

## FMH-Symposium in Bern: «Gesunde Ärzte – vom Studium bis zur Pension»

# Kranke Ärztin, kranker Arzt – ein Stigma

**Daniel Lüthi**

Freier Journalist und Fotograf, Medientrainer, Bern

Ärztinnen und Ärzte kümmern sich um die Gesundheit ihrer Patientinnen und Patienten – vernachlässigen zu oft aber ihr eigenes Wohlbefinden. So werden sie selber zu Patienten, stehen dann vielfach aber nicht dazu. Sie schämen sich, selber Hilfe zu beanspruchen. Dies der Ausgangspunkt eines Symposiums, mit dem die FMH ihre Mitglieder für das Thema sensibilisieren wollte.

Zu viele Ärzte haben selber keinen Arzt ihres Vertrauens. Fast die Hälfte der Befragten, hat eine Umfrage der FMH ergeben: Dies sagte die Organisatorin der Tagung, Christine Romann vom FMH-Zentralvorstand. «Selbstbehandlung und Selbstmedikation stehen als Themen deutlich im Raum.» Eine schlechte Medizin, wenn man bedenkt, wie viele Mediziner beispielsweise von Stresssymptomen, Suchtproblemen oder gar Suizidgedanken betroffen sind.

### Gründe ...

«Ärztegesundheit ist ein Thema, dem wir zu selten Beachtung schenken», erklärte FMH-Präsident Jürg Schlup, und er nannte Gründe, warum Mediziner krank werden. Spannungsfelder überall, die Gratwanderung zwischen Empathie und der nötigen Distanz, drohende juristische Verfahren vor dem Hintergrund



Dr. med. Jürg Schlup, FMH-Präsident: «Viele arbeiten zu viel.»



Dr. med. Christine Romann, FMH: «Gelassenheit ist gut für die Gesundheit.»

grosser Erwartungen und hoher Anforderungen – auch an sich selbst: «Viele arbeiten zu viel und betrachten es als persönliches Versagen, wenn sie nicht ein 60-Stunden-Pensum leisten können. Das Problem ist, dass wir keine Helden sind, uns aber allzu häufig dafür halten.» «Overload»: Dies das englische Stichwort dazu, erläutert von der Ärztin Andrée Rochfort, Qualitätsbeauftragte der irischen Grundversorger. Es geht um zu hohe Belastungen und den fehlenden Mut, dazu zu stehen. Es geht um Ärzte, die zu viel arbeiten und auch dann weiterarbeiten, wenn sie krank sind. «Im Durchschnitt warten sie sieben Jahre, bis sie zu ihrem Problem stehen und eine Fachperson konsultieren.» Der kranke Arzt, die kranke Ärztin sei ein Stigma, sagte

sie, man wolle weder die Patienten noch die Kollegen zusätzlich belasten. Pikantes Detail: Offenbar fällt es Ärzten nicht bloss schwer, sich einem Berufskollegen anzuvertrauen, sondern es ist ihnen oft auch peinlich, eine Kollegin oder einen Kollegen zu behandeln. «Reisst Barrieren nieder», forderte Rochfort die rund 70 Anwesenden eindringlich auf, «öffnet Türen zu den richtigen Stellen. Sprechen wir darüber – wir sind Menschen.»

### ... und Lösungsansätze

Darüber sprechen wurde als Lösungsansatz immer wieder genannt. Aber auch: präventiv tätig sein, wie bei anderen Patientinnen und Patienten. Konkrete Ansätze auf verschiedenen Ebenen nannte der Arbeitspsychologe Norbert Semmer, emeritierter Professor der Universität Bern. Stichworte für jeden Einzelnen: Gesundheit (Entspannung, Schlaf, Fitness), Optimismus, Selbstvertrauen. Und für Teams und grössere Organisationseinheiten: Autonomie zulassen, soziale Unterstützung gewähren, Fairness hochhalten – und den andern immer wieder auch Wertschätzung und Anerkennung spüren lassen. Und wenn eine Ärztin, ein Arzt dann trotzdem krank wird: «Kollegenhilfe enttabuisieren und anonyme unterstützende Angebote schaffen.»

Einen Blick in den Alltag, die Praxis von Medizinern aus den verschiedenen Fachdisziplinen, Altersgruppen



Prof. Dr. Norbert Semmer: «Ärzte haben Angst vor Gesichtsverlust.»

und Hierarchiestufen erlaubten die verschiedenen Workshops des Symposiums. Einer trug den Titel «Weiterbildung, Arbeit, Freizeit und Familie – alles unter einem Hut bis zum Facharztstitel».

Betont wurde hier die Bedeutung eines kontinuierlichen Mentorings bereits während des Studiums. Dass Personalentwicklung, Wissenstransfer, Beratung und Begleitung auf dem anspruchsvollen Weg zur Fachärztin oder zum Facharzt also ernstgenommen werden. Eine junge Assistenzärztin sagte: «Ich habe ein Privatleben – und ich möchte, dass dies auch so bleibt.»

Ein Oberarzt berichtete: «Als Assistenzarzt habe ich meine Freiheiten genossen, habe mir Auszeiten gegönnt, bin zum Beispiel viel gereist. Das hat mich zu einem besseren Menschen und einem besseren Arzt gemacht.» Später beklagte sich der gleiche Mann, jetzt eben in der Rolle des geforderten Oberarztes, über die unverständliche Anspruchshaltung der heutigen jungen Mediziner.

Im Raum schwebte in diesem Moment ein zentraler Gedanke der Ärztin Andrée Rochfort aus Irland, die von einem Kulturwandel sprach, der Zeit benötigt. Sie sagte: «Es braucht möglicherweise eine Generation, bis ein Arzt ganz selbstverständlich sagt, ich war gerade bei meinem Arzt.»

**Bildnachweise**  
Fotos Daniel Lüthi

dl[at]dlkommunikation.ch



Andrée Rochfort: «Ihr müsst kein Superman, keine Superwoman sein!»