

Linz, 08.05.2019

# Pressegespräch

*anlässlich der Pflorgetagung „Das neue Alt“ am 9. Mai 2019*

## **Resilienz – die psychische**

### **Widerstandskraft**

#### **Eine Überlebensfrage für die Pflege**

*Die Pflege kranker und alter Menschen war immer schon eine anspruchsvolle Tätigkeit, die körperliche und mentale Stärke voraussetzt und ihre Spuren bei den Pflegenden hinterlässt.*

*Leistungsdruck, ausgelöst durch ständige Kostendiskussionen, permanente Umstrukturierungen und die gesteigerte Erwartungshaltung im beruflichen, aber auch privaten Bereich sind unter anderem Gründe, die das Pflegepersonal an die Grenzen der Belastbarkeit bringen.*

*Und dennoch ist zu beobachten, dass Menschen ganz unterschiedlich mit solchen Krisensituationen umgehen. Während manche in ein tiefes Loch fallen, sind andere in der Lage, schnell wieder auf die Beine zu kommen.*

*Die Wissenschaft hat diesem Phänomen den Namen „Resilienz“ gegeben.*

*Bei der Tagung „Das neue Alt“ wird die geheimnisvolle Kraft, aus hoch belastenden Situationen unbeschadet wieder am normalen Leben teilnehmen zu können, von verschiedenen Seiten beleuchtet.*

*Ziel der heurigen Tagung ist es, Lösungen zu finden, damit die Pflege trotz zunehmender Belastungen optimistisch in die Zukunft blicken kann.*



Die Pflege-Tagung „Das neue Alt“ des Ordensklinikums Linz Elisabethinen setzt sich alljährlich mit den Herausforderungen der alternden Gesellschaft auseinander. Ziel ist es, einen Blick über den Tellerrand hinaus zu ermöglichen, um heute Entscheidungen treffen zu können, die positive Auswirkungen in der Zukunft haben werden.

Die 6. Auflage der Veranstaltungsreihe widmet sich dem wichtigen und zukunftsorientierten Thema „Altern und Resilienz“. Die Widerstandsfähigkeit, oder auch Resilienz, ist ein entscheidender Mechanismus des produktiven Alterns. Dabei geht es um den individuellen Umgang mit kritischen Ereignissen im Leben wie z.B. Krankheitsbewältigung, Einsamkeit oder den Tod des Partners. Es ist besonders wichtig, trotz der stressreichen Ereignisse das persönliche Wohlbefinden wiederzuerlangen, zu erhalten oder zu erhöhen.

Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, mit widrigen Umständen und Situationen umzugehen und inmitten des enormen Wandels gut und erfolgreich zu leben. Dabei sind es verschiedene Faktoren wie Optimismus, tragfähige Beziehungen oder auch Lösungsorientierung, die es dem Menschen ermöglichen, Krisen zu überwinden und gegebenenfalls sogar daran zu wachsen.

### **Herausforderung für die Pflege**

Die Pflege wird in den kommenden Jahren einer enormen Herausforderung gegenüber stehen. Einerseits wird der Bedarf nach Pflegeleistungen immer mehr zunehmen, und andererseits werden nicht ausreichend qualifizierte Pflegekräfte zur Verfügung stehen.

„Die ganze Last dieser Entwicklung wird auf den Schultern jener nicht jünger werdenden Pflegerinnen und Pfleger liegen, die derzeit das



System tragen“, erklärt die Pflegedirektorin Elisabeth Märzinger und ergänzt: „wenn wir unsere Mitarbeiter nicht dabei tatkräftig unterstützen, mit diesen Herausforderungen fertig zu werden, dann haben wir über kurz oder lang ein echtes Problem“.

Derzeit sind in Österreich etwa **70.000 Personen** im Pflegebereich beschäftigt, wobei **15 Prozent davon schon heute über 55 Jahre alt sind**. Das bedeutet, dass spätestens in zehn Jahren bedingt durch den Pensionsantritt, erheblich weniger kompetente Pflegepersonen den Versorgungssystemen zur Verfügung stehen werden. Zusätzlich erschwerend ist ein Mangel an Nachwuchskräften, der die pflegerische Versorgung insgesamt vor enorme personelle und finanzielle Herausforderungen stellt.

Wir werden immer älter, aber die Geburtenrate ist über die Jahre gesunken.

Dem gegenüber stehen derzeit rund 450.000 Personen, die Pflegegeld beziehen. Laut Schätzung des Wirtschaftsforschungsinstituts (Wifo) wird die Zahl bis 2050 auf bis zu 750.000 Personen steigen.

Im Jahr 2013 stehen einem Demenzerkrankten 28 Erwerbstätige gegenüber, mehr als die Hälfte weniger als im Jahr 2000.

Experten der Sozialwirtschaft Österreich rechnen mit einem Mehrbedarf von rund 40.000 zusätzlichen Pflegepersonen bis zum Jahr 2050.

„Wir sehen uns nicht nur konfrontiert mit Fachkräftemangel aufgrund einer sinkenden Anzahl von erwerbstätigen Personen, sondern haben auch durch den Anstieg der Personen über 65 Jahren einen stetig ansteigenden Pflegebedarf“, fasst Märzinger zusammen.



## **Stärkung der seelischen Widerstandskraft**

Neben dem zu erwartenden Personalmangel und dem ständigen Anstieg des Pflegebedarfs sind es aber auch die zahlreichen Veränderungen im Gesundheitswesen, die die Pflegekräfte herausfordern, und letztendlich müssen auch die Krisen und Tiefschläge, die im Laufe des Lebens immer mehr werden, bewältigt werden.

„Wir sind auf der Suche nach Lösungen darauf gekommen, dass unterschiedliche Menschen auf Veränderungen unterschiedlich reagieren und wollten wissen, warum es dem Einen gelingt, unbeschadet aus einer Krise herauszukommen, während ein Anderer dabei in die Knie geht“, erinnert sich die Programmmanagerin Berta Reiter-Kolb

„Die seelische Stärke, von der Wissenschaft Resilienz genannt, scheint eine Schlüsselkompetenz dabei zu sein. Daher haben wir dieses Phänomen zum Tagungsthema gemacht und werden es von allen Seiten durchleuchten.“

Wir haben uns vorgenommen, das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, zu entschlüsseln, um mit den Erkenntnissen unseren Pflegekräften ein taugliches Mittel im härter werdenden Berufsalltag, anbieten zu können.“

## **Resilienz – was die Seele stark macht**

Dr. Christine Berndt

Altern ist eine Herausforderung – für den Körper ebenso wie für die Seele. Man muss von Vielem Abschied nehmen: Vertraute Menschen sterben, Krankheiten müssen bewältigt werden, die Kraft schwindet. Doch Menschen gehen sehr unterschiedlich mit der Herausforderung des Alterns um. Manche nehmen die neuen Schwierigkeiten eher gelassen in Kauf, andere hadern mit den Veränderungen, entwickeln im Einzelfall sogar eine Depression.

Der Unterschied zwischen diesen Menschen ist ihr Maß an „Resilienz“ – so nennen Fachleute die Fähigkeit, Krisen, Herausforderungen und Schicksalsschläge zu bewältigen. Man braucht diese psychische Widerstandskraft nicht nur im Alter, sondern



ein Leben lang. So wie die Resilienz einem Senioren hilft, den Verlust seiner Partners zu überwinden, während ein anderer seinen Lebensmut verliert, so ermöglicht sie es dem einen Angestellten, eine Kündigung wegzustecken, während sein Kollege eine Depression entwickelt. Sie sorgt dafür, dass eine Frau nach dem Ende einer großen Liebe bald neuen Sinn im Leben findet, während eine andere an dem Verlust zerbricht. Und sie hilft auch, eine schwere Krankheitsdiagnose zu bewältigen, den Verlust der Heimat, das Trauma nach einem Verkehrsunfall oder die Schrecken von Flucht.

So neu das Wort Resilienz zu sein scheint: Wissenschaftler spüren dem Phänomen schon seit Jahrzehnten nach. Sie wollten wissen: Was macht manche Menschen wie etwa den südafrikanischen Friedensnobelpreisträger Nelson Mandela so stark, dass er nach Jahrzehnten im Gefängnis eine Politik der Versöhnung gestaltete? In den Jahrzehnten der Forschung zeigte sich: Das wichtigste für eine starke Seele ist Bindung. Menschen brauchen andere Menschen, auf die sie sich verlassen können und die ihnen zeigen, wie man eine schwierige Situation bewältigt. Auch weitere Resilienzfaktoren sind inzwischen bekannt. Offenheit für neue Menschen und neue Situationen gehört dazu. Denn sie hilft, sich auf unangenehme Veränderungen einzulassen und sich in der Not die Hilfe zu suchen, die man braucht. Auch eine Portion Realitätssinn ist wichtig, weil man Probleme dann lösungsorientiert angehen kann, statt Luftschlöcker zu bauen. Optimismus sowieso: Er verhilft dazu, Chancen zu sehen, wo es zunächst dunkel wirkt. Eine gewisse Intelligenz, weil sie es ermöglicht, in einer schwierigen Lage Lösungswege zu finden. Und Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit tragen dazu bei, dass ein Mensch auch daran glaubt, diese Wege beschreiten zu können.

**Ihre Gesprächspartner sind:**

**Elisabeth Märzinger MScN**; Pflegedirektorin

**Berta Reiter-Kolb MAS**; Programmmanagerin

**Geyrhofer, Friedrich MBA**; Pflege-Bereichsleiter Chir.Int., Herzint., Herzkath.Labor, Pall.

**Dr. Christina Berndt**; Bestsellerautorin und Resilienzexpertin

