

Seminar: Timeout für Hausärzte

Standortbestimmung – Lifebalance – Erholungskompetenz

20./21. Mai 2016, Freitag 15.30 Uhr – Samstag, 16.30 Uhr

Ort: Kloster Kappel, Kappel am Albis

Infos und Anmeldung: www.timeout-statt-burnout.ch

Seminar mit Jörg Rohrer und Christoph Walser

Christoph Walser bietet seit 20 Jahren hauptberuflich Coaching und Weiterbildung an. Er ist Fachmann für Männerfragen, Experte in der Burnout-Prävention und hat das Konzept des angebotenen Seminars gemeinsam mit Jörg Rohrer entwickelt, der seit 21 Jahren in Bern Hausarzt ist und im Seminar co-modert.

In der Burnout-Forschung wird immer deutlicher, dass durch die Entwicklung zur globalisierten 24-Stunden-Gesellschaft die arbeitsfähigen Menschen «von allem zu viel» haben. Die Kernsymptome des Burnout-Syndroms werden auch in Schilderungen von Hausärztinnen und Hausärzten sichtbar: anhaltende emotionale und körperliche Erschöpfung, innerer Rückzug, Widerwille gegenüber Menschen am Arbeitsplatz und das Gefühl, die eigene Arbeit sei ineffektiv geworden [1]. Schon 2005 zeigte eine Studie mit Schweizer Hausärztinnen und -ärzten bei rund 30% emotionale Erschöpfung [2]. Andere internationale Studien kommen für Erschöpfungssymptome, Depression oder Burnout auf ähnliche Anteile [3]. Risikofaktoren waren männliches Geschlecht, Alter 45–55 Jahre, grosse Arbeitsbelastung, schwierige Balance zwischen Arbeit und

Privatleben, rasche Veränderungen im beruflichen Umfeld und häufige diagnostische Unsicherheiten im ärztlichen Alltag. So erstaunt es kaum, dass in der gnadenlosen Steigerungslogik der spätmodernen Gesellschaft der Burnout-Grad unter Schweizer Allgemeinpraktikerinnen und -praktikern zwischen 2002 und 2007 auf 42% angestiegen ist [4].

Gegen das ständige Zuviel im Hausarztalltag helfen vor allem zwei Massnahmen: die Reduktion der Patienten pro Tag im Rahmen des wirtschaftlich Möglichen und das Planen von Momenten des Innehaltens für einen besseren Selbstkontakt. Resilienz hilft, gesund zu bleiben, und sie ist erlernbar. In unseren Seminaren bieten wir Hausärzten Methoden an, um die innere und äussere Balance im Alltag bewusster im Blick zu behalten und sie immer wieder neu herzustellen.

Emotionale Präsenz ist die Kunst, sowohl in gutem Kontakt mit dem Gegenüber als auch mit sich selbst zu sein.

Literatur

- 1 Zum Forschungsstand bezüglich Burnout-Syndrom: www.burnoutexperts.ch oder www.burnout-institut.eu
- 2 Goehring C, Bouvier Gallacchi M, Künzi B, Bovier P. Psychosocial and professional characteristics of burnout in Swiss primary care practitioners: a cross-sectional survey. *Swiss Med Wkly* 2005;135:1018.
- 3 Bergner TMH. Burnout bei Ärzten. Stuttgart: Schattauer; 2010.
- 4 Arigoni F, Bovier PA, Sappino AP. Trend in burnout among Swiss doctors. *Swiss Med Wkly*. 2010;140:w13070.