Resilienz

Etwa 29 % der Erwachsenen weltweit erkranken im Laufe ihres Lebens an einer psychischen Störung [1]. Insbesondere stressassozierte Erkrankungen, die infolge der Exposition mit belastenden Ereignissen auftreten können (z. B. Depressionen), weisen die höchsten Prävalenzen auf [2]. Direkte und indirekte Kosten durch psychische Erkrankungen beliefen sich weltweit 2010 auf ca. 2,5 Billionen US-Dollar [3]. Psychische Erkrankungen stellen daher eine der größten Herausforderungen für unsere Gesundheitssysteme dar. Angesichts der steigenden Arbeitsverdichtung und -flexibilisierung, gesellschaftlicher Unsicherheit, der zunehmenden Digitalisierung und gleichzeitig immer kürzeren Regenerationsphasen im Alltag erstaunt es nicht, dass viele Menschen subjektiv auch vermehrt Stress erleben [4] und somit vermutlich in Zukunft das Risiko für stressbedingte Folgeerkrankungen zunehmen wird.

» Prävention psychischer Erkrankungen erhält weltweit zunehmende Aufmerksamkeit

Bestehende psychiatrisch-psychotherapeutische Therapieangebote können – trotz kontinuierlicher Fortschritte in der Versorgung psychisch erkrankter Menschen – diesen Zuständen nur unzureichend entgegenwirken. Daher erhalten Prävention und Gesundheitsförderung eine zunehmende Aufmerksamkeit in den weltweiten Gesundheitssystemen. Bereits 2001 erklärte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Prävention psychischer Erkrankungen zu einer ihrer zukünftigen Prioritäten (z. B. Mental Health Global Action Program; [5]). Mit dem Präventionsgesetz (PrävG) wurde

für Deutschland im Jahr 2015 ein wichtiger Grundstein gelegt, um auch die Gesundheitsförderung und Prävention psychischer Erkrankungen für verschiedene Altersgruppen und Lebensbereiche zu stärken. In diesem Sinne setzt auch die von CDU/CSU und SPD geführte Bundesregierung im kürzlich verabschiedeten Koalitionsvertrag Akzente in Richtung einer gezielten Förderung der Prävention psychischer Erkrankungen [6]. Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) verfolgt u. a. mit der Bildung des Referats „Prävention psychischer Erkrankungen“ das Ziel, ein flächendeckendes Angebot zur Primärprävention in Deutschland zu schaffen.

Als Konzept der Gesundheitsförderung stellt die Erforschung von Resilienz, d. h. der Aufrechterhaltung bzw. Rückgewinnung der psychischen Gesundheit während oder nach widrigen Lebensumständen, und ihrer zugrunde liegenden Mechanismen einen übergeordneten Ansatz dar, der präventive Angebote integriert. Resilienzfördernde Maßnahmen werden sowohl in krankheitsspezifischen Präventionsangeboten als auch zur Gesundheitsförderung genutzt. Die Resilienzförderung auf verschiedenen Ebenen (z. B. individuell, systemisch) wurde in „Health 2020“ ebenfalls als Ziel der WHO formuliert [7].

Die Beiträge dieses Schwerpunkthefts liefern einen Einblick in aktuelle Perspektiven und Entwicklungen der Resilienzforschung. Neben der kritischen Reflektion des bisherigen Forschungsstands, z. B. zur Wirksamkeit von Resilienzinterventionen, gibt das Themenheft einen Ausblick auf den zukünftigen Forschungsbedarf. Hierbei nehmen die Autoren eine transdiagnostische Per-

spektive ein, indem nicht die Prävention spezifischer psychischer Erkrankungen, sondern übergeordnete Resilienzmechanismen fokussiert werden.

» Resilienz ist ein dynamischer Prozess

Angesichts eines neuen Verständnisses von Resilienz als dynamischem Prozess befindet sich auch die Resilienzforschung im Wandel. Einleitend stellt daher der Beitrag von *Angela Kunzler und Kollegen* aktuelle Konzepte im Forschungsfeld vor. Neben modernen Resilienzdefinitionen werden aktuelle Vorschläge zur Operationalisierung und Erfassung des Konstrukts sowie Implikationen für die Gestaltung von Studiendesigns präsentiert.

Birgit Kleim und Raffael Kalisch erörtern die Frage nach der Existenz von Faktoren, die eine verlässliche Vorhersage von Resilienz gegenüber Stressoren erlauben. Sie zeigen Probleme bei der Messung potenzieller psychosozialer und neurobiologischer Prädiktoren auf und stellen dar, wie viel Varianz in Resilienz durch entsprechende Faktoren erklärt wird. Die Notwendigkeit weitergehender Forschungsbemühungen, insbesondere in Form prospektiver Längsschnittstudien, wird dargestellt.

Ebensolche Längsschnittstudien stehen im Fokus der Arbeit von *Jutta Lindert und Kollegen*. In Form einer qualitativen Literaturübersicht stellen die Autoren Längsschnittstudien vor, die in verschiedenen Altersgruppen durchgeführt worden sind oder aktuell laufen. Anhand der exemplarischen Darstellung von vier aktuellen Längsschnittstudien (MIDUS, MARP, LORA, RE@FU) werden methodische Herausforderungen bei der empirischen

rischen Untersuchung von Resilienz beleuchtet.

Dirk Lehr und Kollegen beschäftigen sich mit internetbasierten Interventionen zur Resilienzförderung und Prävention. Der Beitrag stellt psychosoziale Resilienzfaktoren vor, die in Resilienzprogrammen gezielt angesprochen werden. Angesichts bereits bestehender Angebote zur internetbasierten Psychotherapie wird die Frage behandelt, welches Potenzial internetbasierte Interventionen zum Training von Resilienzfaktoren für die Gesundheitsförderung und Prävention haben können. In Form einer narrativen Übersicht werden ausgewählte Interventionen dargestellt und ihre Wirksamkeit auf psychische Maße bewertet.

Andreas Fellgiebel behandelt in seiner Arbeit relevante Altersaspekte von Resilienz. Der Beitrag skizziert altersabhängige Veränderungen in der Stressorexposition und veranschaulicht Resilienzmechanismen gegenüber psychischen Erkrankungen (z. B. Positivitätseffekt) und kognitiven Funktionseinbußen im Alter (z. B. kognitive Reserve).

» Die Evidenzbasierung der Resilienzforschung ist dringend notwendig

In der Gesamtheit der verschiedenen Beiträge wird das große Potenzial der Resilienzforschung für die Prävention und Gesundheitsförderung deutlich. Gleichzeitig zeichnen sich Probleme und zukünftige Herausforderungen ab, die im Themenheft herausgearbeitet werden. Hierzu gehören u. a. die dringende Notwendigkeit der Evidenzbasierung der Resilienzforschung, die Berücksichtigung wissenschaftlicher Standards, z. B. bez. der Definition und Messung von Resilienz, und die Vereinheitlichung der vielfältigen Resilienzkonzepte. Wichtige Herausforderungen für die Zukunft werden sein, Resilienzmechanismen des Gehirns zu verstehen, um diese durch geeignete Interventionen modulierend zu beeinflussen, wissenschaftlich nicht validierte Programme von der Bevölkerung fern zu halten und geeignete Formen der Implementierung wissenschaftlich fundierter Interventionen (z. B. internet- oder mo-

bilbasiert) zu entwickeln, um relevante Bevölkerungsgruppen zu erreichen. Einige bedeutende Themenbereiche, wie z. B. die Resilienzforschung im Kindes- und Jugendalter, sind aus Platzgründen in diesem Themenheft nicht enthalten. Eine dezidierte Behandlung dieses Altersbereichs in einem gesonderten Themenheft von *Der Nervenarzt* erscheint lohnenswert. Auch eine umfassende Darstellung zur Wirksamkeit von Resilienzinterventionen ist an dieser Stelle nicht möglich. Hierbei möchten wir auf eine derzeit entstehende Cochrane-Metaanalyse zu dieser Thematik verweisen [8].

Prof. Dr. Klaus Lieb

Angela M. Kunzler

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. K. Lieb

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie,
Universitätsmedizin Mainz
Mainz, Deutschland
klaus.lieb@unimedizin-mainz.de

Interessenkonflikt. K. Lieb und A. M. Kunzler geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Literatur

1. Steel Z, Marnane C, Iranpour C et al (2014) The global prevalence of common mental disorders: a systematic review and meta-analysis 1980–2013. *Int J Epidemiol* 43:476–493
2. DGPPN (2018) Valide Antworten auf zahlreiche Fragen. <https://www.dgppn.de/schwerpunkte/zahlenundfakten.html>. Zugriffen: 4. Mai 2018
3. Bloom DE, Cafiero ET, Jané-Llopis E et al (2011) The global economic burden of non-communicable diseases. World Economic Forum, Geneva
4. Techniker Krankenkasse (2016) Entspann dich, Deutschland. TK-Stressstudie 2016. Techniker Krankenkasse, Hamburg
5. WHO (2001) The World Health Report 2001 — mental health: new understanding, new hope. World Health Organization, Geneva
6. Bundesregierung (2018) Koalitionsvertrag vom 14. März 2018. <https://www.bundesregierung.de/Content/DE/StatistischeSeiten/Breg/koalitionsvertrag-inhaltsverzeichnis.html>. Zugriffen: 21. Mai 2018
7. WHO (2017) Strengthening resilience: a priority shared by Health 2020 and the Sustainable Development Goals. http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0005/351284/resilience-report-20171004-h1635.pdf. Zugriffen: 21. Mai 2018

8. Helmreich I, Kunzler A, Chmitorz A, König J, Binder H, Wessa M, Lieb K (2017) Psychological interventions for resilience enhancement in adults [Protocol]. *Cochrane Database Syst Rev*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527>