



Hintergrundinformationen zum Tag der Kranken 2021

Autorin: Nicole Fivaz, Leiterin Geschäftsstelle Tag der Kranken

Verletzlich, aber stark

Krankheiten und Beeinträchtigungen schränken nicht nur körperlich ein, sie haben auch einen Einfluss auf unsere Psyche. Ob und wie stark eine Krankheit – oder eine Krise wie die Corona-Pandemie – seelisch belastet, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Die Fähigkeit, eine schwierige Situation zu meistern und aus dieser mit einem guten Selbstwertgefühl und manchmal sogar gestärkt herauszugehen, wird in der Fachwelt Resilienz genannt. Die gute Nachricht: Diese Widerstandsfähigkeit ist von klein an bis ins hohe Alter lernbar. Es lohnt sich, in guten Zeiten in die Resilienz zu investieren. Doch wie geht das und was können wir als Einzelne und als Gesellschaft tun? Die Antwort lautet: Einiges!

Wir alle sind im Laufe unseres Lebens mit Krankheiten und Beeinträchtigungen konfrontiert – sei es als Angehörige, sei es, weil wir selber eine Diagnose erhalten oder einen Unfall erlitten haben. Gerade das Jahr 2020 hat gezeigt, dass Gesundheit nicht selbstverständlich ist und eine Krise, auch gesundheitlicher Natur, ganz plötzlich in unser aller Leben treten kann. In solchen Momenten ist es wertvoll, wenn wir wissen, was uns guttut und was wir brauchen, um mit der veränderten Situation umzugehen. Wertvoll wäre es in diesem Zusammenhang, wenn wir als Gesellschaft mit den Themen Krankheit und psychische Gesundheit offener umgehen und über psychische Belastungen sprechen würden. Denn auch unsere Gesellschaft wird widerstandsfähiger, wenn wir mit diesen Themen offen umgehen.

Das Immunsystem der Seele stärken

So wie wir das Immunsystem unseres Körpers stärken, können wir dies auch mit unserer Seele respektive unserer Psyche tun und widerstandsfähiger werden. Die Forschung zeigt, dass es hierfür verschiedene Ansätze gibt, genauer gesagt acht Faktoren (siehe Kasten am Ende des Textes). Doch Resilienz zu entwickeln, ist keine Einzelkämpferhandlung: Ein wichtiger Aspekt ist die Gemeinschaft und das soziale Umfeld. Dazu zählen Freunde, Familie aber auch neue Kontakte, zum Beispiel mit Menschen, die ein ähnliches Schicksal teilen oder dieses bereits bewältigt haben. Studien zeigen, dass Menschen zufriedener sind und ihren Gesundheitszustand positiver wahrnehmen, wenn sie integriert und in die Gesellschaft eingebunden sind. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Wahrnehmung der eigenen Emotionen: Ist man sich seiner Gedanken und Gefühle bewusst, kann man diese ausdrücken, einordnen und sich damit auseinandersetzen? Menschen, die mit einer schwierigen Situation resilient umgehen, können sich selbst gut wahrnehmen und wissen, wann, wie und wo sie sich bei Problemen Hilfe holen können bei anderen Menschen.

In guten Zeiten vorsorgen

Ein Resilienztest (siehe z.B. Literatur (1)) kann helfen, Stärken zu erkennen und die Psyche zu unterstützen. Er zeigt, in welchen Bereichen eine Person bereits gut aufgestellt ist und

welche Fähigkeiten und Kompetenzen noch erweitert werden könnten, um besser gerüstet zu sein. Widerstandsfähigkeit ist also lernbar und kann selbst beeinflusst werden. Es gibt jedoch kein Patentrezept. Jede und jeder muss für sich herausfinden, was für das eigene Wohlbefinden wichtig ist. Wer sich in guten Zeiten damit auseinandersetzt, was ihm oder ihr guttut, kann bei einer Krankheit oder einem Unfall darauf zurückgreifen. Experten raten beispielsweise eine Liste zu erstellen mit den Dingen und Handlungen, die hilfreich sind, wenn man einen schlechten Tag hat, um sich selbst aufzubauen. An guten Tagen findet man hierzu mehr Ideen, als wenn man dasselbe in einer Krise tut, da man zugänglicher für Lösungen und Ideen ist. In der Krise fokussieren sich kranke Menschen und ihre Angehörigen oft nur noch auf das Problem und diejenigen Dinge, die nicht mehr gehen. Dabei gibt es bei allen Schwierigkeiten auch dann noch Dinge, die funktionieren und hilfreich sind.

Unterschiedliche Auswirkungen von Krankheiten und Beeinträchtigungen

Eine Auswertung der Daten des Schweizer Haushalt-Panel bestätigt internationale Studien: Menschen reagieren psychisch unterschiedlich auf Krankheiten. Grundsätzlich lassen sich vier verschiedene Gruppen beobachten. Die erste und grösste dieser Gruppen reagiert resilient, d.h. die Menschen weisen sowohl vor als auch während und nach der Krankheit keine starke psychische Belastung auf (im Falle der Schweizer Studie 54%). Bei der zweiten Gruppe (9%) tritt kurz nach Ausbruch der Krankheit eine psychische Belastung auf. Nach einiger Zeit erholen sie sich, lernen mit der Krankheit umzugehen und entwickeln Werkzeuge, um die veränderte Situation zu meistern. Dieser Prozess führt dazu, dass die Resilienz gestärkt wird und auch in anderen Lebensbereichen genutzt werden kann. Bei der dritten Gruppe (15%) tritt die psychische Belastung erst mit Verspätung auf, also erst einige Jahre nach Feststellung der Krankheit. Die letzte Gruppe (in der Schweizer Studie 22%) ist und bleibt psychisch belastet, wobei diese Belastung meist bereits vor der Krankheit vorhanden war. Was können wir daraus lernen?

Resilienz bei Behandlungen miteinbeziehen

Auch wenn unser Gesundheitswesen von hoher Qualität ist und die Patientinnen und Patienten im Krankheitsfall kompetent betreut werden: Fachpersonen tun gut daran, nicht nur die Behandlung der Krankheit, sondern den Menschen als Ganzes im Blick zu haben. Hierfür ist es wichtig, zuzuhören und die Situation wahrzunehmen. So sollten beispielsweise Stärken und Ressourcen, das psychische Befinden sowie das soziale Umfeld bei Gesprächen mit Patientinnen und Patienten explizit thematisiert und mitberücksichtigt werden (siehe auch Hintergrundinformationen Tag der Kranken 2020). Auch ist es für Fachpersonen aber auch für das Umfeld von kranken und beeinträchtigten Menschen wichtig zu berücksichtigen, dass psychische Belastungen nicht nur zu Beginn einer Krankheit auftreten, sondern auch erst in den Folgejahren. Es ist hilfreich, möglichst früh das Gespräch sowohl über die medizinischen Belange als auch über den Umgang mit der Krankheit innerhalb der Familie und des Freundeskreises zu suchen und aufrecht zu erhalten. Dabei gilt es auch Regeln der Kommunikation zu bestimmen, damit für beide Seiten klar ist, wann eine betroffene Person über die eigene Krankheit oder die belastende Situation sprechen möchte, und wann nicht.

Mit Informationen und jeweils über 200 Veranstaltungen unserer Mitglieder am Tag der Kranken, möchten wir einen Beitrag leisten für mehr Gemeinschaft. Und wir wollen kranke und beeinträchtigte Menschen stärken. Deshalb unser Aufruf für 2021: Lassen Sie uns offen sprechen über Krankheiten und Beeinträchtigungen, aber sprechen wir ebenfalls darüber, was uns guttut, wenn wir eine schwierige Zeit durchmachen. Lassen wir es zu, Schwäche zu zeigen, denn daraus resultiert schlussendlich Stärke. Seien wir eine Gesellschaft in der helfen und Hilfe annehmen ein starker Pfeiler ist.

Das Konzept Resilienz

Resilienz, auch Widerstandskraft genannt, ist kein fixer Zustand, sondern ein lebenslanger Prozess und beginnt bereits in der Kindheit. Hat jemand so eine innere Stärke kann er oder sie besser mit Krankheiten, Krisen und Verlusten umgehen, denn er oder sie ist überzeugt davon, dass es irgendwie weitergeht. Forscher haben herausgefunden, dass mehrere Faktoren die Widerstandskraft erhöhen. Diese sind zum einen in uns selbst begründet, also Teil unserer Persönlichkeit, unserer Haltungen, Begabungen und Erfahrungen und werden zum anderen von aussen beeinflusst durch positive Rollenbilder, stabile Lebensverhältnisse, ein stimulierendes Lern- und Arbeitsumfeld, die Möglichkeit für Weiterbildung und Perspektiven sowie mindestens eine feste und zuverlässige Bezugsperson. Es ist erwiesen, dass Kinder, die mindestens eine feste erwachsene Bezugsperson haben, die ihnen Liebe und Geborgenheit vermittelt, psychisch gestärkt durchs Leben gehen. Menschen sind widerstandsfähiger, wenn sie:

1. Eine optimistische Einstellung zu Veränderungen haben und auf Ihre Fähigkeiten vertrauen.
2. Objektive Leistungsgrenzen akzeptieren und Rahmenbedingungen realistisch einschätzen können.
3. Probleme offen ansprechen und lösungsorientiert vorgehen.
4. Ein gutes Stressmanagement haben sowie für Ihre Bedürfnisse und Regenerationszeiten sorgen.
5. Selbstverantwortung und Eigeninitiative übernehmen.
6. Bei Überforderung Hilfe annehmen und ihre Beziehungen und Netzwerke pflegen.
7. Für das eigene Leben Visionen, Werte, Sinnhaftigkeit und Ziele entwickeln.
8. Offen bleiben und improvisieren können bei unvorhergesehenen Ereignissen.

Wer wir sind

Der «Tag der Kranken» ist ein gemeinnütziger Verein, der 1939 gegründet wurde. Mitglieder des Vereins sind sowohl Patientenorganisationen als auch Gesundheitsligen, Fachverbände, die Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) und andere im Gesundheitswesen tätige Vereinigungen und Verbände. Der «Tag der Kranken» sensibilisiert die Bevölkerung einmal pro Jahr zu einem besonderen Thema aus dem Bereich Gesundheit und Krankheit. Er will dazu beitragen, Beziehungen zwischen Kranken und Gesunden zu fördern, Verständnis für die Bedürfnisse der Kranken zu schaffen und an die Pflichten der Gesunden gegenüber kranken Menschen zu erinnern. Zudem setzt er sich für die Anerkennung der Tätigkeiten all jener ein, die sich beruflich und privat für Patientinnen und Patienten sowie für Kranke engagieren. Der Verein finanziert sich über Mitgliederbeiträge und Spenden.

Tag der Kranken, Spendenkonto: PC 89-187572-0

Links zu Hilfsangeboten und Literaturhinweise finden kranke Menschen und Angehörige auf unserer Website www.tagderkranken.ch in der Rubrik Service.

Quellen und weiterführende Informationen:

- Ella Gabriele Amann, Resilienz, 3. Auflage, erschienen bei HAUFE (1)
- [Fritz und Fränzi, September 2017, Dossier Resilienz](#)
- Persönliches Gespräch mit Caroline Debbar zu ihren Forschungsarbeiten «Resilienz und chronische Krankheiten» mit den Daten des Schweizer Haushalt-Panel
- [Hintergrundinformationen zum Tag der Kranken 2020](#)
- Schweiz Med Forum 10/2013: Psychosoziale Aspekte chronischer Erkrankungen und deren Einfluss auf die Behandlung
- Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017
- Schweiz. Gesundheitsobservatorium OBSAN – Nationaler Gesundheitsbericht 2015
- OBSAN Dossier 46 Leben mit chronischer Krankheit