

# ReMed: rasche Hilfe

**Manchmal wird alles zu viel: Berufliche Verpflichtungen und persönliche Interessen lassen sich nicht mehr in Einklang bringen. Die Situation scheint plötzlich ausweglos. In solchen Krisen bietet das Unterstützungsnetzwerk ReMed rasch und kompetent Hilfe.**

Jacqueline Wettstein,  
Jürg Beutler

Kommunikation FMH

## Erfahrungsbericht

*Ein verheirateter Hausarzt durchlebt mit 51 Jahren ein schweres Tief. Erst jetzt erkennt er, dass seine eigenen Bedürfnisse auch wichtig sind.*

Erster Nervenzusammenbruch als Assistenzarzt in Argentinien: Die Distanz zur Heimat und Spitzenbelastungen bis zu 108 Wochenstunden gehen nicht spurlos vorbei. Mit 40 eine tiefe Sinnkrise: Ist das wirklich alles, was mein Leben zu bieten hat? Meine Bergpraxis mit dem intensiven Notfalldienst während der Winter-saison?

Ich will mir mehr Zeit für mich nehmen, kaufe ein Cello und beginne zu üben. Doch gleichzeitig steige ich in die Politik ein und übernehme ein politisches

Amt. Die Arbeitsbelastung nimmt dadurch sogar noch zu – sechs Jahre später das grosse Tief: Ich beginne meine Patienten wegen Bagatellen anzuschauen. Die einsamen Nächte auf dem Berg setzen mir zu, ich vermisse meine Frau und Kinder, die im Tal leben. Nach den Notfalleinsätzen finde ich nachts keinen Schlaf mehr: Ich trinke mehr Alkohol, rauche

stark und nehme deutlich zu. Schliesslich gerät auch mein Herz aus dem Takt: Herzrhythmusstörungen. Da wird mir endlich klar: So geht es nicht weiter!

Ich stelle meinen Tagesablauf radikal um und achte auf mein eigenes Wohlbefinden: späterer Arbeitsbeginn, regelmässiger Sport, gesunde Ernährung. Das Rauchen und der Alkohol sind kein Thema mehr. Jetzt gelingt es mir, meine Praxis zu verkaufen und wieder ins Tal zu ziehen – mit einer Teilzeitstelle in einer Gruppenpraxis. Bald geht es mir wieder ausgezeichnet. Hätte ich doch schon als junger Arzt meine persönlichen Bedürfnisse ernstgenommen und ein Unterstützungsnetzwerk wie ReMed in Anspruch nehmen können!

## Interview mit Jacques de Haller, Präsident der FMH

*Sie haben jahrelang eine eigene Praxis geführt. Können Sie nachvollziehen, dass Ärzte manchmal an ihr Limit kommen?*

Ich war mehr als zwanzig Jahre Hausarzt in Genf und hatte an meiner Arbeit grosse Freude. Dabei gab es immer wieder Momente, in denen die Belastung stärker war als die Freude an meinem Beruf – sei dies, weil die anstehende Arbeit kaum mehr zu bewältigen war, weil die Anforderungen der Patienten hoch waren oder weil die durch den Druck der Krankenversicherungen entstandene Anspannung ständig zunahm. In diesen Momenten hätte ich mir ein Unterstützungsnetzwerk wie ReMed gewünscht. Nur schon einer neutralen Person von seinen Sorgen erzählen zu können, ohne gleich als Versager dazustehen, ist bereits ein erster wichtiger Schritt.

*Was ist aus Ihrer Sicht das Ziel von ReMed?*

Wir Ärzte haben einen Beruf, der viel von uns fordert. Bei ReMed stehen für einmal die Ärztin und der Arzt im Zentrum. Das Unterstützungsnetzwerk setzt sich dafür ein, dass Ärztinnen und Ärzte ein Bewusstsein für ihre persönliche Gesundheit entwickeln. Und ebenso geht es darum, dass Ärzte um Massnahmen wissen, die ihrem gesundheitlichen Wohlbefinden nützen und die sie bei Bedarf selbstverantwortlich ergreifen. ReMed bietet auch Hilfe, wenn jemand ein Problem nur vermutet. Am besten holt man sich Hilfe, bevor die Belastung zu gross wird und die Arbeit darunter leidet. Übrigens können sich neben Ärzten auch Angehörige und weitere Betroffene an ReMed wenden.

**ReMed meldet sich bei jeder Kontaktaufnahme innerhalb von 72 Stunden, bespricht unverbindlich die persönliche Situation und zeigt individuelle Handlungsmöglichkeiten auf. ReMed ist an das Arztgeheimnis gebunden.**

**Benötigen Sie Unterstützung? Oder eine Ärztin, ein Arzt aus Ihrem Umfeld?**

**Dann kontaktieren Sie ReMed:**

**24-Stunden-Hotline: 0800 0 73633,**

**info@swiss-remed.ch, www.swiss-remed.ch**

Korrespondenz:  
Dr. med. Michael Peltenburg  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
FMH  
CH-8340 Hinwil  
michael.peltenburg@hin.ch