

## Gemeinsamer Gedankenaustausch zur Burnout-Problematik

# Junge Ärztezunft für die Zukunft

John Nicolet, Jérôme Gauthey, Nathalie Scherz, Linda Habib, David Eidenbenz

Swiss Young Internists, Junge Hausärztinnen und -ärzte Schweiz

Die Arbeit der Mediziner wird komplexer. Wir sind konfrontiert mit den Erwartungen von Patientinnen und Patienten und ihren Angehörigen, medizinischem Fortschritt, einer zunehmenden Menge an administrativer Arbeit und dem stärker werdenden finanziellen Druck des Alltags, beispielsweise durch die verkürzte Dauer der Spitalaufenthalte. Da ist es wenig verwunderlich, wenn die Zufriedenheit der Ärztinnen und Ärzte sinkt. Die Burnout-Symptome und deren medizinisch-soziale Konsequenzen nehmen zu und führen zu beträchtlichen Kosten.

Wer kennt nicht den Kollegen, der schon krank zur Arbeit gekommen ist? Oder die Kollegin, die ihre Überstunden nicht deklariert? «Ihr seid schon beeindruckend, ihr Mediziner!», sagen die Freunde. Wer musste nicht schon einmal während des Urlaubs in letzter Minute für einen kranken Kollegen einspringen? «So ist der Job eben», heisst es. Wer hat nicht diesen Kollegen, der zynisch geworden ist? «Das schützt ihn», sagt seine Freundin. Wer kennt nicht eine Kollegin, die mehrere Wochen arbeitsunfähig war? «Sie verkraftet den Stress nicht», heisst es beim Mittagessen. Und wer hat noch nie einen Chef gehabt, der sich cholerisch oder apathisch benommen hat? «Der ist chronisch im Burnout», sagt die Pflegerin vom zweiten Stock, die sich mit

erster Linie die Auswirkung individueller Faktoren? Ist es wirklich so verbreitet? Eine Studie von 2010 mit 618 Schweizer Chirurgen zeigte, dass knapp 40% Anzeichen eines mittelschweren bis schweren Burnouts hatten [3].

Mehrere Personen wurden eingeladen, die in der Schweiz bereits vorhandenen Ressourcen und Aktionen vorzustellen. Erwähnt sei hier ein neues Projekt

**In einem gemeinsamen, neuartigen Projekt haben sich junge Ärztinnen und Ärzte nun erstmals an einem Wochenende zusammengefunden, an dem sie über die Burnout-Problematik nachgedacht haben.**

den Jahren an solches Verhalten gewöhnt hat, obwohl sie es zu Beginn unvertretbar fand.

Die JHaS [1] und die SYI [2] erklären, dass diese Situation inakzeptabel ist. In einem gemeinsamen, neuartigen Projekt haben sich junge Ärztinnen und Ärzte nun erstmals an einem Wochenende zusammengefunden, an dem sie über die Burnout-Problematik nachgedacht und Übungen zu ihrem eigenen Schutz absolviert haben. Am 12. und 13. Januar 2019 kamen über 20 Teilnehmer aus der ganzen Schweiz in Niederwangen im Kanton Bern zusammen.

Eine theoretische Einführung ins Thema brachte alle auf denselben Kenntnisstand: Was versteht man unter Burnout? Welche Kosten verursacht es? Ist es nicht in



Redaktionelle  
Verantwortung:  
David Eidenbenz, SYI

von Prof. C. Sartori und Dr. M. Saraga von der Abteilung für Innere Medizin des CHUV, die ein Programm zur Intervention von Assistenzärzten nach amerikanischem Vorbild entwickelt haben, und dessen Teilnehmer sehr zufrieden sind [4]. Erwähnen wir auch das ReMed-Programm [5], eine Hotline für Ärztinnen und Ärzte in Schwierigkeiten, die von der FMH unabhängig finanziert und bisher nur unzureichend bekannt ist! Vergessen wir schliesslich nicht die wichtige Arbeit des VSAO zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen von Ärztinnen und Ärzten.

### **Auf Basis dieses gemeinsamen Gedankenaustausches sollte ein Ideenlabor geschaffen werden, um den Alltag eines jeden in seiner medizinischen Praxis zu verändern.**

Mehrere Mitglieder von JHaS und SYI haben auch Workshops auf der Grundlage ihrer eigenen Erfahrung vorbereitet: Selbstmanagement, praktische Werkzeuge für Zeitmanagement und Kommunikation oder Sportübungen, die sich in den Alltag integrieren lassen. Eine Assistenzärztin, die an einem Burnout litt, sprach ebenfalls über ihre Erfahrungen. Dieser offensichtlich starke, emotionale Moment hat zur freien Meinungsäusserung und zum Durchbrechen des Tabus beigetragen, das dieses Thema zu umgeben scheint.

Auf Basis dieses gemeinsamen Gedankenaustausches sollte ein Ideenlabor geschaffen werden, um den Alltag eines jeden in seiner medizinischen Praxis zu verändern. Die Interaktion zwischen den Teilnehmern und das Brainstorming waren zentral. Auch, wenn die anfänglichen Befunde düster erschienen, wollen wir uns auf die möglichen Handlungen fokussieren, die JHaS und SYI ergreifen können. Mehrere Leute treffen sich regelmässig, um an diesen Ideen zu arbeiten und insbesondere die zweite Ausgabe zu organisieren. Denn schliesslich sind Selbstpflege und Peer-Care wahrscheinlich die beste Prävention!

#### **Bildnachweis**

ID 2172210 © Siloto | Dreamstime.com

#### **Literatur**

- 1 Junge Hausärztinnen und -ärzte Schweiz – [www.jhas.ch](http://www.jhas.ch)
- 2 Swiss Young Internists – [www.swissyounginternists.ch](http://www.swissyounginternists.ch)
- 3 Businger AI, Stefenelli U, Guller U, Arch Surg. 2010;145(10):1013–6. doi: 10.1001/archsurg.2010.188 Prevalence of burnout among surgical residents and surgeons in Switzerland.
- 4 Giroud S, Grandjean A, Jahns F, Cobuccio L, Castioni J, Grasset N, et al. Le groupe «Osler»: une nouvelle opportunité pour réfléchir sur le «devenir médecin» Rev Med Suisse 2018; volume 14. 2104–8.
- 5 [www.swiss-remed.ch](http://www.swiss-remed.ch).

---

#### **Korrespondenz:**

Dr. med. David Eidenbenz  
Swiss Young Internists  
Hôpital Riviera-Chablais  
(HRC) – Monthey  
Route de Morgins  
CH-1870 Monthey  
[daveiden7\[at\]gmail.com](mailto:daveiden7[at]gmail.com)