

# «Ärzte sollen auch auf die eigene Gesundheit achten!»

**Interview: Isabel Zwyssig**

Koordinierende Redaktorin, M.A.

Ärztinnen und Ärzte sind in ihrem beruflichen Alltag vielerlei Belastungen und Herausforderungen ausgesetzt. Die Gefahr, sich zu überfordern und den Belastungen mit dysfunktionalen Bewältigungsstrategien zu begegnen, scheint bei dieser Berufsgruppe besonders gross [1]. Die FMH widmet dieser Thematik demnächst ein Symposium (siehe Kasten), zu dessen Sinn und Zweck Zentralvorstandsmitglied Christine Romann nachfolgend einige Fragen beantwortet.



Dr. med. Christine Romann,  
Departementsverantwortliche  
Gesundheitsförderung und  
Prävention

**Christine Romann, weshalb findet es die FMH notwendig, ein Symposium zur Gesundheit von Ärztinnen und Ärzten zu organisieren?**

Weil uns die Gesundheit unserer Kolleginnen und Kollegen ein Anliegen ist! Ärztinnen und Ärzte, die mit ihrer Arbeit zufrieden sind und sich den täglichen Herausforderungen gewachsen fühlen, sind zudem eine Voraussetzung dafür, dass wir die gute Gesundheitsversorgung in der Schweiz weiterhin aufrechterhalten können.

Wir möchten mit dem Symposium die Verantwortlichen für die Weiterbildung, die Spitäler als Arbeitgeber und natürlich auch die Kolleginnen und Kollegen selber für Fragen rund um die Ärztegesundheit sensibilisieren. Ärzte sind die eigentlichen Experten für Gesundheit – ihr Umgang mit der eigenen Gesundheit lässt aber manchmal durchaus zu wünschen übrig.

**Welches sind denn die wichtigsten berufsbedingten Belastungen für Ärztinnen und Ärzte?**

Die hohe Arbeitsbelastung macht es schwierig, Beruf und Familienleben unter einen Hut zu bringen. Der

vermehrte administrative Aufwand frisst – als eigentlich berufsfremde Arbeit – immer mehr Zeit und Energie. Kommt dadurch die Work-Life-Balance ins Ungleichgewicht, ist die Versuchung gross, zu Medikamenten zu greifen und sich selbst – und oft dann auch falsch – zu behandeln. Damit laufen Ärzte auch Gefahr, Anzeichen ernsthafter Erkrankungen zu übersehen.

**Was bedeutet dies für den Umgang von Ärztinnen und Ärzten mit den eigenen Ressourcen?**

Genau das wird am Symposium eines der Themen sein, und wir sind gespannt auf die Diskussionen und die Vorschläge, die wir daraus gemeinsam entwickeln werden.

**Was dürfen Interessierte vom Symposium erwarten?**

Das Symposium soll einerseits einen umfassenden Überblick über die kritischen Punkte im Arbeitsleben der Ärztinnen und Ärzte bieten, vom Studium bis zur Pensionierung. Dazu werden in Workshops verschiedene Anliegen entlang dieser Zeitachse aufgenommen – andererseits sollen Lösungsansätze vorgestellt und diskutiert werden.

**Welches Zielpublikum sprechen Sie mit der Veranstaltung an?**

Von Studentinnen über die Assistenz- und Oberärzte, angestellte Ärzte bis zu den niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen sind alle angesprochen. Es geht nicht nur um diejenigen Kollegen, die bereits am Rande eines Burnouts sind, vielmehr sollen alle sensibilisiert werden für die speziellen Gefahren, die ein Berufsleben als Arzt, als Ärztin mit sich bringt – und wie damit gut umgegangen werden kann.

<sup>1</sup> Siehe dazu: Romann C. Gesunde Ärztinnen und Ärzte: vom Studium bis zur Pensionierung. Schweiz. Ärztezeitung. 2016; 2016;97(5):167.

**Besteht nicht die Gefahr, dass genau diejenigen, die es besonders nötig hätten, durch ein solches Symposium nicht erreicht werden?**

Die Prävention einer Erschöpfung oder eines Medikamentenmissbrauches beginnt in gesunden Tagen. Wer wissen will, wie man seine Kräfte einteilen kann und wie Ressourcen – sowohl im Berufs- als auch im Privatleben – gepflegt werden können, erhält an diesem Symposium viele Anregungen. Wer schon in der Krise ist, hat wohl wirklich nicht mehr die Kraft, sich solchen Diskussionen zu stellen. Aber vielleicht wird ein Kollege ihn nach dem Symposium – sensibilisiert für Fragen rund um die Ärztesundheit – auf seine Verfassung ansprechen.

**Wie macht sich die FMH künftig für die Ärztesundheit stark?**

Die Ärztesundheit bleibt ein wichtiges Thema in den nächsten Jahren. Das Symposium und insbesondere die Resultate der Workshops werden die Grundlagen bilden für unsere weitere Arbeit. Es braucht neben den schon bestehenden Hilfestellungen für überbelastete oder bereits erkrankte Ärztinnen und Ärzte Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention, Konzepte und Interventionsmöglichkeiten im Bereich Verhaltens- und Verhältnisprävention sollen angedacht werden.



Bern – Veranstaltungsort des FMH-Symposiums.

© Truexmantw | Dreamstime.com

## FMH-Symposium «Gesunde Ärzte: vom Studium bis zur Pensionierung»

Die Veranstaltung findet am Donnerstag, 7. April 2016 von 9 bis 17 Uhr im Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41, 3000 Bern 7, statt. Im Anschluss an Referate von Experten werden Workshops angeboten, in denen sich die Teilnehmenden untereinander und mit den Fachpersonen austauschen können. Folgende Workshops stehen zur Auswahl:

- Workshop 1: Survive studies – viele Wege führen nach Rom
- Workshop 2: Weiterbildung, Arbeit, Freizeit und Familie – alles unter einem Hut bis zum Facharztstitel
- Workshop 3: Corporate Health und Work-Life-Balance – im Spital und in der Praxis
- Workshop 4: Krise – wenn der Weg nicht mehr sichtbar ist

Die Anmeldefrist läuft bis Freitag, 25. März 2016.

Anmeldungsmodalitäten und ausführliches Programm sowie weitere Informationen finden Sie auf der FMH-Website unter der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention ([http://www.fmh.ch/politik\\_themen/praevention/symposium\\_gesunde-aerzte.html](http://www.fmh.ch/politik_themen/praevention/symposium_gesunde-aerzte.html)).

Für Mitglieder der FMH ist die Veranstaltung kostenlos, für Nicht-Mitglieder wird eine Teilnahmegebühr von CHF 80.00 berechnet.