

**Projekt:** Förderung der Resilienz bei FaGe- und MPA-Lernenden

**Projekträger:** Universitätsspital Zürich  
Michaela Key

---

**Die Pflege schwerstkranker Menschen in komplexen Situationen stellt die mehrheitlich jugendlichen Lernenden vor grosse persönliche Herausforderungen. Hier setzt das Resilienz-Projekt des Universitätsspitals Zürich (USZ) an: Einerseits entwickeln die Lernenden zentrale Resilienzfaktoren, andererseits erfolgen Schulungen für die Berufsbildenden. So werden die Lernenden über ihre gesamte Ausbildungszeit in der täglichen Arbeit unterstützt und erlernen wichtige Bewältigungsstrategien.**

Das Universitätsspital Zürich bildet jährlich rund 160 Lernende zur Fachfrau/ zum Fachmann Gesundheit (FaGe) und 35 Medizinische Praxisassistent:innen (MPA) aus. Die Ausbildung ist anspruchsvoll, denn die FaGe und MPA-Lernenden befinden sich in einer begleitenden Rolle gegenüber den Patient:innen. Benötigt werden kommunikative Fähigkeiten, Empathie, ein selbstbewusstes Auftreten und die Fähigkeit, sich zu reflektieren.

Um das Stressempfinden und das Belastungserleben im Arbeitsalltag zu verringern, stärkt das Resilienz-Projekt des USZ die Coping-Möglichkeiten der Jugendlichen. Das Programm adressiert sechs wichtige Resilienzfaktoren: Unter-, überfordernde und belastende Situationen wahrnehmen, physischen und psychischen Stress erkennen, die eigenen Fähigkeiten und die eigene Resilienz entdecken, Copingstrategien für Stresssituationen ausprobieren, sich den Wert von Erholung bewusst machen sowie einen Work-Life-Balance-Plan für den Start ins Berufsleben entwickeln.

Die Lernenden entwickelten anhand des Programms ihre eigenen Fähigkeiten, diskutierten das Gelernte mit ihren Peers und tauschten sich unter Anleitung der Bildungsfachpersonen über die Erfahrungen aus: «Kennst du das? Hast du so etwas schon mal erlebt? Wie hast du dich gefühlt? Wie hast du das geschafft? Konntest du das schon immer? Musstest du dafür lernen?» Parallel dazu erfolgten Schulungen für Berufsbildende, die die Lernenden in der täglichen Patientenversorgung begleiten.

Die Umsetzung des Programms erfolgt ressourcenneutral in bestehenden Gefässen – ohne zusätzliche personelle Ressourcen oder finanzielle Mittel. Die halbjährlich stattfindenden Resilienz-Veranstaltungen für die Lernenden umfassen einen Aufwand von acht Stunden pro Kalenderjahr. Hinzu kommen Lernsequenzen mit den Lernenden und zwei ganztägige Schulungen der Berufsbildenden am Anfang des Projekts.

Ein wichtiges Ziel des Projekts ist es, den Lernenden einen guten Start in das Arbeitsleben zu ermöglichen. Resiliente Mitarbeitende sind nicht nur seltener krank, sondern auch motivierter und leistungsfähiger. Sie lassen sich in schwierigen Situationen nicht von negativen Gefühlen steuern. Dadurch können sie effektiv und verantwortungsbewusst handeln. Eine junge Generation von Mitarbeitenden kann auch beim erfahrenen Personal einen Wandel bewirken. Das Resilienz-Projekt wurde ab August 2024 für alle Lernenden am USZ übernommen.