

Dank Resilienz Krisen überstehen

Jeder Mensch hat sie im Leben einmal auf die ein oder andere Art: eine Krise. Mit Resilienz wird die innere Stärke des Menschen bezeichnet, mit Herausforderungen und Widrigkeiten im Leben gut umzugehen. Eine seelische Widerstandsfähigkeit wird durch eine gesunde Gemeinschaft gefördert.



GASTBEITRAG, PFALZKLINIKUM

Gesunde Gemeinden, starke Gesellschaft – Die Pfalz macht sich/dich stark

Redaktion, Prof. Dr. Markus Steffens, Prof. Dr. Cordula Borbe und Paul Bomke



Resilienz ist das Vertrauen in die Fähigkeit, das eigene Leben gestalten zu können – und das kann man lernen. Foto: iStock/alvarez

Ein Schutzschirm, der widerstandsfähig und krisenfest macht: Resilienz ist das unerschütterliche Vertrauen in die Fähigkeit, das eigene Leben selbst gestalten zu können – und das kann man lernen. Grundlage dafür ist die Gesundheitskompetenz der Menschen und wie Gemeinden sie entwickeln.

Wie informiere ich mich darüber, was meine Gesundheit fördert, gegen Krankheiten vorbeugt und meine Lebensqualität insgesamt verbessert? Bin ich in der Lage, mir eine Meinung darüber zu bilden und eigene Entscheidungen zu treffen? Gesundheits-

kompetenz zu entwickeln, hängt von jedem Einzelnen ab – stärker aber noch von der Qualität und Verfügbarkeit der Informationen über Gesundheit, von der Art, wie sie vermittelt werden, und der Beteiligung der Menschen an den Gestaltungsprozessen in ihrer Kommune.

Zwar müssen sich Kommunen im ländlichen Raum zum Beispiel mit Fachärztemangel und schwerer erreichbaren Bildungsangeboten auseinandersetzen. Bei der Entwicklung von Gesundheitskompetenz haben sie mit ihren engen Strukturen jedoch wichtige Vorteile gegenüber Städten: Der direkte Kontakt zu Einflussnehmern wie dem Bürgermeis-

ter, dem Hausarzt oder der Schule, zu den Nachbarn oder Vereinen stärkt die sozialraumbezogene Identität – und ist essenziell für resiliente Kommunen. Auf Basis dieser gewachsenen Strukturen lassen sich zukunftsweisende Konzepte entwickeln, wie sich Menschen innerhalb ihrer Gemeinschaft unterstützen können.

Die Initiative „Die Pfalz macht sich/dich stark – Wege zur Resilienz“ verfolgt unter anderem das Ziel, die Resilienz im ländlich geprägten Donnersbergkreis in Rheinland-Pfalz zu stärken. 2017 werden die Bürger befragt, welche gesundheitsfördernden Strukturen sie selbst in ihrem Sozialraum sehen, wie sie untereinander ver-

netzt sind und wie sich die Menschen darin einbringen. Aus den Ergebnissen dieser Bürgerbeteiligung sollen bürgerorientierte Angebote und Entwicklungsprojekte für eine gesunde Region abgeleitet werden. 2014 vom Pfalzklonikum und internationalen Partnern aus Wissenschaft und Kommunikation gegründet, fördert die interdisziplinäre Initiative neben dem Ansatz in der Kommune unter anderem die Entwicklung von Resilienz in kleinen und mittelständischen Unternehmen sowie im schulischen Kontext. ■

➕ Mehr zu den Projekten und Kontakt zur Initiative unter resilienz-pfalz.de oder info@resilienz-pfalz.de

