

PHYSIOS STÄRKEN GESUNDHEITSBERUFE

Physiotherapeutische Zugänge zur Resilienzsteigerung in der Ausbildung und professionsübergreifenden Zusammenarbeit

Text: Elena Fluch, MSc & Dr. Michael Suppanz, MSc, MAS

... der Studiengang Physiotherapie der FH Kärnten bildet resilienzfördernde Kompetenzen während des gesamten Studiums kontinuierlich aus und gibt dieses Wissen auch an andere gesundheitswissenschaftliche Studiengänge weiter.

Resilienz beschreibt unter anderem den erfolgreichen, kompetenten Umgang mit täglichen Anforderungen und Notwendigkeiten des eigenen Lebensumfeldes. Dieser umfasst auch die Fähigkeiten mit Druck, Belastungen, Enttäuschungen, unerfreulichen und traumatischen Erfahrungen umgehen zu können und diese auch zu bewältigen. (Brooks & Goldstein, 2013, S.21) Nicht zu unterschätzen sind dabei starke Gefühle wie Sorgen, Ängste, Traurigkeit, Ärger und Enttäuschungen. (Grünewald, Moser & Gutberlet, 2015, S.14) Klare und realistische Zielsetzungen zu entwickeln, Probleme zu lösen, gut mit Mitmenschen zurechtzukommen, sich selbst und anderen mit Respekt zu begegnen sind weitere Dimensionen dieses umfassenden Begriffs (Brooks & Goldstein, 2013, S.21).

Genannte Situationen Anforderungen und Emotionen können auch als Stressoren identifiziert werden, wobei Langzeitstress ohne Erholungsphasen (vor allem wenn wir uns dessen Existenz und Stressoren nicht bewusst sind) an Gesundheit, Leistung und Zufriedenheit zehren kann (Brooks & Goldstein, 2013, S.21).

Das Konzept der adaptiven Resilienz vermittelt Tech-

niken, die dazu beitragen sollen unter stark anhaltendem Druck unsere Gesundheit und Urteilsfähigkeit zu bewahren, Entscheidungen treffen zu können und Leistung zu erbringen. Auf physiologischer Ebene werden dabei unter anderem das autonome Nervensystem (messbar an der Herzratenvariabilität/-flexibilität), die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenachse (z.B. durch Senkung des Cortisolspiegels) und das damit verbundene limbische System (durch Herbeiführung anhaltender positiver Gefühle) positiv beeinflusst (Grünewald, Moser & Gutberlet, 2015, S.14f.). →





Um diese Wirkungen auch erzielen zu können werden die körperliche, die mentale, die emotionale und die geistige Resilienz als DIE vier wesentlichen Bereiche genannt.

Interventionen zur Resilienzsteigerung

Die Förderung der Resilienz, in einem salutogenetischen Ansatz, erfolgt durch verschiedenste physiotherapeutische Interventionen wie z.B.: ausdauerorientierte Bewegungsarten, rhythmische Bewegungsformen, Regenerations- und Pausenmanagement (z.B.: Pacing), Atemtechniken, Schulung des Tast-, Bewegungs- oder Gleichgewichtssinnes,

Entspannungstechniken oder Achtsamkeitstraining (Grünewald, Moser & Gutberlet, 2015, S.15ff.; Mayrhofer, 2021).

Achtsamkeit bedeutet das Wahrnehmen der jetzigen Situation, ohne sie zu bewerten (Kabat-Zinn, 2019). Körperwahrnehmungsübungen führen die Übenden zum annehmenden und wertungsfreien Erleben des eigenen Körpers. Das physiotherapeutische Bewegungskonzept Basic Body Awareness Therapy (BBAT) beinhaltet Bewegungsübungen im Liegen, Sitzen, und Stehen. Die Körper- und Atemwahrnehmung, die zentrale Koordination und Stabilität über die Aktivierung der Tiefenmuskulatur werden positiv beeinflusst (IBBAT :: BBAT Methode (bodyawareness.ch)). Während den Übungen ist häufig ein veränderter und vergrößerter Bodenkontakt wahrnehmbar. So wird z.B. durch Stärkung des körperlichen Gleichgewichts auch die psychische Stabilität verbessert.

Wussten Sie, dass ...?

... die Krankenstandstage im Gesundheits- und Sozialwesen im Jahr 2020 mit 15,7 Tagen/Jahr um 3 Tage länger waren als im österreichischen Durchschnitt. Somit liegt dieser Wirtschaftssektor auf dem zweiten Platz. (<https://www.statistik.at>, 2020)

Umsetzung in der Ausbildung

Die angeführten physiologischen Grundlagen und Wirkmechanismen sowie die damit verbundenen

physiotherapeutischen Interventionsmöglichkeiten werden am Bachelorstudiengang Physiotherapie der FH Kärnten in allen Semestern kontinuierlich vermittelt.

In den ersten beiden Semestern werden die Grundsteine mit dem Fokus auf Verständnis und Eigenerfahrung zum Beispiel in den Lehrveranstaltungen Gesundheitsförderung und Prävention, Physiologie 2 oder Körperwahrnehmung und Entspannung 1. Die Studierenden erleben und erlernen so das bewusste Wahrnehmen, um ihre eigene Belastbarkeit zu erkennen und Grenzen zu setzen.

In weiterführenden Lehrveranstaltungen werden die Kenntnisse zum Themengebiet immer unter Berücksichtigung des physiotherapeutischen Rollenmodells erweitert. Im fünften Semester werden die gewonnenen Kompetenzen zum Beispiel in den Lehrveranstaltungen Körperwahrnehmung und Entspannung 2 oder Schmerzmanagement auf Fallbeispiele oder echte Patient*innen im Rahmen der Berufspraktika angewendet.

Im Rahmen der physiotherapeutischen Ausbildung und der späteren Berufsausübung sei ausdrücklich darauf hingewiesen, dass wir das Thema Resilienz als Querschnittsthema für ALLE auszuübenden Berufsrollen nach Eckler et al. (2017) betrachten sollten. Diesbezüglich erscheint eine Vermittlung der dargestellten Inhalte auf Bachelorniveau zwingend notwendig und ist als selbstverständlich anzusehen, wenn die eingangs erwähnten täglichen Anforderungen der Berufsausübung kompetent bewältigt werden sollten.

Dies gilt für alle Gesundheitsberufe, die naturgemäß hohen körperlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt sind und die durch die Pandemie zusätzlich verstärkt wurden. In diesem Bewusstsein wurde 2021 ein Teamevent für alle Lehrenden der gesundheits- und sozialwissenschaftlichen Studiengänge an der FH Kärnten gestaltet. Als Multiplikator*innen zukünftiger Gesundheits- und Sozialberufe wohnten sie der Keynote von Mario Mayrhofer zum Thema: "Erkrankungsrisiko durch chronischen Stress" bei. Es folgten Workshops durch Elena Fluch und Michael Suppanz mit mentalen und körperlichen Zugängen

zur Resilienzsteigerung. Die Abhaltung der Workshops im Freien und das anschließende Grill and Chill berücksichtigten weitere resilienzrelevante Aspekte der Naturverbundenheit und der sozialen Interaktion. ■

Literatur:

Brooks, R. & Goldstein S. (2013). Das Resilienz-Buch. Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken. Stuttgart: Klett-Cotta

Eckler, U. et al. (2017). Die Physiotherapeutin/ Der Physiotherapeut. Kompetenzprofil. Wien: Physio Austria. Zugriff unter: <https://www.physioaustria.at/>

Grünewald, P., Moser, M. & Gutberlet, W. (2015). Wachsen am Widerstand. Adaptive Resilienz. Leistungsfähig und gesund auch unter Belastung. Fulda: W-E-G Verlag

IBBAT :: BBAT Methode (bodyawareness.ch); Zugriff am 14.07.22

Kabat-Zinn, J. (2019). Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. München: Knauer-Verlag

Mayrhofer, M. (2021). Erkrankungsrisiko durch chronischen Stress. Der Rhythmische Mensch in der Herzratenvariabilität (HRV). Therapeutische Grundelemente der Erschöpfung. Vortrag & Handout im Rahmen des Teamevents an der FH Kärnten vom 10.6.2021

https://www.statistik.at/fileadmin/pages/270/03_HE_KS_GeschlAlterWirt.ods; Zugriff am 13.07.2022



Elena Fluch, MSc

ist hauptberuflich Lehrende am Studiengang Physiotherapie der FH Kärnten, freiberufliche Physiotherapeutin und BBAT-Therapeutin



Dr. Michael Suppanz, MSc, MAS

ist Studiengangsleiter am Studiengang Physiotherapie der FH Kärnten und freiberuflicher Physiotherapeut