

WAS BEDEUTEN „RESILIENZ UND SELBSTWIRKSAMKEIT“?

Das Thema für den Kongress Integrative Medizin 2025

Im Mittelpunkt unseres letzten Kongresses stand das Thema „Nachhaltige Gesundheit“. Wir setzen dieses Thema auf dem Kongress 2025 fort, indem wir uns zwei zentralen Aspekten der Nachhaltigkeit von Gesundheit widmen: Resilienz und Selbstwirksamkeit. Resilienz in Bezug auf Gesundheit meint die Fähigkeit, sich trotz widriger Umstände oder traumatischer Erlebnisse gesund zu erhalten und Herausforderungen bewältigen zu können. Psychische und auch körperliche Gesundheitsrisiken können durch Resilienz abgewehrt werden. Gelingende Resilienz führt zu Selbstwirksamkeit, womit das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Überzeugung gemeint ist, durch sein gesundheitsförderndes Verhalten zur eigenen Gesundheit beitragen zu können. Resilienz und Selbstwirksamkeit sind eng miteinander verbunden und ergänzen sich gegenseitig.

Sowohl aus der Forschung als auch aus der Erfahrung ist bekannt, dass Menschen mit hoher Resilienz besser in der Lage sind, mit stressigen Situationen umzugehen, was das Risiko für psychische Erkrankungen (Depressionen, Angststörungen und Burnout) verringert. Zudem fördert Resilienz die körperliche Gesundheit, da chronischer Stress, der oft zu physischen Beschwerden führt, besser bewältigt werden kann.

Resiliente und selbstwirksame Patienten genesen schneller und entwickeln seltener schwerwiegende Gesundheitsprobleme. Förderung der Resilienz und Selbstwirksamkeit kann daher als präventive Maßnahme gesehen werden, um sowohl psychische als auch körperliche Gesundheit langfristig zu fördern.

Selbstwirksamkeit beeinflusst das Verhalten und die Einstellung einer Person in Bezug auf die eigene Gesundheit besonders positiv. Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit sind eher bereit, sich durch den Lebensstil aktiv um ihre Gesundheit zu kümmern. Sie sind überzeugt, dass ihr Verhalten einen direkten Einfluss auf ihre Gesundheit hat, was nachweislich zu einer besseren Bewältigung von Krankheiten und einer höheren Lebensqualität führt.

Die Themen Resilienz und Selbstwirksamkeit sind allerdings nicht nur für Patienten relevant. Sie betreffen auch Ärzte und Therapeuten sowie alle im Gesundheitssystem Beschäftigten. Für das Gelingen von Professionalität bedarf es neben der Fach- und Sachkompetenz (Wissen und Fertigkeiten) sowie einer hohen Sozialkompetenz (Empathie und Kommunikation) nicht zuletzt einer guten Resilienz und Selbstkompetenz.

Gerade in Krisenzeiten ist Selbstfürsorge der im Gesundheitssystem Beschäftigten eine Voraussetzung für eine gute medizinische Versorgung der Bevölkerung. In der Neufassung des „Ärztlichen Gelöbnis“ der World Medical Association heißt es bereits: „Ich werde auf meine eigene Gesundheit, mein Wohlergehen und meine Fähigkeiten achten, um eine Behandlung auf höchstem Niveau leisten zu können.“

Wir freuen uns auf konstruktive Ansätze und Diskussionen zu diesem Thema während des Kongresses.

LITERATURHINWEISE

Gutachten des Sachverständigenrats für Gesundheit und Pflege 2023: „Resilienz im Gesundheitswesen“: <https://www.svr-gesundheit.de/publikationen/gutachten-2023/>

Jocham, D. Resilienz – lohnt die Beschäftigung? Uro-News 24, 38–41 (2020). <https://doi.org/10.1007/s00092-020-4161-2>

Hartmut Schröder, Elisabeth Grunwald, Marlen Schröder: Der Valebo-Effekt. Amerang 2023. <https://www.crotona.de/buchdetail.php?isbn=978-3-86191-249-1>