

Das 5. Pflegesymposium von Careum Weiterbildung zeigte den breiten Fächer unterschiedlichster Aspekte

# Kaum etwas ist so facettenreich wie erstklassige Pflege

Das Careum Pflegesymposium bietet jährlich eine Plattform für den Wissensaustausch zwischen Expertinnen und Experten sowie Fachpersonen aus Pflege, Betreuung und Therapie. Diesmal drehte sich alles um die Vielfalt der Gesundheit. Spannende Referate unter dem Motto «Gesund leben – (k)ein Thema für die Pflege» zeigten eindrücklich, wie riesig diese Vielfalt ist.

Gesundheit ist ein wertvolles und schützenswertes Gut – ein Grundrecht gemäss Weltgesundheitsorganisation. Die Schweiz hat eine gesundheitspolitische Strategie 2020–2030 erarbeitet. Dabei beeinflussen zahlreiche innere wie auch äussere Faktoren unsere Gesundheit. Sie ist deshalb nicht nur aus pflegerischer Sicht ein wichtiges Thema. Vielmehr beschäftigen sich heute Soziologie, Psychologie, Bewegungs- und Präventionswissenschaften mit der Gesundheit sowie deren Förderung.

Erfahrene Fachexpertinnen und Fachexperten erklärten am Pflegesymposium die verschiedenen Aspekte und ordneten sie ein. So eröffneten sie aus unterschiedlichen Blickwinkeln neue

Perspektiven auf das Thema und dessen Relevanz für die Pflege im Allgemeinen sowie die praktischen Aufgaben im Besonderen. Denn egal, ob Kinder, Erwachsene oder alte Menschen gepflegt werden – die Gesundheit muss aus individueller wie auch gesellschaftlicher Sicht an Bedeutung gewinnen. Beide Seiten müssen sich verantwortlich fühlen, um wirkungsvolle Fortschritte zu ermöglichen. Der Einsatz lohnt sich, weil Gesundheit (fast) alles ist!

### Strategie Gesundheit 2030: Papiertiger oder Rettungsring?

Dr. Stefan Spycher, CEO Careum, durchleuchtete kritisch die Gesundheitsstrategie des Bundes:

«Strategie» sei ein Begriff, der in der Gesundheitspolitik oft verwendet werde. Bedeutung und Inhalt unterschieden sich dabei je nach Kontext beträchtlich. Oft entsprächen Strategien eher Absichtserklärungen, die sehr viele und heterogene AkteurInnen mit unterschiedlichen Zielvorstellungen in eine gleiche Richtung bewegen sollen. Spycher: «Die Strategien der letzten 15 Jahre waren unterschiedlich erfolgreich. Leider kann man im Übergang von der einen zur anderen Strategie nur selten Lehren ziehen. Denn das politische Umfeld verändert sich rasch und die Anforderungen sind immer wieder andere. Als Papiertiger kann man keine der Bundesstrategien bezeichnen, aber ihre Wirkungsmächtigkeit unterscheidet sich stark.»

Am Careum Pflegesymposium wurde deutlich, wie facettenreich die Anforderungen an die Pflege sind, erstklassige Beiträge zur Gesundheitsversorgung zu leisten.





Ein echtes Feuerwerk hervorragender Vorträge boten (v.l. oben n. r. unten): Dr. Stefan Spycher, Prof. Dr. Sandro Cattacin, Dr. Konstantin Schenkel, Dr. Andreas Klein, Dr. Saskia De Gani, Prof. Dr. Julia Lademann, Prof. Dr. Tatjana Schnell und Roger Staub (zusammen mit Bruno Umiker, Careum Weiterbildung).

Wichtige Themen bei Gesundheit 2030 seien zweifellos das vermehrte Nutzen wachsender Datenmengen und innovativer Technologien, das Stärken der Gesundheitskompetenz, eine sichere Finanzierung, das Begünstigen eines gesunden Älterwerdens sowie die Gesundheitsförderung über Umwelt und Arbeitsplatz. Wie die Vorgängerstrategie vor zehn Jahren sei aber auch dieser Wurf keine eigentliche Strategie, weil konkrete Massnahmen fehlten. Beide Papiere seien thematisch nicht vollständig. Sie basierten auf folgendem Wirkungsmodell: Politisches Spielfeld abstecken, Energien fokussieren, Impuls geben und Wissen für alle Akteure zugänglich machen. Die Akteure stimmten dann die Aktivitäten (teilweise) aufeinander ab und die Verwaltung richte sich danach aus. – Spycher: «Die Dachstrategien 2020 und 2030 umfassen viele Teilstrategien. Obschon die Wirksamkeit «fühlbare» ist, lassen sich die Papiere selbst nur schwer evaluieren.»

### Aus Krisen können wir viel lernen

«Die Covid-19 Pandemie erlaubt uns, eine Gesellschaft zu erleben, die genötigt ist zu lernen», betonte Prof. Dr. Sandro Cattacin von der Universität Genf. «Wir sind eine Gesellschaft, die von Wissen abhängig und damit gleichzeitig der Gefahr der Technokratie ausgesetzt ist, zugleich aber auch eine Gesellschaft, die nach einem

Modell der Gerechtigkeit sucht, vor allem nach mehr Gerechtigkeit im Zugang zu Gesundheitsleistungen. Obschon die Pandemie zu Beginn blind gegenüber gesellschaftlichen Unterschieden war, traten diese schnell hervor. Zunächst müssen wir also verstehen, wie eine Gesellschaft lernt, sich zu schützen.

In diesem Lernprozess, der individuelle und kollektive Dynamiken miteinander verbindet, spielt die Wissensproduktion eine zentrale Rolle bei politischen Entscheidungen. Es ist nicht überraschend, dass diese Lernprozesse mehr als den Umgang mit einer Pandemie widerspiegeln. Sie sind auch ein Spiegel des Zeitgeistes.»

Der Lernprozess widerspiegeln die gesellschaftliche Situation. 1889 wütete die Russische Grippe; es wurden Massnahmen im äusseren Bereich getroffen und Luft durch die Städte getrieben. 1918, bei der Spanischen Grippe, geschah das Gegenteil; jetzt wurde Hygiene in den Innenräumen als wichtigste Aufgabe gesehen. Cattacin: «Mittels kleinbürgerlicher Logiken erfolgten nun räumliche Auftrennungen und eine Aufwertung von Badezimmern. Beide Massnahmen zeigen, dass Gesundheitsversorgung mit moralisierender Orientierung zusammenhängen. Das wurde auch in der Nachkriegszeit übernommen: Jede/r sollte sich gleich verhalten, gleich viele Kinder haben und sich konsummässig gleich verhalten.

Alles, was nicht dieser Norm entsprach, wurde aus der Gesellschaft verbannt, beispielsweise Alkoholiker in Anstalten gesperrt.»

1968 war das Jahr der kulturellen Revolution, begleitet vom Anwachsen der Individualität und der Zurückeroberung der Person. Das Unglück von Tschernobyl (1986) krepelte daraufhin das Top-down-Bild des Gesundheitswesens tüchtig um. «Auf einmal stand der Mensch alleine da, er wurde total auf Selbstverantwortung getrimmt. Dieses egoistische Weltbild führte dazu, dass die Menschen gelernt haben, sich reflexiv mit ihrem Körper und ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen. Dieses Weltbild genügte allerdings nicht, mit der Covid-Pandemie umzugehen.»

### Wenn Angst das Zepher übernimmt

«Alle Elemente, die Gesundheit schaffen, insbesondere Rituale, wurden aus der Agenda gestrichen und durch Angst ersetzt. Es entstanden gar Feindschaften wie Maskenträger gegen Nicht-Maskenträger. Die Folge war, dass unsere Gesellschaft noch mehr auseinandergebrochen ist, Zuverlässigkeiten existierten plötzlich nicht mehr.»

Cattacins Forderung lautet daher, die Gesellschaft wieder aufzubauen und insbesondere auch die psychischen Probleme anzupacken. «Wir müssen das reflexive Selbstbild so umkehren, dass Egoismus auch zu Verantwortung gegenüber andern führt. Dieser reflexive Wandel kann aber nicht nur auf dem Individuum aufbauen, sondern muss begleitet sein von Massnahmen, die wieder Zugehörigkeit stiften: Offenheit und Respekt gegenüber unterschiedlichen Lebensweisen statt Diskriminierung. Wir müssen Angebote der Zugehörigkeit multiplizieren, welche wieder Rituale aller Art schaffen. Das alles soll den Menschen wieder beibringen, dass zur Selbstpflege auch die Pflege der andern gehört.»

### Megatrend Gesundheit – ein neues Lebensziel?

PD Univ. Lektor Dr. Andreas Klein, Universität Wien, Spezialist für Ethik im Gesundheitswesen, beleuchtete das Thema «Smart Health». Für ihn gilt Gesundheit längst als Megatrend und dominiert Denken, Handeln, Werte, Konsum, Politik und Unternehmen. Gesundheit stilisiere zunehmend zum Ideal und Statussymbol und präge unseren Lebensstil – bis ins hohe Alter hinein. Health Literacy und Empowerment spielten dabei ebenso eine Rolle wie Lebensqualität und die zunehmende Integration smarter, digitaler Tools zur persönlichen Selbstoptimierung. – Klein: «Die Palette reicht dabei von Ernährung

über Fitness, Wohnen, Urlaub bis hin zu gesundheitsfördernden Arbeitsbedingungen und scheint beinahe unerschöpflich zu sein. Damit stellen sich aber auch Fragen nach einer fairen Verteilung, nach dem «Preis für Gesundheit» und der Zukunft des Menschen überhaupt. Ist das digitale, gesundheitsoptimierte Selbst längst auf den Weg gebracht oder ist dies eher ein Horror-szenario gewinnorientierter Dienstleister?»

Neue digitale Gesundheitsangebote, die zuhauf zu haben sind, würden auch spezielle Begehrlichkeiten schaffen. So nehme die aktive eigene Prophylaxe tendenziell ab, denn die typische menschliche Ambivalenz sage: Gesundheit ja, aber mit möglichst wenig Aufwand. So bestehe die Gefahr, dass Wunsch und Wirklichkeit künftig mehr auseinanderklaffen würden als dies heute der Fall sei.

### Die hohe Herausforderung, sich gesund zu verhalten

Wie sollen sich Menschen richtig gesund verhalten? – Die Vorsätze sind zahlreich, aber wie das Sprichwort schon sagt, ist der Weg zur Hölle damit gepflastert. So sinnierte Dr. Konstantin Schenkel, Dozent am Psychologischen Institut der Universität Zürich, wie gute Vorsätze auch

effektiv im Alltag umgesetzt werden können: «Sich mehr bewegen, weniger rauchen oder gesünder essen – das sind nur einige empfohlene Gesundheitsverhaltensweisen unserer Zeit. Doch trotz hoher Motivation scheitern wir öfters dabei, unsere angestrebten Ziele auch in Taten umzusetzen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Absicht und Motivation zwar wichtige Ausgangspunkte für eine Verhaltensänderung sind, aber meistens nicht für den andauernden Erfolg ausreichen.

Diese sogenannte Intention-Verhaltenslücke kann jedoch mit Strategien zur Verhaltensänderung überbrückt werden. Wenn diese Strategien richtig und z.B. mit digitaler Unterstützung angewendet werden, kann es gelingen, das eigene Verhalten positiv zu ändern.» Schenkel erläuterte, welchen Herausforderungen man sich stellen muss, um langfristig gesünder zu leben und seine dabei selbstgesteckten Ziele auch tatsächlich zu erreichen. Es sind insbesondere: die klare Absicht, sich gesünder zu verhalten, seine eigenen Kompetenzen erkennen, die richtigen Techniken wählen, um beispielsweise Sport zu betreiben, Anreize schaffen (wie sich selber belohnen nach erreichten Zielen) sowie durch regelmässiges Verbessern das Selbstvertrauen stärken.

### Gesundheitskompetenz in der Pflege: Alltag, Trend oder Zukunftsmusik?

Wer sieht da noch vor lauten Bäumen den Wald? – «Unser Gesundheitswesen ist von komplexen Wertschöpfungsprozessen, unterschiedlichen Finanzierungs- und Vergütungskonzepten und einer Flut an Gesundheitsinformationen geprägt. Die wachsende digitale Transformation in unserer Gesellschaft, der fortschreitende demografische Wandel und der starke Zuwachs Chronisch-kranker stellen weitere Herausforderungen dar», brachte es Dr. Saskia De Gani, Leiterin Careum Zentrum für Gesundheitskompetenz, auf den Punkt. «Diese Entwicklungen erschweren den adäquaten Umgang mit Gesundheitsinformationen. Und genau dazu ist eine ausreichende Gesundheitskompetenz erforderlich.» In der Schweiz hat sich das verschlechtert; rund die Hälfte der Bevölkerung (49%) verfügte 2019 über mangelhafte oder problematische Kompetenzen (2015: 42%). Diese Menschen benötigen Unterstützung, um mit Gesundheitsinformationen umzugehen und sich richtig zu orientieren. Die Kompetenz umfasst dabei das Wissen, die Motivation und die Fähigkeit, relevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. – Dr. Saskia De Gani: «Damit erlaubt



## Bachelor of Science in Medizininformatik

**Sie wollen die digitale Zukunft des Gesundheitswesens mitgestalten?**

In diesem schweizweit exklusiven Studium lernen Sie, wie mithilfe der Medizininformatik mehr Sicherheit, Effizienz und Behandlungsqualität für Patient\*innen entsteht.

Nächste Infoveranstaltung **im November 2022.**

Infos und Anmeldung:  
[bfh.ch/medizininformatik](https://bfh.ch/medizininformatik)



uns die Gesundheitskompetenz in unserem täglichen Leben in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention und Krankheitsbewältigung Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken und damit unsere Lebensqualität erhalten oder verbessern. Die Gesundheitskompetenz befindet sich dabei immer in einem dynamischen Spannungsverhältnis zwischen individuellen Fähigkeiten und Kompetenzen auf der einen und den Anforderungen und Komplexitäten des Gesundheitssystems auf der anderen Seite.»

## Pflegefachpersonen sind zentrale MultiplikatorInnen

«Es stellt sich uns deshalb die Frage, wie wir als engagierte AkteurInnen die Gesundheitskompetenz der SchweizerInnen nachhaltig fördern können. Ein vielversprechender Ansatz dazu ist u.a. die Förderung der Gesundheitskompetenz in der Pflege. Forschungsergebnisse zeigen, dass insbesondere Pflegefachpersonen zentrale MultiplikatorInnen für die nachhaltige Förderung einer gesundheitskompetenten Bevölkerung sind. Gesundheitskompetenz ist somit ein wichtiges Konzept für die Pflege.» Deshalb setzt sich Careum dafür ein, dass Rahmenbedingungen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz geschaffen werden. Dr. Saskia De Gani unterstrich: «Wir verstehen uns als Kompetenzzentrum und wollen in nationalen und internationalen Kooperationen dazu beitragen, die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung sowie von Organisationen im Gesundheits-, Sozial- und Bildungswesen zu fördern. Dabei wollen wir Chancen nutzen und insbesondere auch den Herausforderungen für die Mitarbeitenden im Gesundheitswesen Rechnung tragen.»

## Sind Frauen anders gesund als Männer ... oder gar gesünder?

Frauen leben länger als Männer, mehr Frauen als Männer nehmen an Früherkennungsmassnahmen und Präventionsprogrammen teil – aber mehr Frauen als Männer werden aufgrund von Depressionen behandelt und sie versterben eher, wenn sie einen Herzinfarkt erleiden. Das sind nur wenige Beispiele und es gibt zunehmend neue Erkenntnisse zur Gesundheit von Frauen und Männern. Welche Unterschiede gibt es, worauf sind sie zurückzuführen und was bedeuten sie für die Gesundheit beider Geschlechter? – Diesen Fragen ging Prof. Dr. Julia Lademann von der University of Applied Sciences für Pflege- und Gesundheitswissenschaften in Frankfurt, nach. Teils bestünden tatsächlich gesundheitliche Unter-

schiede zwischen Frauen und Männern; es gebe allerdings auch Unterschiede, die auf falschen Annahmen beruhen. – Professorin Lademann hielt fest: «Die Gesundheit von Frauen und Männern wird sowohl durch das biologische als auch durch das soziale Geschlecht bestimmt. Obwohl biologische Unterschiede offensichtlich erscheinen, werden sie im Hinblick auf die Gesundheit immer noch vernachlässigt. Daher werden im Rahmen einer geschlechtersensiblen Medizin zunehmend genetische, hormonelle und anatomische Unterschiede zwischen den Geschlechtern berücksichtigt. Darüber hinaus gibt es aber auch Unterschiede beim sozialen Geschlecht (gender), die sich beispielsweise in einem unterschiedlichen Gesundheitsverhalten zeigen. Diese soziologisch erklärbaren Differenzen führen ebenfalls dazu, dass die Gesundheit der Menschen hinsichtlich ihres Geschlechts differenziert zu betrachten ist.»

Das jeweilige Geschlecht sei darüber hinaus nicht die einzige Variante, die den Unterschied zwischen Frauen- und Männergesundheit ausmache – auch das Alter, die soziale Lage, der kulturelle Hintergrund und andere Faktoren beeinflussten die gesundheitliche Situation. Manchmal seien die Unterschiede zwischen Frauen und Männern kleiner als zwischen verschiedenen Altersgruppen. Dennoch verfügten sowohl Frauen als auch Männer über jeweils eigene gesundheitliche Potenziale. «Diese gilt es zu erkennen, denn Geschlechter können voneinander lernen, indem soziale Geschlechtergrenzen hinterfragt werden, wenn sie sich im Hinblick auf Gesundheit als nachteilig erweisen. Schliesslich geht es darum, Schlussfolgerungen zu ziehen, sowohl für den eigenen Umgang mit der Gesundheit als auch für die gesundheitliche Versorgung von Patienten, Klientinnen sowie Bewohnern von Alters- und

Pflegeheimen. Im Gesundheitswesen ist eine Gleichbehandlung nicht sprichwörtlich zu nehmen – hier geht es vielmehr ums «Gender Mainstreaming» – was bedeutet, die unterschiedlichen Belange von Frauen und Männern jeweils zu erkennen und zu berücksichtigen. So können Menschen jeden Geschlechts ihre Gesundheitspotenziale ausschöpfen und von Pflegefachleuten unterstützt werden.»

## Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit

Die Gesellschaft tue sich schwer mit der psychischen Gesundheit, begann Roger Staub, Master of Public Health und Master in Applied Ethics, Geschäftsleiter der Stiftung Pro Mente Sana, seinen Vortrag, der viel Hintergrundinformation bescherte. Staub: «Noch bis in die 1970er Jahre wurden Betroffene in die Psychiatrie weggesperrt. Seither hat sich zwar einiges verbessert. Aber im Vergleich mit den englischsprachigen westlichen Industriegesellschaften liegt noch ein weiter Weg vor uns, bis körperliche und psychische Gesundheit die ihnen gebührende Aufmerksamkeit bekommen.» Das Thema sei nach wie vor tabuisiert: «Wir sprechen viel zu wenig über (unsere) psychische Gesundheit. Und über das, worüber wir nicht reden, wissen wir in der Regel auch (fast) nichts. Wir rühmen uns zwar, über ein hervorragendes Gesundheitssystem zu verfügen, trotzdem erhalten viele psychisch Kranke keine adäquate Versorgung. Und sehr häufig erfolgt die Therapie sehr spät – erst dann, wenn aus leichten Belastungen schwere und chronifizierte Krankheiten entstanden sind. Dies, obwohl Frühinterventionen nachgewiesenermassen die Genesungschancen verbessern und die Therapiedauer verkürzen – und damit auch die Kosten senken.» Spätestens die Corona-Pandemie habe das Ausmass der Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit aufge-

Ursula Bonhage, Geschäftsleiterin Careum Weiterbildung, im Gespräch mit Referent Dr. Andreas Klein



zeigt. Es handle sich um ein Public-Health-Problem erster Güte, das gemäss Prognosen der WHO auch bald an der Spitze der teuersten Erkrankungen liegen werde. «Trotzdem investiert die Schweiz kaum in die Gesundheitsförderung und Prävention und auch immer noch viel zu wenig in die niederschwellige, ambulante Versorgung – trotz des Slogans «ambulant vor stationär», zeigte sich Staub besorgt. «Richtig viel Geld fliesst hingegen in die stationäre Versorgung von Menschen mit chronifizierten, schweren psychischen Erkrankungen. Und auch der «Recovery-Gedanke» fristet bislang ein Schattendasein. Denn noch zu viele Fachleute zweifeln daran, dass Genesung auch bei schweren psychischen Krankheiten möglich ist.»

### Wirkungsvolle Prävention und Früherkennung

Wirksames Gegensteuer könne das Präventions- und Früherkennungsprogramm «ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit» geben. So wie Nothelferkurse in unserer Gesellschaft selbstverständlich seien, müsste es auch Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit geben, forderte der Referent. Der Aufwand sei mit 12 Stunden Kurszeit vergleichsweise klein, der Nutzen dafür umso grösser. Die Wirkung sei wissenschaftlich mit über 30 Randomized Control Trials und zwei Meta-Analysen eindrücklich nachgewiesen.

Im Kurs wird das «kleine Einmaleins» der psychischen Gesundheit vermittelt. Die fünf Schritte der Ersten Hilfe nach «R-O-G-E-R» bilden das Handwerkzeug, das ausgiebig geübt wird. In Rollenspielen schlüpfen die Teilnehmenden auch mal in die Schuhe einer betroffenen Person. Dieser Perspektivenwechsel, so Staub, verändere Einstellungen und Vorurteile. Insgesamt finde ein Dreiklang ganz nach Pestalozzis Idee von «Kopf-Herz-Hand» statt. Die Forschung zeige zudem, dass es den Teilnehmenden dieser Erste-Hilfe-Kurse nachher psychisch besser gehe: «Das ist ein willkommener Nebeneffekt dieses Programms aus Australien.»

### Hält uns Sinn gesund?

Viele Studien belegen, dass Lebenssinn ein wichtiger Faktor ist, wenn es um seelische und körperliche Gesundheit geht. Dabei lassen sich verschiedene Dimensionen von Lebenssinn unterscheiden. Sinnerfüllung ist definiert als ein grundlegendes Vertrauen in die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens – wenn dieses demnach als bedeutsam, kohärent, zielgerichtet und zugehörig bewertet wird. Eine Sinnkrise bezeichnet das Empfinden von Sinnleere und die Sehnsucht nach Sinn. Beide Dimensionen weisen klare Zusammenhänge mit einer Vielzahl von Gesundheitsindikatoren auf. Für Prof. Dr. Tatjana Schnell, MF Specialized University Oslo und Assoziierte

Professorin an der Universität Innsbruck, geht daher Sinnerfüllung einher mit Selbstregulationsfähigkeiten verschiedenster Art und beeinflusst den Umgang mit psychischen und körperlichen Problemen: «Selbstwirksamkeit und Resilienz stehen in engem Zusammenhang damit, dass das eigene Leben als sinnvoll wahrgenommen wird. Auch Gesundheitsverhalten und körperliche Funktionstüchtigkeit werden durch Sinnerfüllung erhöht, während Schmerzwahrnehmung und Symptombelastung verringert werden. Bei Kontrolle aller relevanten Bedingungen reduziert Sinnerfüllung das Sterblichkeitsrisiko um durchschnittlich 17%.»

### Ist Lebenssinn vorhanden, wird die Gesundheit gestärkt

Wie können diese Zusammenhänge erklärt werden? – Das Vorhandensein eines Lebenssinns stärke die Gesundheit auf zwei Wegen: motivierend und moderierend. So bedeute die Wahrnehmung des eigenen Lebens als sinnvoll, dass man es auch als lebenswert ansehe – und dementsprechend motiviert sei, seine eigene Gesundheit zu erhalten. Dies zeige sich im Umgang mit Ernährung und Bewegung, in der Wahrnehmung präventiver Massnahmen und der Adhärenz bei ärztlichen Empfehlungen. Die Moderatorfunktion des Lebenssinns stehe für eine sogenannte «Pufferwirkung». Schnell: «Bei vorhandener Sinnerfüllung



# FREIBURGER INFEKTIOLOGIE- UND HYGIENEKONGRESS

19. - 21. Oktober 2022

SAVE THE DATE

JETZT ONLINE ANMELDEN AUF  
[WWW.HYGIENEKONGRESS.DE](http://WWW.HYGIENEKONGRESS.DE)  
ANMELDESCHLUSS 07.10.2022  
EARLY-BIRD BIS 22.07.2022



Die zahlreichen BesucherInnen des Careum Pflegesymposiums genossen den Sonnenschein und die gute Gelegenheit zum Gespräch untereinander.

lung werden Stressoren als weniger belastend erlebt. Der Sinn federt die negativen Konsequenzen ab, sodass es zu weniger emotionalem Leid, aber auch zu weniger schwerwiegenden körperlichen Reaktionen kommt. Verschiedene Biomarker des Immunsystems, des kardiovaskulären und des neuroendokrinen Systems stehen als mögliche Vermittler zur Debatte. Sogar die Genexpression scheint durch das Erleben von Sinn beeinflusst zu werden, wie inzwischen mehrere Studien belegen.»

### Sinnkrisen vorbeugen – Lebensqualität steigern

«Sinnkrisen stehen in engem Zusammenhang mit Depressivität, Ängstlichkeit, Pessimismus und Suizidalität. Sind sie akut, so schwinden Ressourcen wie Hoffnung, Resilienz, Selbstwirksamkeit und Selbstlenkungskräfte. Bei einem Mangel an Lebenssinn ist das generelle Sterblichkeitsrisiko um 50% erhöht; die Wahrscheinlichkeit eines Suizids ist gar doppelt so hoch.» Sinnfragen können also eine wichtige Rolle spielen, wenn

es um Gesundheit geht. Wenn der Lebenswille fehlt, werden weitergehende Massnahmen wenig greifen. Wo allerdings Sinn vorhanden ist, übernehmen Menschen Verantwortung für ihre Gesundheit. Für Pflegenden ist es wichtig, über diese Prozesse Bescheid zu wissen. «Denn sie haben unmittelbaren Kontakt mit Menschen in Krisensituationen», wies die Wissenschaftlerin auf einen entscheidenden Faktor hin. «Und sie sind diejenigen, die – oft auch ungefiltert – mit existenziellen Fragen von Patienten oder deren Angehörigen konfrontiert werden: Warum hat mich diese Erkrankung getroffen? Was soll es bedeuten, dass mir dies zugestossen ist? Wieviel Zeit habe ich noch zu leben? Wie will ich mit dieser Zeit umgehen? Wie verändert sich dadurch mein Blick auf mein gelebtes Leben?»

Die Forschung stelle Pflegenden relevantes Hintergrundwissen für den Umgang mit solchen schwierigen Situationen zur Verfügung. Im Rahmen der Aus- oder Weiterbildung sollte die persönliche Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen angeregt und die Kommunikation darüber

geübt werden, um Pflegenden ein Vokabular für diese oft tabuisierten Fragen zur Verfügung zu stellen und persönlicher Überforderung vorzubeugen. Das Pflegesymposium zeigte deutlich, wie bedeutend zahlreiche Einflussfaktoren sind, die den Berufsalltag von Gesundheitsberufen mitbestimmen. Umso wichtiger ist es deshalb, die unterschiedlichen Facetten zu erkennen und zu analysieren. Damit die Motivation und Freude am Beruf erhalten bleiben und neue Perspektiven umgesetzt werden – ganz im Interesse von Fachkräften wie Patientinnen.

### Weitere Informationen

[www.careum-weiterbildung.ch](http://www.careum-weiterbildung.ch)

### Save The Date:

Careum Pflegesymposium  
13. Juni 2023