterium genügen.

### 3 Wirksamkeitsnachweis des RESALUT-Resilienztrainings

- Testung durch DGPG – Deutsche Gesellschaft für Psychosoziale Gesundheitsförderung (Prof. Dr. J. Ebing, MPH Henry Kauffeldt)
- Zeitraum: 01-10/2015
- Variante: 10 x 60 min (1 UE/Woche), insgesamt 10 Wochen
- Kursleiter: Henry Kauffeldt, Gesundheitswissenschaftler (MPH), Gesundheitspädagoge
- Probandengruppe
  - N = 64
  - 6 Gruppen (11,10,9,10,11,10 TeilnehmerInnen)
  - Ø Alter: 45,7
  - Verteilung Geschlecht: 43 Frauen, 21 Männer
- 3 Messzeitpunkte: T1-vorher, T2-nach 10 Wochen, T3- nach 3 Monaten

Kategorie	Max.	T1 Ø Wert	T2 Ø Wert	T3 Ø Wert	% T1-T3
Optimismus	20	12,3	17,7	17,9	+28
Selbstwirksamkeitserwartung	20	11,3	13,4	15,6	+21,5
Kontrollüberzeugung	15	7,6	10,1	12,4	+32
Verantwortung	15	10,4	11,4	11,8	+9,4
Netzwerkorientierung	20	14,1	17,0	17,2	+15,5
Lösungsorientierung	20	11,7	15,5	16,4	+23,5
Zukunftsorientierung	15	8,4	11,1	10,7	+15,3
Akzeptanz	15	10,0	13,8	14,2	+28
Opferrolle	20	12,4	15,3	16,0	+20

Legende: Ø Wert: Skalensumme

### **3.1 Interpretation der Ergebnisse**

Die in der Tabelle dargestellten Werte zeigen die Durchschnittswerte der gesamten Probandengruppe. Dabei muss jedoch beachtet werden, dass einzelne Probanden deutlich höhere bzw. geringe Steigerungen aufwiesen.

Die Steigerungsrate ist abhängig vom Ausgangswert. Wurde ein geringer Ausgangswert angegeben, war der Steigerungsgrad signifikant höher. So wurden teilweise Steigerungsraten von über 50% erzielt.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Trainingsmaßnahme RESALUT, in der Variante eines 10 wöchigen Trainings, mit jeweils einer Unterrichtseinheit pro Woche, die Ausprägung der Resilienzfaktoren der Teilnehmenden signifikant steigern (9,4 - 32% im Durchschnitt).

### **3.2 Schlussfolgerungen und Ausblick**

Anhand der Erkenntnis, dass hohe Verbesserungen vor allen dann erzielt werden, wenn die Ausgangslage (Merkmalsausprägung) vergleichsweise schlecht war, empfiehlt es sich eine Auswahl an Modulen anzubieten. Nicht jeder Teilnehmer muss alle Übungseinheiten belegen, dafür könnten aber die Themen über mehrere Übungseinheiten gestreckt werden.

Anhand der Zufriedenheitsbefragung der Teilnehmenden wurde dieser Wunsch mehrfach geäußert (42 von 64 Teilnehmern wünschten sich eine Modulauswahl).

## 4 Literatur- und Quellenverzeichnis

- Bender, D.; Lösel, F. (1998). Protektive Faktoren der psychisch gesunden Entwicklung junger Menschen: Ein Beitrag zur Kontroverse um saluto- und pathogenetische Ansätze. In J. Margraf, J. Siegrist & S. Neumer (Hrsg.), Gesundheits- oder Krankheitstheorie? Saluto- vs. pathogenetische Ansätze im Gesundheitswesen (S. 117-145). Berlin: Springer.
- Bengel, J.; Lyssenko, L. (2012). Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung - Heft 43: Resilienz und psychologische Schutzfaktoren. Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- Lösel, F.; Kolip, P.; Bender, D. (1992). Stress-Resistenz im Multiproblem-Milieu: Sind seelisch widerstandsfähige Jugendliche „Superkids“? Zeitschrift für Klinische Psychologie, 21, 48-63.
- Masten, A. S.; Best, K. M.; Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- O'Dougherty Wright, M.; Masten, A. S. (2005). Resilience processes in development. In Goldstein, S., & Brooks, R.B. (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 17-37). New York: Springer.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen. Berlin: Freie Universität. Z
- Schwarzer, R. (2003). SWE - Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung. In E. Brähler, J. Schumacher & B. Strauß (Hrsg.), *Diagnostische Verfahren in der Psychotherapie (Diagnostik für Klinik und Praxis, Bd. 1) (2. Aufl.)* (S. 362-365). Göttingen: Hogrefe.
- Wellensiek, S. K. (2012): *Resilienz-Training für Führende. So stärken Sie Ihre Widerstandskraft und die Ihrer Mitarbeiter.* Beltz. Weinheim.

### **Internetquellen:**

American Psychological Association (APA) (Ed.) (o. J.): The road to resilience. verfügbar unter: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> (Zugriff 14.11.2014)

Luitjens, M. (2013). Kommentar auf den Beitrag von Dr. Murlane. verfügbar unter: <https://www.xing.com/communities/posts/die-7-echten-resilienz-faktoren-von-reivich-und-shatte-uebersicht-1004125522> (Zugriff 13.10.2015)

Murlane, D. (2013). Die sieben echten Resilienz-faktoren von Reivich und Shatté - eine Übersicht. verfügbar unter: <https://www.xing.com/communities/posts/die-7-echten-resilienz-faktoren-von-reivich-und-shatte-uebersicht-1004125522> (Zugriff 13.10.2015)