

# Verletzlich, aber stark

Krankheiten und Beeinträchtigungen schränken nicht nur körperlich ein, sie beeinflussen auch die Psyche. Ob und wie stark, haben wir auch selbst in der Hand.  
**Am 7. März, dem Tag der Kranken, wird die Bevölkerung darauf aufmerksam gemacht.**

Text: Verein «Tag der Kranken»

Jeder Mensch wird im Laufe des Lebens mit Krankheiten und Beeinträchtigungen konfrontiert – sei es als Angehöriger, sei es, weil er eine Diagnose erhält oder einen Unfall erlitten hat. Das Jahr 2020 hat gezeigt, dass Gesundheit nicht selbstverständlich ist und dass eine gesundheitliche Krise auch Einfluss auf unsere Psyche hat. Daten des Schweizer Haushalt-Panels belegen, dass nicht alle Menschen gleich auf eine Krankheit reagieren. Für das psychische Wohlbefinden und um mit solchen Veränderungen umzugehen, ist es wertvoll, zu wissen, was uns guttut und was wir brauchen. Mit dem Tag der Kranken am 7. März 2021 und dem Motto «Verletzlich, aber stark» möchte der «Tag der Kranken» Diskussionen anregen sowie kranke und gesunde Menschen einladen, sich auszutauschen. Der «Tag der Kranken» hat seinen festen Platz im Jahresgeschehen der Schweiz. Tausende beteiligen sich daran mit Konzerten, mit Besuchs- und Geschenkartaktionen in Spitälern und Heimen sowie mit Predigten und Solidaritätsveranstaltungen. Hinter dem Tag steht der gleichnamige Trägerverein, der die Bevölkerung seit über 80 Jahren einmal pro Jahr

## Verein «Tag der Kranken»

Der «Tag der Kranken» ist ein gemeinnütziger Verein, der 1939 gegründet wurde. Mitglieder des Vereins sind sowohl Patientenorganisationen als auch Gesundheitsligen, Branchen- und Fachverbände – darunter die SSO –, die Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) sowie andere im Gesundheitswesen tätige Vereinigungen und Verbände.

## Dossier zum Thema

Auf der Website [www.tagderkranken.ch](http://www.tagderkranken.ch) in der Rubrik «Service» finden Interessierte Links zu Hilfsangeboten und Informationen rund um die Themen Gesundheit und Krankheit sowie Literaturhinweise und die Hintergrundinformationen zum diesjährigen Thema und dem Konzept Resilienz. Weiter gibt es in der Rubrik «Aktivitäten» eine Übersicht, welche Veranstaltungen wo und wann stattfinden.

sensibilisieren will zu einem Thema aus dem Bereich «Gesundheit und Krankheit».

### Als Gesellschaft über Erkrankungen und das psychische Befinden sprechen

So wie wir das Immunsystem unseres Körpers stärken, können wir dies ebenso mit unserer Psyche tun und widerstandsfähiger werden. Doch Resilienz zu entwickeln, ist keine Einzelkämpferhandlung: Wichtige Aspekte sind 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. Wertvoll wäre es, wenn wir als Gesellschaft mit den Themen Krankheit und psychische Gesundheit offener umgehen und darüber sprechen würden, um gemeinsam stärker zu werden. Dazu gehört ebenfalls, dass wir alle unsere Emotionen wahrnehmen und wissen, wann, wie und wo wir bei Problemen Hilfe holen können. Fachpersonen leisten einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Resilienz ihrer Patientinnen und Patienten, wenn sie nicht nur die Behandlung der Krankheit, sondern den Menschen als Ganzes im Blick haben. So sollten Stärken und Ressourcen, das psychische Befinden sowie das soziale Umfeld bei Gesprächen mit Patientinnen und Patienten explizit thematisiert und mitberücksichtigt werden. Und dies nicht

nur bei Feststellung der Krankheit, sondern immer wieder während der Behandlung, da psychische Belastungen auch erst mit der Zeit auftreten können.

### Der Einfluss von Krankheiten auf unsere Psyche

Eine Auswertung der Daten des Schweizer Haushalt-Panels bestätigt internationale Studien: Menschen reagieren psychisch zu unterschiedlichen Zeitpunkten 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.