

Die Relevanz von Selbstwirksamkeit, Optimismus und Hoffnung in der Onkologiepflege in Zeiten von COVID-19

Barbara Schmidt

*“From insight
to impact”* 

Inhalt

1. Begrüßung
2. Kontext & Themeneinführung
3. Wichtige Schutz- und Gesundheitsfaktoren
4. Persönliche Reflexion
5. Resilienzfaktoren trainieren



Barbara Schmidt
Seminarleitung

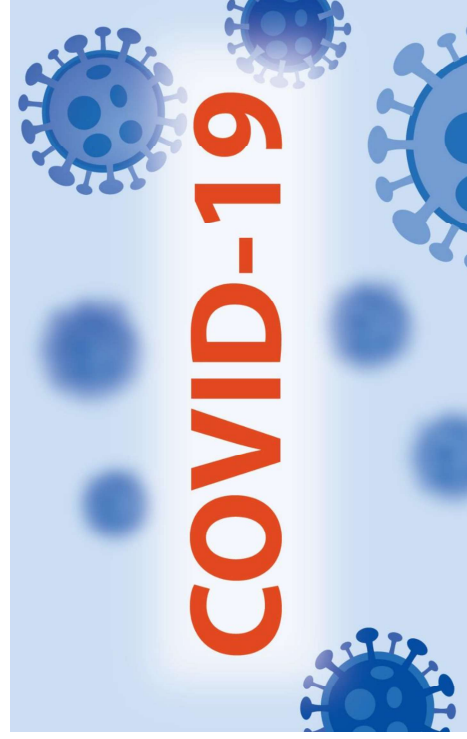
Wissenschaftliche Mitarbeiterin am
Lehrstuhl für Entrepreneurship, Institut
für Technologiemanagement

E-Mail
barbara.schmidt@unisg.ch

Telefon
071 224 3374

3

Umgang mit Unsicherheit



4

Beispiele aus dem Arbeitsleben

Mehr Patienten

Übernahme von Tätigkeiten, die nicht in Aufgabenbereich gehören. Information über Umstrukturierungen innerhalb des Spital, mit massiven Auswirkungen auf Arbeitsalltag und Verantwortlichkeiten: Angebot für onkologische PatientInnen wird minimiert werden.

Weniger direkter Patientenkontakt, mehr Büroarbeit/Homeoffice

Es wurden mehr Aufgaben vom Chef auf mich übertragen

Personalengpässe wegen Kündigungen und Schwangerschaften

Zusätzlich aufgabenfremde Projekte

5

Was ist psychische Gesundheit?

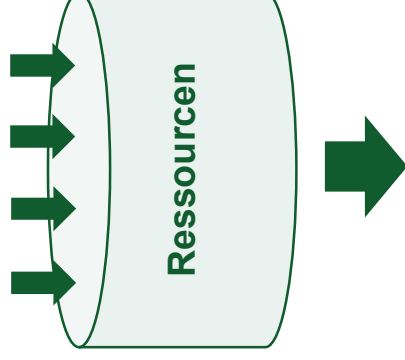
Unter psychischer Gesundheit wird meist verstanden:

- Gefühl seelisch-körperlichen Wohlbefindens;
- Selbstverwirklichung, Verwirklichung der eigenen Fähigkeiten, etwas Sinnvolles tun;
- Positives Selbst- und Fremdbild, Wertschätzung, Selbstwertgefühl;
- Gute soziale Anpassung, gute Rollenbewältigung, gute zwischenmenschliche Fähigkeiten;
- Realistische Wahrnehmung;
- Kontrolle der eigenen Handlungen.

6

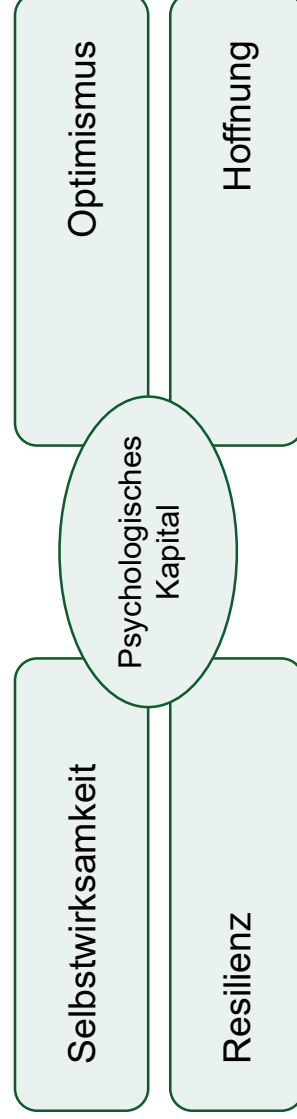
Bedarf an Ressourcen

- Persönliche Ressourcen
 - Psychologisches Kapital
- Externe Ressourcen
 - Persönliches Umfeld
 - Unterstützender Arbeitskontext
 - Finanzielle Mittel
 - Kreative Vorbilder & Inspiration
 - Tragfähige soziale Netze
 - Solidarität



7

Psychologisches Kapital

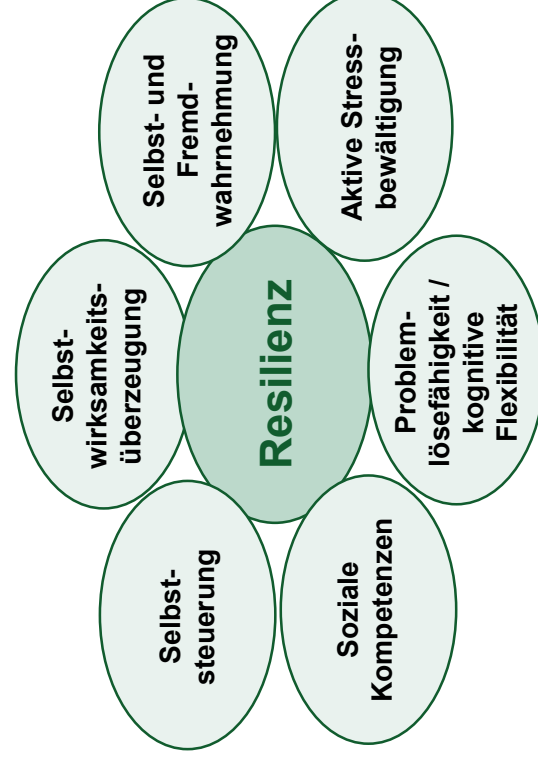


8

Resilienz

Resilienz lässt sich mit **psychischer Widerstandsfähigkeit** übersetzen. Gemeint ist die **Fähigkeit** einer Person, mit **belastenden Lebensumständen erfolgreich umzugehen** und daraus **Bewältigungskompetenzen zu entwickeln**.

Resilienzfaktoren auf der persönlichen Ebene



Resilienzfaktoren auf persönlicher Ebene

- **Selbstwirksamkeit**
 - Vertrauen, dass man Schwierigkeiten mit den eigenen Fähigkeiten überwinden und Ziele erreichen kann
 - Erwartung, durch eigenes Handeln etwas bewirken/verändern zu können
- **Selbstregulation**
 - Gefühle selbstständig beeinflussen bzw. kontrollieren können
 - Wissen, wie man sich selbst beruhigen kann
- **Selbst- und Fremdwahrnehmung**
 - Eigene Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken wahrnehmen
 - Wer bin ich?
 - Gefühle anderer Personen wahrnehmen und «richtig» einschätzen

Resilienzfaktoren auf persönlicher Ebene

- **Soziale Kompetenz**
 - Soziale Situationen einschätzen können
 - Angemessenes Verhalten, sich in andere einfühlen, Konflikte ansprechen
 - Aktiv auf andere zugehen können & sich Unterstützung holen
- **Problemlösefähigkeiten**
 - Unbekannte Sachverhalte richtig erfassen
 - Hindernisse mit aktuell verfügbaren Ressourcen überwinden können
- **Aktive Bewältigungskompetenzen**
 - Stressauslösende Situationen angemessen einschätzen können
 - Wissen, was einem in kritischen Situationen am besten hilft
 - Gute Kenntnis der eigenen Belastbarkeit, Kompetenzen und Grenzen

Wichtige Schutz- und Gesundheitsfaktoren

Ergebnisse aus der **Resilienzforschung**

- Die Haltung bewusst versuchen: «**das Gute im Schlechten**» sehen, positive Umdeutungen (Glück im Unglück)
- **Fähigkeit, sich zu distanzieren** (z.B. **Humor** bildet eine günstige Möglichkeit, sich von widrigen Umständen nicht überwältigen zu lassen)
- **Die Beziehung zur Natur**
- **Haltung der Dankbarkeit**

13

Wichtige Schutz- und Gesundheitsfaktoren

Ergebnisse aus der **Resilienzforschung**

- **Lesen und Schreiben**
 - den eigenen Gedanken und Gefühlen die Würde der Sprache geben
 - Lebensspuren entdecken
 - Das ist mein Leben
- **Interessen und Hobbys**, die **Freude** und **Selbstbestätigung** ermöglichen
 - Als Gegenwelt zum belastenden Alltag
 - Selbstwertstabilisierung

14

Wichtige Schutz- und Gesundheitsfaktoren

Ergebnisse aus der Resilienzforschung

- **Eine stabile, unterstützende, herzliche und positiv-emotionale Beziehung** zu Angehörigen oder anderen Bezugspersonen
- Beziehungen, die durch **achtungsvolle und wertschätzende Aufmerksamkeit** des Gegenübers gekennzeichnet sind
- Eine der wichtigsten **Ressourcen für ein gutes Selbsterleben**, ein gesundes Selbstvertrauen

Wichtige Schutz- und Gesundheitsfaktoren

Ergebnisse aus der Resilienzforschung

- **Individuell angemessene, eigene persönliche Zielsetzungen**
 - Noch / immer wieder etwas wirklich wollen
 - Primo Levi (1986): «Ziele sind die beste Verteidigung gegen den Tod.»
- **Günstige Selbstwirksamkeits- und Kontrollüberzeugungen wie**
 - «Ich bin dem gewachsen.»
 - «Ich kann das beeinflussen.»
 - «Ich kann das wahrscheinlich bewältigen.»

Wichtige Schutz- und Gesundheitsfaktoren

Ergebnisse aus der Resilienzforschung

- **Erfahrungen von Sinn, Struktur und Bedeutung** wie
 - «Ich weiss, wozu ich lebe.»
 - «Ich werde gebraucht, bin den anderen nicht gleichgültig.»
- **Sinn** stellt eine **unendliche Ressource an Kräften** dar, deren Bedeutung darin liegt, wie ein umfassendes Immunsystem der Seele zu wirken.
- **Phantasie, die Hoffnung, die Antizipation einer besseren Zukunft**
 - Die Phantasie ist eine Auflehnung gegen die Gegenwart, eine Entlastung und Ablenkung (aus «Schmetterling und Taucherglocke» von Jean-Dominique Bauby)

Wichtige Schutz- und Gesundheitsfaktoren

Respekt vor der Individualität und Achtsamkeit für die Einzigartigkeit jedes Menschen

- Auf was in Ihrem Leben sind Sie besonders stolz?
- **Wofür empfinden Sie Dankbarkeit in Ihrem Leben?**
- Wie möchten Sie, dass Ihre Angehörigen und FreundInnen sich an sie erinnern?
- **Was ist einzigartig an Ihnen?**

*«Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selber?
Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein?
Denk also daran: Gönn Dir selbst.»*

Bernhard von Clairvaux (1090 – 1153)

Persönliche Reflexion

1. **Was kostet Kraft?**
 - Es gibt Personen / Tätigkeiten / Umstände, die mich
 - ärgern
 - aufhalten
 - deprimieren
 - langweilen
 - belasten
 - ausaugen, ...
 - und zwar in verschiedenen Situationen
 - zuhause,
 - in der Arbeit
 - in der Freizeit.
- Welche dieser «Kräftefresser» kann ich beeinflussen?
- Was will ich nicht mehr?
- Was kann ich ändern? Wer könnte dabei helfen?

Persönliche Reflexion

2. Was bringt Kraft?

- Welche Menschen / Tätigkeiten / Begegnungen / Umstände / Situationen führen dazu, dass ich ruhig werde, mich freier fühle, lebendiger werde, ermutigt werde, gefordert werde, lachen muss, mich offener fühle, aufmerksamer und wacher bin, mich einfach wohl fühle und auf meine Kräfte und Fähigkeiten vertraue? und zwar wieder in verschiedenen Situationen zuhause, in der Arbeit in der Freizeit.
- Wie lange ist es her, dass ich jedes dieser positiven Erlebnisse erfahren habe?
- Welche positiven Erlebnisse sind heute möglich? Diese Woche? In absehbarer Zeit?

Beispiele aus dem Arbeitsleben

Zu Covid-Hochzeiten im Frühjahr stand kein adäquates Schutzmaterial zur Verfügung, aber das war ja wohl überall gleich. Sehr gestört hat mich, dass in unserer Klinik keine offene Information und Kommunikation mit den Mitarbeitern erfolgt ist, z.B. wie viele COVID-Patienten in der Klinik lagen, wie voll die Intensiv-Station war etc.

Das Spital und unsere Klinik reagiert angemessen und gibt sein bestes in einer offenen/nachvollziehbaren Kommunikation. Das Zögern in der Politik und das offene Misstrauen in Teilen der Bevölkerung macht mir viel mehr Mühe. Ich fühle mich als Teil des Gesundheitssystems so nicht ernst genommen und Wert geschätzt. Ich habe mich trotz Schutzmassnahmen bei der Arbeit angesteckt und leide an long-COVID Folgen. Dies in einer Zeit wo wir alle Extra Effort leisten müssen. Die Situation dass ich nicht wie gewohnt leisten kann und so meinem Team nicht die Unterstützung bieten kann, die ich möchte, bedeutet Stress.

Resilienzfaktoren können «trainiert» werden

- Optimismus (Achtsamkeit)
- Akzeptanz der Krise
- Verlassen der Opferrolle
- Übernehmen der Verantwortung für das eigene Leben
- Neue Netzwerke bauen
- Zukunft planen und gestalten

Digitale Unterstützung: Resilyou-App

Trainiere dein mentales Immunsystem mit resilyou.

Baue mentale Stärke auf.
Erlebe tiefere Freundschaften.
Werde resilienter.

Universität St.Gallen (HSG)
Dufourstrasse 50
9000 St.Gallen
Schweiz
+41 71 224 21 11
info@unisg.ch
unisg.ch

