



© Olena Yakobchuk / Dreamstime

Ein neuer Kurs hilft Ärztinnen und Ärzten, ihre Freude an der klinischen Arbeit zu stärken und die Resilienz zu festigen.

Aufblühen im klinischen Alltag

Achtsamkeit Forschung in der Schweiz zeigt auf, dass 30 bis 40% der Ärztinnen und Ärzte an emotionaler, mentaler und physischer Erschöpfung, sprich an einem Burnout, leiden [1]. Diese Zahlen sind steigend und betreffen immer mehr junge Kollegen und Kolleginnen. Solche Belastungen erhöhen das Fehlerrisiko [2] und den Ausstieg aus der klinischen Tätigkeit [3].

Raphael Bonvin^a, Mirjam Tanner^b

^a Prof. Dr. med., Facharzt für Innere Medizin, MME, Inhaber des Lehrstuhls für Medizinische Hochschuldidaktik und Vizepräsident der Lehre der Abteilung Medizin an der Universität Freiburg; ^b Dr. med., Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Leitungsausschuss ReMed

Normale Bedürfnisse von Patientinnen und Patienten und normaler Alltags-Wahnsinn – ein Beispiel aus der ReMed-Erstberatung verdeutlicht, wie diese kollidieren können:

«Die Praxisassistentin teilt mir mit, dass sich die nächste Patientin für eine Zweitmeinung angemeldet hat. Auf die Frage hin, was ich denn für sie tun könne, meint die Patientin, dass

sie befürchtet, ihr eigener Hausarzt übersehe womöglich etwas Wichtiges. Sie habe den Eindruck, dass er nicht richtig zugehört und so gar nicht alle ihre Beschwerden erfasst habe und seine Diagnose zu harmlos sei. Etwas irritiert, weil ich ihren Hausarzt persönlich kenne und als gewissenhaft und sorgfältig einschätze, fordere ich die Patientin auf, über ihre Beschwerden zu berichten.

Während sie mir ihre körperlichen Symptome schildert, ruft die Praxisassistentin in die Sprechstunde an und fragt, ob ich den Ehemann der Patientin mit den Lebermetastasen vom Vormittag am Telefon nehmen könne, es gehe ihr plötzlich schlechter. Meine Gedanken beginnen zu rasen. Der Onkologe, mit dem ich eben telefoniert hatte, war sehr ungeduldig und kurz angebunden; ich habe weder eine vernünftige

Erklärung für die aktuelle Verschlechterung der Patientin bekommen noch einen befriedigenden Vorschlag zum Prozedere. Ich verdränge meinen Ärger. Dafür schiesst jetzt eine Angst in mir hoch, weil ich plötzlich nicht mehr sicher bin, ob ich nicht vergessen habe, einen anderen onkologischen Patienten für eine notwendige Untersuchung anzumelden. Mein Blick schweift kurz auf den Berg von pendenten Akten auf dem Pult vor mir, der heute noch bearbeitet werden muss. Ich renne bereits wieder gegen massive Verspätung an. Dann treffe ich wieder auf die grossen fragenden Augen der Patientin gegenüber von mir, die mir ihr Vertrauen schenkt und jetzt meine ganze Aufmerksamkeit und meine gesamte Präsenz braucht.»

Die medizinische Aus- und Weiterbildung bereitet uns schlecht auf die Herausforderung der Mehrfachbelastung vor.

Die medizinische Aus- und Weiterbildung bereitet uns schlecht auf diese «normale» Herausforderung und Mehrfachbelastung vor. Im Gegenteil nimmt beispielsweise die Fähigkeit zur Empathie im Laufe der Aus- und Weiterbildung sogar ab [4], was einer Art von Verlernen einer menschlichen Kompetenz entspricht.

Aufblühen anstatt ausbrennen

Heute wissen wir, dass Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl die Resilienz stärken, Erschöpfung und Burnout bei Ärztinnen und Ärzten verhindern und damit zu einer Verbesserung der Behandlungsqualität beitragen

können. Achtsamkeit und Mitgefühl sind Kompetenzen, die sich erlernen und trainieren lassen.

Vielen Ärzten fehlt es nicht an Interesse an einem entsprechenden Training, sondern an Gelegenheit und Zeit, daran teilzunehmen. Etablierte Standard-Trainings, wie zum Beispiel MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) oder MSC (Mindful-Selfcompassion) Kurse, erstrecken sich über acht Wochen mit regelmässigen Terminen und sind nicht spezifisch für die Belange von Ärztinnen und Ärzten ausgerichtet.

Auf die Ärzteschaft zugeschnitten

An der Universität in Rochester USA entwickelten Ron Epstein und Mick Krasner unter dem Titel «Mindful Practice in Medicine» ein Trainingsprogramm, das spezifisch auf Ärztinnen und Ärzte ausgerichtet ist [5, 6]. Dabei hat sich herausgestellt, dass ein viertägiger Workshop im Rahmen eines Retreats die effektivste Struktur ist, um einen nachhaltigen Effekt des Trainings zu erwirken.

Der Kurs unterstützt die Teilnehmenden darin, Freude und Befriedigung in der klinischen Arbeit zu stärken oder wiederzufinden

Heute wissen wir, dass Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl die Resilienz stärken sowie Erschöpfung und Burnout verhindern.

sowie die Resilienz zu festigen. In einer wohlwollenden, vertrauenswürdigem und offenen Atmosphäre werden Wissen und hilfreiche Fertigkeiten wie zum Beispiel flexible

ReMed ist für Sie da

Brauchen Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld professionelle Hilfe? Wenden Sie sich an ReMed: Das Unterstützungsnetzwerk für Ärztinnen und Ärzte respektiert das Arztgeheimnis und berät Sie kompetent. Auch bei anderen beruflichen und persönlichen Krisen kann Ihnen ReMed Lösungswege aufzeigen. Dieses Angebot gilt auch für Personen aus dem Umfeld von Ärztinnen und Ärzten. 24 Stunden am Tag. Die ärztlichen Beratenden melden sich innerhalb von 72 Stunden: www.swiss-remed.ch, [remed\[at\]hin.ch](mailto:remed[at]hin.ch), Tel. 0800 0 73633.

Aufmerksamkeit, Selbstwahrnehmung, achtsamer Dialog, Selbstfürsorge und Mitgefühl nicht nur vermittelt, sondern auch gemeinsam vertieft und erfahrbar gemacht. Im Mittelpunkt stehen dabei Themen, die im klinischen Alltag relevant sind, wie achtsames Gewahrsein, Resilienz, Konfliktmanagement, Arbeit im Team, Umgang mit Unsicherheit und Fehlern, Mitgefühl, Arbeit mit Leid, Trauer und Verlust aber auch die Herausforderungen des sich rasch wandelnden Gesundheitswesens.

Jetzt in der Schweiz

In Zusammenarbeit mit der Universität Fribourg wurden die «Mindful Practice in Medicine»-Kurse nun angepasst und in die Schweiz gebracht. Im April 2023 fand der erste Durchgang in französischer Sprache erfolgreich statt. In deutscher Sprache findet der erste Kurs unter dem Motto «Aufblühen im Klinischen Alltag» vom 13.05. bis 17.05 2024 statt.

Französisch: www.presence-soin.org

Deutsch: www.mitfuehlendemedizin.ch

Korrespondenz

[mirjam.tanner\[at\]hin.ch](mailto:mirjam.tanner[at]hin.ch)



Literatur

Vollständige Literaturliste unter www.saez.ch oder via QR-Code

Kommentar

Beitrag gegen den Fachkräftemangel

Aus einer jährlichen repräsentativen Studie, die das Forschungsinstitut gfs.Bern seit 2011 im Auftrag der FMH durchführt, geht 2023 hervor, dass sich der Fachkräftemangel in den Augen der befragten Ärzteschaft dramatisch zuspitzt. Die Trendauswertungen teils langjähriger Indikatoren zeigen auf, dass eine klare Mehrheit der Befragten aus allen Gruppen mit einer Verschlechterung der physischen und psychischen Gesundheit der Angestellten rechnet, aber auch mit längeren Wartezeiten für Patientinnen und Patienten oder mit vermehrten Kündigungen. Die persönliche Wahrnehmung der Ärztinnen und Ärzte ihrer psychischen Gesundheit nimmt über die Zeit merklich ab (www.fmh.ch/themen/stationaere-tarife/begleitforschung.cfm). Auf Ärztinnen und Ärzte zugeschnittene Kurse, welche die Arbeitszufriedenheit und die Befriedigung im Beruf stärken beziehungsweise wieder fördern, leisten einen wichtigen Beitrag gegen den Fachkräftemangel und zur Sicherung der Versorgungsqualität.

Esther Kraft, Leiterin Abteilung Daten, Demographie Qualität DDQ