

# Resilienz als Kraftquelle in Zeiten der Pandemie



PhotoCase

Quelle:  
pflanzendirekt.com/1727501

## Resilienz:

- ist die Aufrechterhaltung oder rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen.
- Resilienz heißt also nicht, immer frei von psychischen Belastungssymptomen zu sein, sondern in der Lage zu sein, in Reaktion auf Stress und widrige Lebensumstände entweder die psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten oder nach einer relativ kurzen Phase der psychischen Belastung in einen psychisch gesunden Zustand zurückzukehren.

- Für die Bewältigung der psychischen Belastungen der aktuellen Pandemie sind grundsätzlich Menschen mit einer hohen Resilienz besser gewappnet als Menschen mit einer niedrigen Resilienz.



## Wie hoch ist die Resilienz beim medizinischen Personal?

- Med.Personal schätzen ihre eigene Resilienz grundsätzlich etwas höher ein als der Rest der Bevölkerung.
- Auch in der Bewältigung der Pandemie hat die Auswertung von mehr als 100 internationalen Studien aus der ersten Welle der Pandemie gezeigt, dass das Stresserleben der gegenüber der Zeit vor der Pandemie zwar erhöht ist, die psychische Belastung aber nicht höher war.

- Dies weist darauf hin, dass med.Personal aber auch bei anderen Personen im Gesundheitswesen, die Fähigkeit zur Bewältigung von sehr stressvollen Lebensereignissen eher stärker ausgeprägt ist.
- Wahrscheinlich liegt das auch daran, dass der Beruf eher dann gewählt wird, wenn die eigene Resilienz als eher hoch eingeschätzt wird.
- Halten die Stressoren wie jetzt in der fortgesetzten Pandemie langfristig an, können aber auch grundsätzlich resiliente Personen an ihre Grenzen kommen.
- Gerade in der aktuell beginnenden vierten Welle der Pandemie sehen wir, dass die psychische Belastung zunimmt und sich die Kompensationsmöglichkeiten erschöpfen.

## Wie entsteht Resilienz?

- Früher hat man angenommen, dass Resilienz weitgehend angeboren ist.
- Heute geht man dagegen davon aus, dass es sich um etwas Dynamisches handelt, das heißt, dass Menschen, die eher wenig resilient sind, im Laufe des Lebens auch resilienter werden können.
- Denn Resilienz ist grundsätzlich erlernbar und kann trainiert werden.

Der stärkste Resilienzfaktor sind zwischenmenschliche Beziehungen, die auch Ärzte und Pflegekräfte versuchen sollten, in Coronazeiten zu pflegen.



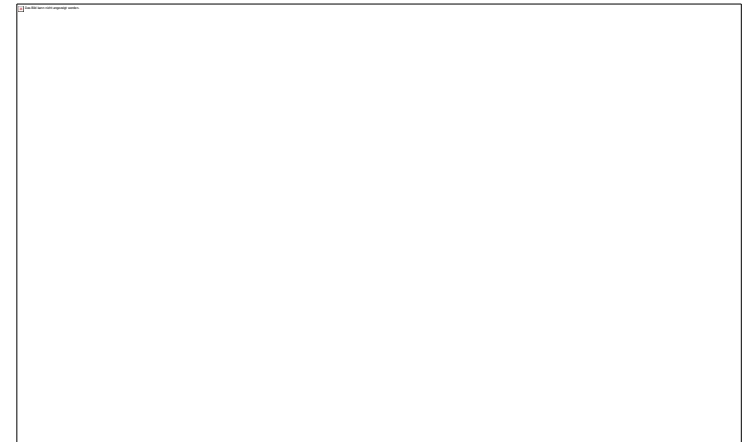
- bis am 31. Dezember 2020, wurden in 34 Ländern über 1.6 Millionen GesundheitsarbeiterInnen mit Covid-19 infiziert
- Bis Ende Januar wurden aus 59 Ländern 2710 Todesfälle von Pflegefachpersonen gemeldet
- Fast 80 Prozent der nationalen Pflegeverbände meldeten massive Auswirkungen der Covid-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Pflegefachpersonen. Dazu gehören Angst, das Virus wegen mangelnder persönlicher Schutzausrüstung zu verbreiten, hohe Arbeitsbelastung, zunehmende Gewalt gegen und Diskriminierung von Pflegefachpersonen, post-traumatische Stresssymptome usw.
- 90 Prozent der nationalen Pflegeverbände befürchten, dass Arbeitslast, Burnout und Stress aufgrund der Pandemie dazu führen werden, dass mehr Pflegefachpersonen aussteigen wollen oder schon ausgestiegen sind.

Quelle: Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner bei Ihrer Tagung zum Internationalen Tag der Pflege am 12. Mai 2021.



## Die Freude einladen mit den „Drei Atemzügen“

- Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin
- Während des ersten Atemzugs lenken sie die Aufmerksamkeit sanft aber intensiv auf dem Vorgang des Atmens.
- Während des zweiten Atemzugs bringen sie den Körper zur Ruhe.
- Beim dritten Atemzug lassen Sie Freude aufkommen. Dazu fangen Sie bitte ganz bewusst an ein kleines bisschen zu Lächeln.



- Selbstmitgefühl ist die Grundlage um mitfühlend Menschen mit Krebserkrankungen zu begleiten und zu pflegen.
- Mitgefühl hat einen großen motivationalen Anteil: Was kann ich für den Patienten tun – das gibt fast immer positive Resonanz?
- Gerade in Zeiten der Krise sollten Sie sich darauf besinnen, warum Sie diesen Beruf gewählt haben.
- Ebenso sollten Sie sich darauf besinnen, was Sie alles zurückbekommen (Patienten, Angehörige, Kollegen).
- Studien belegen, dass man Selbstmitgefühl und Mitgefühl erlernen bzw. verbessern kann – gerade für stressige Zeiten.

- Geben Sie nicht auf!
- Verlieren Sie nicht die Hoffnung, dass sich etwas bessern wird.
- **Es ist so gut und sinnvoll, dass Sie in diesem Beruf arbeiten!**





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!