

Zum Zertifikatsstudiengang der Universität Zürich  
für Psychosomatische und Psychosoziale Medizin 2009

## Fortbildungsziel: Burn-out-Prophylaxe

René Pomeranz<sup>a</sup>,  
Marianne Schneider Weber<sup>b</sup>

a Dr. med., MAE, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPP, Mitglied der Institutsleitung IHM, Lehrbeauftragter Universität Zürich

b Dr. med., Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPP, Dozentin IHM, Lehrbeauftragte Universität Zürich

Die Fakten sind bekannt: Der Arztberuf ist mit beträchtlichen Gesundheits- und Burn-out-Risiken verbunden, insbesondere im Bereich der Grundversorgung. Die bedenklichen Ergebnisse des Pilotprojektes einer Berner Forschergruppe zu diesem Thema [1] waren deshalb nicht überraschend und haben auch in der Laienpresse beträchtliches Echo ausgelöst [2]. Aus zahlreichen ähnlich gelagerten Forschungen zur Berufszufriedenheit von Ärztinnen und Ärzten geht immer wieder hervor, dass diese Fachgruppe bezüglich Gesundheit sowohl in psychischer als auch somatischer Hinsicht überdurchschnittlich gefährdet ist.

### Drei Kategorien von Belastungsfaktoren

Als Ursachen lassen sich drei Kategorien von Belastungsfaktoren identifizieren: politische, medizinisch-fachliche und soziale.

Zunächst sind es die sich ständig verschlechternden Arbeitsbedingungen mit einem kontinuierlichen Anwachsen unproduktiver bürokratischer Verpflichtungen bei gleichzeitigem Entzug beruflicher Wertschätzung. Dieser Entwicklung sind die einzelnen Ärztinnen und Ärzte weitgehend ohnmächtig ausgeliefert, denn diese Tendenzen können nur auf (standes-)politischer Ebene angegangen werden.

Weniger machtlos sind Ärztinnen und Ärzte gegenüber zwei weiteren Faktoren, mit denen sie sich individuell auseinandersetzen können. Es handelt sich um Defizite im Bereich der Kommunikation und der sozialen Vernetzung, die regelmässig zu grosser beruflicher Belastung führen.

Zum einen fehlt es oft an kommunikativen Fertigkeiten im direkten Umgang mit Problemfällen. Dieses Manko kann als Folge eines inadäquaten Krankheits- und damit auch Behandlungsmodells interpretiert werden. Die häufigste Herausforderung stellen die weitverbreiteten Fälle somatoformer Schmerzstörungen dar. Solche chronische Erkrankungen mit den gleichen Methoden zu behandeln wie akute Schmerzreaktionen gehört zu den frustrierendsten Bemühungen im ärztlichen Alltag. Dass dies dennoch immer wieder geschieht, hat allerdings tiefere Ursachen als den blossen Mangel an Fertigkeiten. Vielmehr wurzelt diese Schwierigkeit meist in der ärzt-

lichen Rollendefinition, sei diese das Produkt des sozial-politischen Umfelds oder aber der eigenen ärztlichen Identität. Zum anderen fühlen sich Kolleginnen und Kollegen häufig mit ihren Problemen auf sich allein gestellt. Als Folge dieser sozialen Isolation fehlt es ihnen nicht selten an einer der wirksamsten salutogenetischen Ressourcen, der «sozialen Unterstützung» (social support).

Der Bedarf an Fortbildungsangeboten zur Verringerung dieser Defizite ist damit ausgewiesen. 1993 wurde deswegen am Zürcher Universitäts-Spital von einer Gruppe um Prof. C. Buddeberg ein zweijähriger Ausbildungsgang in Psychosomatik ins Leben gerufen. Seit 2000 hat das Institut für Humanwissenschaftliche Medizin IHM die Federführung dieser Ausbildung übernommen und bietet dieses Jahr erstmals die Möglichkeit, ein «Certificate of Advanced Studies» an der Universität Zürich zu erwerben. Im übrigen folgt die Ausbildung auch den Richtlinien der Schweizerischen Akademie für Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPP, wodurch die Möglichkeit zum Erwerb des Fähigkeitsausweises SAPP eröffnet wird.

Der zweijährige Studiengang gliedert sich in 14 bis 16 Ganztageskurse zu theoretischen und technischen Aspekten aus dem Gesamtgebiet der psychosomatischen und psychosozialen Medizin. Gleichzeitig finden in zweiwöchentlichen Abständen Supervisionen in Kleingruppen statt, in denen anhand eigener Videoaufnahmen der Teilnehmenden aus ihrer Praxis Konsultationen diskutiert und analysiert werden.

### Positive Feedbacks

Die bisherigen Erfahrungen mit dieser Ausbildung sind gemäss der Kursevaluation und den Feedbacks aus dem Kreis der Absolvierenden sehr ermutigend. Sehr oft entwickeln sich im Studienverlauf auch völlig unerwartete, neuartige Gesichtspunkte. So wird von ehemaligen Teilnehmenden immer wieder betont, dass sie nicht nur vom Zuwachs an Wissen und Skills profitieren, sondern in den zwei Jahren auch einen persönlichen emotionalen Prozess durchmachen. Gerade die Auseinandersetzung und Reflexion der eigenen Ärztinnen- und Arztrolle in einem kolle-

Korrespondenz:  
Sekretariat IHM  
Am Schanzengraben 27  
CH-8002 Zürich  
Tel. 044 286 64 34

ihm@mop.ch

www.ihm-institut.ch

gialen Rahmen begünstigt die Entwicklung gegenseitiger sozialer Unterstützung. Dies zeigt sich nicht zuletzt auch daran, dass sich die Mehrheit der Absolvierenden nach dem Kursende in Gruppen organisiert, sei es im Rahmen von Supervisionen, sei es mittels der Organisation jährlicher Fortbildungstage.

Hinsichtlich des Aspektes der Burn-out-Prophylaxe machen die Absolvierenden die Erfahrung, dass gerade das Wahrnehmen eigener Grenzen, die Bewältigung von Enttäuschungen, der Umgang mit Ohnmacht und Hilflosigkeit eine zentrale psychohygienische Rolle spielen. Die Kompetenz im Umgang mit diesen Tabubereichen der ärztlichen Tätigkeit bringt nicht nur Patientinnen und Patienten Vorteile, sondern entlastet ebenso die Behandelnden. Nichtwissen, Spannungen und Ängste in der Arzt-Patienten-Beziehung auszuhalten, ohne in einen fruchtlosen Aktivismus zu verfallen, erfordert hohe geistige und seelische Kompetenz. Diese reflektierte Haltung hat nichts mit Passivität oder Desinteresse zu tun, sondern mit Achtsamkeit oder «mindfulness», also einer erhöhten Sensibilität eigenen Gefühlen und Gedanken gegenüber.

Der nächste Studiengang beginnt im März 2009. Weitere Informationen sind unter [www.ihm-institut.ch](http://www.ihm-institut.ch) → Institut → Angebote oder via Korrespondenzadresse erhältlich.

#### Literatur

- 1 Gischtig R, Bogenstätter Y, Zimmermann H. Was wir vom Notfalldienst immer schon wussten ... Schweiz Ärztezeitung. 2008;89(4): 124-7.
- 2 Jeder 7. Arzt hasst seine Patienten! Sonntagsblick Nr. 11 vom 16. März 2008, Seite 2.

#### **Symposium «Medizin an den Grenzen»**

Das IHM organisiert am 3. Mai 2008 ein Symposium «Medizin an den Grenzen» im FMT (Forum Medicorum Turicensium), Freiestrasse 138, 8032 Zürich. Folgende namhafte Referentinnen und Referenten werden mit den Teilnehmenden diskutieren: Dr. B. Muff, Chirurgische Chefarztin Spital Bülach und Mitglied des Zentralvorstands der FMH; Pater Dr. phil. A. Grün, Theologe und Philosoph, Münsterschwarzach; Dr. D. Grob, Chefarzt Akutgeriatrie Waidspital Zürich; Prof. D. Hell, Psychiatrischer Chefarzt PUK Zürich; Prof. L. Jäncke, Neuropsychologe und Hirnforscher; sowie Prof. G. Maio, Medizinethiker, Freiburg i.Br. Die Moderation übernimmt die Journalistin Ellinor von Kaufungen.

Weitere Informationen zum Symposium unter [www.ihm-institut.ch](http://www.ihm-institut.ch) → Institut → Veranstaltungshinweise oder via Korrespondenzadresse.