

Dialogtag gegen Einsamkeit
30.11.2023

RESILIENZ

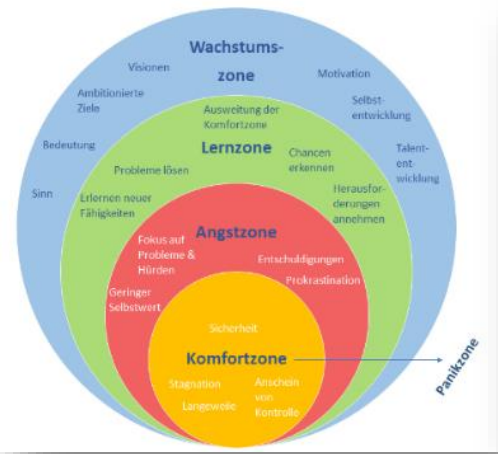


Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen, Krisen oder Belastungen erfolgreich zu bewältigen und sich von ihnen zu erholen. Resiliente Menschen sind in der Lage, sich an Veränderungen und Herausforderungen anzupassen und trotz widriger Umstände ihre psychische Stabilität und ihr Wohlbefinden aufrechtzuerhalten. Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern kann im Laufe des Lebens erlernt und entwickelt werden. Faktoren wie soziale Unterstützung, Optimismus, Problemlösungsfähigkeiten und emotionale Intelligenz können zur Resilienz beitragen.

Resilienz ist eine **Fähigkeit**, deswegen
man kann sie fördern.



Resilienz Techniken

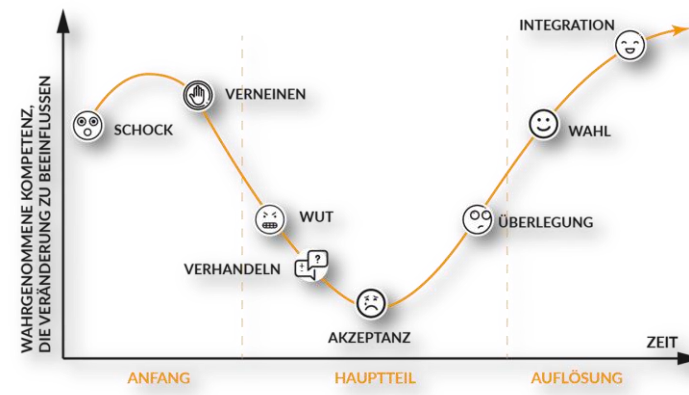


- DOMINANT**
- ✔ Trifft schnell Entscheidungen
 - ✔ Macht sein Ding
 - ✔ Mag den Wettstreit
 - ✔ Stellt eigene Regeln auf

- INITIATIV**
- ✔ Knüpft Kontakte
 - ✔ Teilt seine Gefühle mit
 - ✔ Verbindet Menschen
 - ✔ Steht gerne im Mittelpunkt

- GEWISSENHAFT**
- ✔ Sehr zuverlässig
 - ✔ Denkt Dinge zu Ende
 - ✔ Hoher eigener Anspruch
 - ✔ Datenaffinität

- STETIG**
- ✔ Mag gewohnte Abläufe
 - ✔ Hört gut zu
 - ✔ Sorgt sich um andere
 - ✔ Harmonieorientiert



ProSelf

Die Community Plattform zur Unterstützung eines körperlich, sozial und mental gesunden und aktiven Leben für Menschen jeden Alters.



Zum Informations- und Meinungsaustausch

Unsere Online-Community bietet Menschen die Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu treten, die ähnliche Interessen oder Probleme haben und Ihre Erfahrungen teilen möchten.

Den Benutzer:innen ermöglicht es, ihre Meinungen, Gedanken und Kreativität auszudrücken. Menschen können ihre eigenen Inhalte erstellen, ihre Erfahrungen teilen oder ihre Perspektiven in Diskussionen einbringen.

Lernen und Weiterentwicklung der eigenen Person

Viele Menschen nutzen unsere Plattform, um neue Fähigkeiten oder Kenntnisse zu erwerben und um ihr persönliches Lebensumfeld zu verbessern.

Unterstützung und Zugehörigkeit

Viele Menschen suchen in unserer Online-Community nach Unterstützung und einem Gefühl der Zugehörigkeit. Dies kann bei der Bewältigung von persönlichen Herausforderungen, wie gesundheitlichen Problemen oder Lebensübergängen hilfreich sein.

Reflexion des eigenen Wohlbefindens

Das eigene Wohlbefinden und die Balance im Leben ist Ziel eines jeden Menschen. Hier setzen wir an und tragen mit unseren Aktivitäten zur Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens bei.

Features



Berücksichtigung sozialer Aspekte

- Teilen von Inhalten mit anderen Benutzer:innen
- Vernetzung mit Benutzer:innen mit ähnlichen Interessen



Fragebögen

- zeitlich getriggert Fragebogen zu 4 Dimensionen des Wohlbefindens
- Fragebögen können beliebig angepasst und erweitert werden



Aktivitäten zum Wohlbefinden

- individualisierte Vorschläge zu Aktivitäten aus 4 Dimensionen des Wohlbefindens



Stimmungsbarometer

- tägliche Abfrage der Stimmung
- Erstellung eines Stimmungsbarometers
 - individuell für Benutzer:innen
 - aggregiert für Institutionen



Tracking des Wohlbefindens

- Trends und aktuelles Wohlbefinden für Benutzer:innen
- Aggregiere und anonymisierte Trends für Organisationen



Push Benachrichtigungen

- an die Bedürfnisse der Organisation / Nutzer:innengruppe anpassbar
- Trigger konfigurierbar



Full responsive

- passt sich an SmartPhones und Tablets an
- als Android und iOS App



Mehrsprachig

- derzeit unterstützt: Deutsch, Englisch, Ungarisch, Niederländisch
- um weitere Sprachen erweiterbar



Integration stationärer Services

- Menüplan, lokale Veranstaltungen
- Regionale Veranstaltungen
- Anbindung an externe Datenbanken



Umfangreiche Administrationsoberfläche

- Auswertung des Nutzer:innen Verhaltens und Statistiken
- Einfache Administration der Inhalte
- Anpassung an verschiedene Nutzer:innengruppen

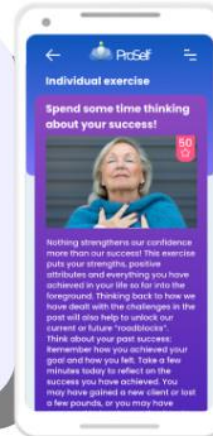


Körperliches Wohlbefinden

Es ist wichtig, dass wir uns energetisiert fühlen und uns darauf konzentrieren, körperlich gesund und fit zu sein.

Emotionales Wohlbefinden

Unsere Einstellung und unsere Emotionen beeinflussen wie gut wir mit Veränderungen und Stresssituationen umgehen können.

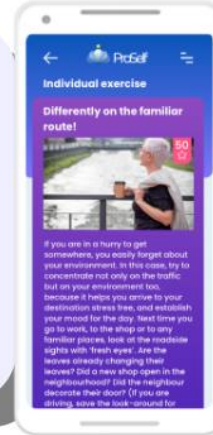


Soziales Wohlbefinden

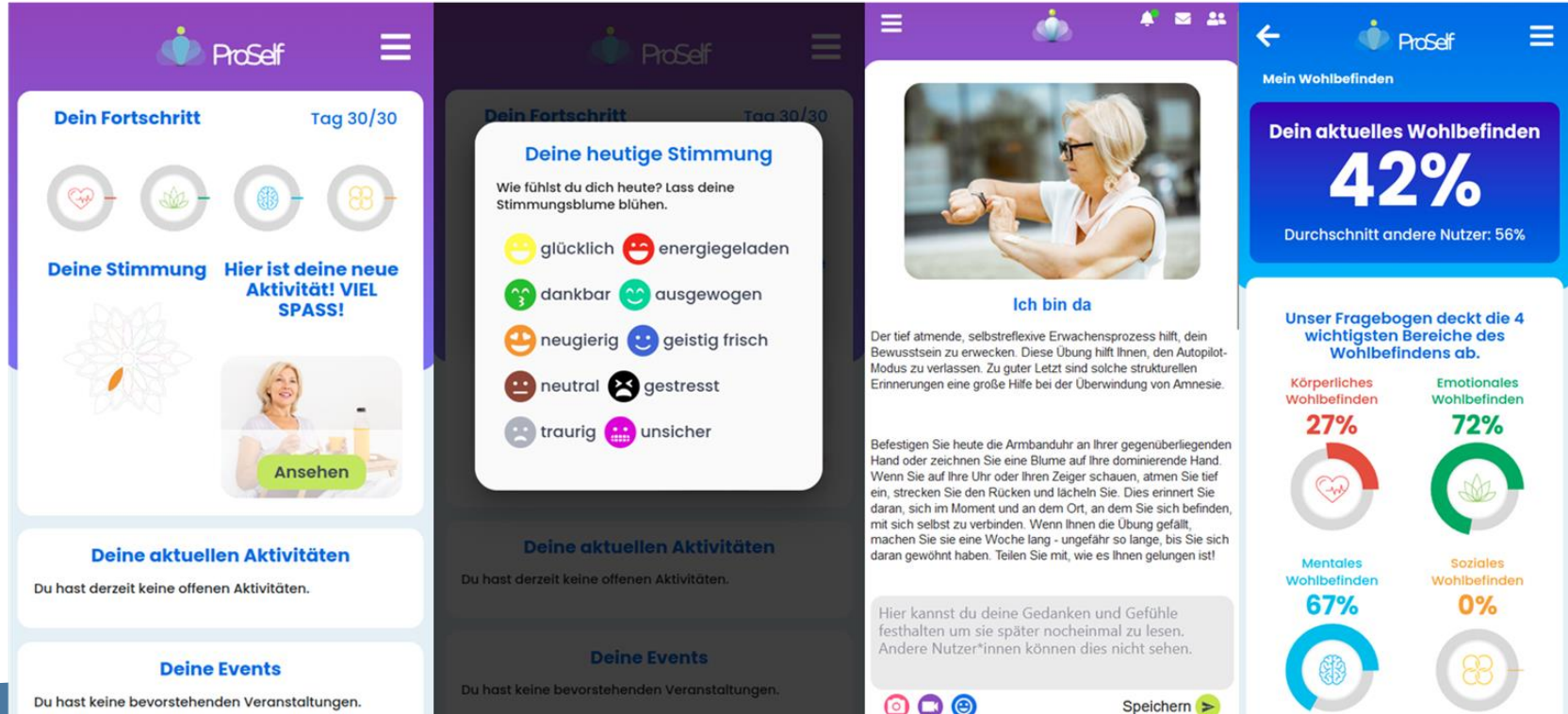
Wir müssen für die Welt um uns herum offen sein und Verantwortung dafür übernehmen.

Mentales Wohlbefinden

Es ist wichtig geistig frisch zu bleiben, Ziele zu formulieren und anzustreben diese zu erreichen. Nur so wissen wir worin wir gut sind und worin wir uns noch verbessern müssen.



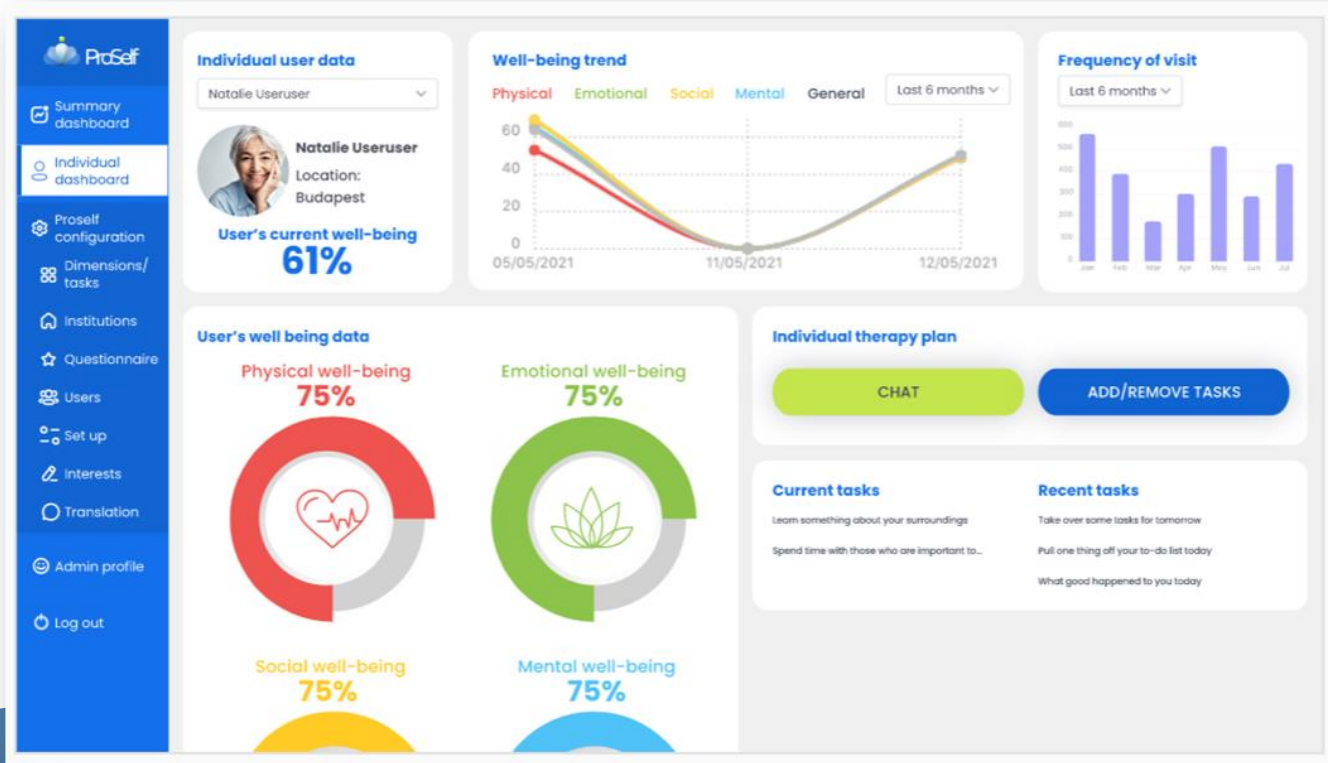
Features



The image displays four screenshots of the ProSelf app interface, illustrating its features:

- Progress Overview:** Shows 'Dein Fortschritt' for 'Tag 30/30' with four progress indicators (heart, plant, brain, gear) and a 'Deine Stimmung' section with a flower icon and a photo of a woman. A button labeled 'Ansehen' is present.
- Mood Selection:** 'Deine heutige Stimmung' section with the prompt 'Wie fühlst du dich heute? Lass deine Stimmungsblume blühen.' and a list of mood options: glücklich, energiegeladen, dankbar, ausgewogen, neugierig, geistig frisch, neutral, gestresst, traurig, and unsicher.
- Well-being Dashboard:** 'Mein Wohlbefinden' section showing 'Dein aktuelles Wohlbefinden' at 42% (average of other users: 56%). It includes a photo of a woman and a 'Speichern' button.
- Well-being Breakdown:** 'Unser Fragebogen deckt die 4 wichtigsten Bereiche des Wohlbefindens ab.' section with four categories: Körperliches Wohlbefinden (27%), Emotionales Wohlbefinden (72%), Mentales Wohlbefinden (67%), and Soziales Wohlbefinden (0%).

Features



Resilienz und Einsamkeit

Ein Weg zur Selbsterkenntnis und gesellschaftlichen Verantwortung



In einer Welt, die von der "Ära des schwarzen Schwans" geprägt ist – einer Zeit voller Unvorhersehbarkeit und Wandel –, wird das Konzept der Resilienz immer relevanter. Gleichzeitig wird Einsamkeit zu einem zunehmend anerkannten sozialen Problem.

Dieser Artikel beleuchtet, wie Resilienz und Einsamkeit miteinander verknüpft sind und was dies für das Individuum und die Gesellschaft bedeutet.

Selbstreflexion und Selbsterkenntnis

Die Reise zur Resilienz beginnt mit der Selbstreflexion. In einer Welt, die ständig in Bewegung ist, bietet die Selbsterkenntnis einen Anker. Sie hilft uns, unsere eigenen Grenzen zu verstehen und zu erkennen, wie wir aus der negativen Spirale der Einsamkeit herausfinden können.

Stabilität und Instabilität

In unserem Leben gibt es Momente der Stabilität und der Instabilität. Resilienz bedeutet nicht, ständig stabil zu sein, sondern zu lernen, mit beiden Zuständen umzugehen. In Zeiten der Unsicherheit ist es wichtig, Resilienzstrategien zu entwickeln, die uns helfen, uns anzupassen und zu wachsen.

Verantwortung des Einzelnen und der Gesellschaft

Jeder von uns trägt Verantwortung für den Umgang mit persönlicher Einsamkeit und Resilienz. Doch es ist auch eine gesellschaftliche Aufgabe. Die Gesellschaft muss Strukturen schaffen, die Individuen unterstützen und ihre Fähigkeiten zur Bewältigung von Herausforderungen stärken.

Wiederaufleben der Lebensqualität

Durch den bewussten Umgang mit Einsamkeit und dem Aufbau von Resilienz können wir unsere Lebensqualität verbessern. Es geht darum, aktive Schritte zu unternehmen, um unser Wohlbefinden zu steigern und ein erfülltes Leben zu führen.



Resilienz und Einsamkeit

Ein Weg zur Selbsterkenntnis und gesellschaftlichen Verantwortung



Stigma der Einsamkeit und der Resilienz als Modebegriff

Einsamkeit ist oft mit einem Stigma behaftet. Es ist wichtig, dieses Stigma zu durchbrechen und offene Gespräche über Einsamkeit zu führen. Gleichzeitig sollten wir kritisch hinterfragen, wie Resilienz manchmal als Modebegriff verwendet wird, und stattdessen seinen wahren Wert erkennen.

Resilienz Ansatz

Ein Resilienz Ansatz ist in der heutigen Zeit unerlässlich. Er ermöglicht es uns, Herausforderungen nicht nur zu überstehen, sondern auch aus ihnen zu lernen und zu wachsen.

Hilfe bitten und annehmen

Oft ist es schwer, um Hilfe zu bitten und diese anzunehmen. Es ist wichtig zu erkennen, dass dies keine Schwäche, sondern eine Stärke ist. Unterstützung zu suchen und anzunehmen, kann ein entscheidender Schritt auf dem Weg zur Resilienz sein.

Lernen aus Fehlern

Das Leben ist ein Lernprozess. Jedes Hinfallen bietet eine Gelegenheit zum Aufstehen und Lernen. Aus unseren Fehlern und Rückschlägen zu lernen, ist ein wesentlicher Bestandteil der Entwicklung von Resilienz.

Abschluss und persönliches Angebot

Resilienz und Einsamkeit sind komplexe Themen, die sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Dimensionen haben. Durch die Förderung von Selbstreflexion, die Akzeptanz von Unterstützung und die Übernahme von Verantwortung können wir einen Weg finden, diese Herausforderungen zu meistern und ein erfüllteres, widerstandsfähigeres Leben zu führen. Es ist an der Zeit, das Stigma der Einsamkeit zu bekämpfen und Resilienz als wesentlichen Bestandteil unseres Lebens anzuerkennen. Als Attila Kelemen stehe ich gerne für weiteren Austausch, Vorträge und Coaching zur Verfügung, um Menschen auf ihrem Weg zur Stärkung ihrer Resilienz zu unterstützen.

Salumentis



Kernteam

CEO, Attila Kelemen
Chief Technology Officer, Dr Johannes Kropf,
Chief Human Officer, Coach Monika Domonkos



Attila Kelemen
Co-founder, CEO



Dr. Johannes Kropf
Co-founder, CTO



Mónica Domonkos
Role Model Coach

Salumentis ist ein Social Tech Unternehmen mit Schwerpunkt digitale Gesundheitsinterventionen.
Wir entwickeln eine individualisierbare Plattform und eine mobile App zur Unterstützung der psychischen und körperlichen Gesundheit.

Mit unserer ProSelf Plattform verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz, der alle Dimensionen des Wohlbefindens berücksichtigt und stellen Techniken für geistige und körperliche Gesundheit auf der Grundlage positiver Psychologie bereit. Fragebogen basierte Bewertungen sind ebenso enthalten wie die soziale Interaktion mit anderen Benutzer*innen und Expert*innen.

Für Forschungsprojekte kann unsere App bzw. unsere Plattform an die jeweiligen Bedürfnisse des Projekts in Bezug auf Interventionen, Techniken zur Verhaltensänderung, gesundheitspsychologische Modelle und persuasive Technologien angepasst werden.

Salumentis OG
1130 Wien Nöstlberggasse 12
www.salumentis.at
info@salumentis.com