



# Wenn Ärzte sich um die eigene Gesundheit kümmern

Ärzte müssen jeden Tag vollen Einsatz leisten und für ihre Patientinnen und Patienten da sein. Doch auch sie sind nicht gefeit vor Krankheit und belastenden Situationen. Dann ist es wichtig, dass sie Unterstützung erhalten und das Gleichgewicht zwischen Beruf und ihren eigenen Bedürfnissen (wieder-)finden.

*vom Leitungsausschuss ReMed:  
Michael Peltenburg, Projektleitung  
Martina Hersperger  
Iris Stucki  
Werner Tschan*

Ärztinnen und Ärzte leisten verantwortungsvolle und anspruchsvolle Arbeit. Sie kümmern sich um die Gesundheit ihrer Patienten und setzen sich für deren Wohlergehen ein. Die Arbeit bringt aber Risiken mit sich: Die Anforderungen an den Arztberuf und die Erwartungen der Patientinnen und Patienten sind hoch. Die Arbeitszeiten sind lang und nicht geregelt, da Ärzte auch Notfalldienste leisten. Dies alles kann zu Stress führen und somit zu gesundheitlichen Problemen. Deshalb ist es wichtig, dass sich die Mediziner auch um ihre eigene Gesundheit kümmern. Es gibt dafür Möglichkeiten wie Gesundheitsförderung und den Austausch mit Arbeitskollegen, die auch genutzt werden. Nun unterstützt die schweizerische Standesorganisation der Ärztinnen und Ärzte, die FMH, ihre Mitglieder mit einem zusätzlichen Angebot: ReMed, ein Unterstützungsnetzwerk, das in belastenden Situatio-

nen zur Verfügung steht. Es wurde im Rahmen eines Pilotprojekts im Oktober 2007 gegründet und bisher haben sich 26 Ärzte gemeldet.

### Nicht gewohnt Hilfe anzunehmen

Es geht ReMed in erster Linie darum, sicherzustellen, dass Ärztinnen oder Ärzte ihre Aufgaben bei guter Gesundheit erfüllen können. Damit will das Unterstützungsnetzwerk einen Beitrag zur hohen Qualität in der medizinischen Versorgung und zur Patientensicherheit leisten. Ziel ist es, Wissen über berufliche Risiken zu vermitteln und Ärztinnen und Ärzte in kritischen Momenten rechtzeitig aufzufangen. Für sie ist es besonders schwierig, sich in die Rolle des Patienten zu begeben. Sie sind es nicht gewohnt Hilfe anzunehmen, und es besteht die Gefahr, dass sie sich bei einer Krankheit oder bei psychischen Schwierigkeiten selber behandeln, anstatt einen Arztkollegen aufzusuchen. Wenn Ärzte krank

### Je früher, desto besser

Nehmen wir als Beispiel einen Arzt, der bei ReMed anruft und sagt, er sei überlastet, es gebe Konflikte in seinem Team, er könne nicht mehr gut schlafen und er habe weder für sich noch für seine Familie Zeit. In einem persönlichen Gespräch bespricht die Vertrauensperson mit ihm die Schwierigkeiten und seine aktuelle gesundheitliche Situation. Da bei ihm erste Anzeichen eines Burn-outs vorhanden sind, schlägt die Vertrauensperson vor, dass sich der Arzt von einer Fachperson beraten lässt.

Von einem Burn-out spricht man, wenn eine schleichende Erkrankung vorliegt, bei der die persönlichen Ressourcen erschöpft sind und die Leistung abnimmt. Unbehandelt kann ein Burn-out beispielsweise zu Depressionen oder Suchterkrankungen führen. Je fortgeschrittener eine solche Erkrankung ist, umso schwieriger ist es für den Einzelnen, selbst einen Ausweg zu finden. Umgekehrt ist jedoch eine Behandlung umso erfolgreicher und einfacher, je früher der Betreffende Hilfe sucht.

Der Arzt, von dem hier die Rede ist, nimmt im Rahmen dieser Beratung auch die Gelegenheit wahr, mit seinen Angehörigen und Arbeitskollegen Gespräche zu führen. Nach einem halben Jahr hat sich die Krisensituation entspannt. Der Arzt meldet zurück, dass die Konflikte im Team angesprochen wurden und das Privatleben wieder harmonischer verläuft. Auch entschliesst sich der Arzt, wieder regelmässig Sport zu treiben und damit seiner eigenen Gesundheit mehr Gewicht zu geben.

### Unterstützen, nicht kontrollieren

Das Netzwerk von ReMed will unterstützen, nicht kontrollieren. Vorrangiges Ziel ist, Ärztinnen und Ärzten in jenen Bereichen beizustehen, die wichtig sind, damit sie ihren Beruf ausüben können. Das sind Gesundheitsförderung und Prävention wie auch die persönlichen und beruflichen Fähigkeiten und die Arbeitsbedingungen.

Wenn die Betroffenen ein Gespräch mit ReMed ablehnen, werden keine weiteren Schritte unternommen. Meldet sich beispielsweise ein Patient, weil er den Eindruck hat, dass sein Arzt trinkt, so kann ReMed das Gespräch mit dem Arzt suchen. Doch wenn dieser nicht darauf eingeht, muss der Patient weitere Schritte selber einleiten und sich an eine offizielle Stelle, zum Beispiel den Kantonsarzt, wenden. Wenn berechtigte Zweifel bestehen, dass ein Arzt seinen Beruf nicht mehr ausüben kann, darf nur eine offizielle Stelle ReMed den Auftrag geben, zu intervenieren.

### Erweiterung des Angebots

In einer ersten Phase wirken insbesondere die Kantone Neuenburg und Thurgau bei ReMed mit. Aufgrund der Erfahrungen, die hier gewonnen werden, kann das Angebot laufend angepasst und ab 2010 in der ganzen Schweiz umgesetzt werden. Ärztinnen und Ärzte arbeiten innerhalb des Gesundheitswesens mit Partnerorganisationen aus den Bereichen der Pflegeberufe und der Physio- und Ergotherapie sowie mit Patientenorganisationen, Krankenversicherungen und dem Bundesamt für Gesundheit zusammen. Mit Vertretern dieser Organisationen wird ein Beirat zusammengestellt, der die schweizweite Umsetzung von ReMed begleiten soll.

### Kontakt zu ReMed

Die Ärztinnen und Ärzte stehen nicht isoliert da, sie selbst und ihre Gesundheit sind den Menschen in ihrer Umgebung nicht gleichgültig. Häufig nehmen Familienmitglieder, Mitarbeitende oder Patienten deren Befindlichkeit rascher wahr als die Ärzte selbst. Das Angebot von ReMed richtet sich deshalb an Ärztinnen und Ärzte wie auch an ihr Umfeld.

Kontaktiert werden kann das Unterstützungsnetzwerk über die 24-Stunden-Hotline 0800-REMEDI: 0800-073 633, per E-Mail: [info@swiss-remed.ch](mailto:info@swiss-remed.ch) oder im Internet: [www.swiss-remed.ch](http://www.swiss-remed.ch)

werden, darf dies kein Tabu sein, und den Betroffenen soll Mut gemacht werden, ihre Hemmungen zu überwinden.

### Das konkrete Angebot

In einem ersten Schritt hilft oft ein vertrauensvolles Gespräch. Die Angebote sind auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen ausgerichtet. Die ReMed-Vertrauensperson ist jeweils ein Arzt aus der Region, mit dem die aktuelle Situation und das weitere Vorgehen besprochen werden können. Wenn nötig, vermittelt das Unterstützungsnetzwerk Kontakte zu anderen Fachpersonen. Die einzelnen Schritte werden mit Zustimmung der jeweiligen Ärztin oder des jeweiligen Arztes durchgeführt. Bei ReMed geniessen die Rat und Hilfe suchenden Ärztinnen und Ärzte die gleichen Rechte wie Patienten. Alle Massnahmen erfolgen unter Einhaltung der ärztlichen Schweigepflicht.