

Damit Arztsein nicht krank macht

Neues Veranstaltungsforum „Arzt und Gesundheit“ der Akademie

von Silke Spiekermann, Ärztekammer Westfalen-Lippe

Tag für Tag fordert der Arztberuf ein hohes Maß an Energie und Zuwendung für den Patienten. Durch die ständige Überbeanspruchung und Überforderung im medizinischen Alltag geraten Ärzte oftmals an ihre physischen und psychischen Grenzen. Es herrscht das Vorurteil: Ein Arzt wird nicht krank – das werden nur die anderen. Oder doch nicht?

Fest steht: Mindestens 20 Prozent der Ärzte haben mit Beschwerden im Sinne des Burnout-Syndroms zu kämpfen. Sie realisieren häufig viel zu spät, dass sie ihre eigenen Grenzen schon längst überschritten haben. Das sporadische Phänomen, das lange Zeit als typisches Leiden von Managern galt, hat sich längst zu einem Flächenbrand im Gesundheitswesen entwickelt. In einer Zeit wachsenden Ärztemangels ist es notwendig, die Arbeitsfähigkeit für sich selbst zu bewah-

ren. Neben den medizinischen Kompetenzen kommt der eigenen Gesundheitsprophylaxe immer mehr Bedeutung zu. Aus diesem Grund hat die Akademie für ärztliche Fortbildung der Ärztekammer Westfalen-Lippe und der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe ein neues Forum „Arzt und Gesundheit“ ins Leben gerufen: Wie gelingt es, sich die Freude am Arztberuf im Stress des Arbeitsalltags zu erhalten? In diesem Forum lädt die Akademie dazu ein, ein ganzheitliches Verständnis für die eigene Gesundheit zu entwickeln und bietet Fortbildungsveranstaltungen an, in denen die Patientenversorgung einmal in den Hintergrund tritt.

Yang Sheng

Yang Sheng ist eine Art „Lebenswissenschaft“, die einen wahren Schatz an einfach zu praktizierenden Methoden und Techniken bietet, um im taoistischen Sinne die Lebenskraft zu erhalten, zu fördern und zu verlängern, Selbstheilungskräfte zu entwickeln und Körper, Geist und Seele in gesunder Balance zu halten. Ein in Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) erfahrener Therapeut weiß, wie er genügend Energieressourcen aufbauen und sein Jing schützen kann, um der Gefahr von Stress und Burnout zu entgehen. Das Fortbildungsseminar findet in Zusammenarbeit mit der Akademie für Akupunktur und TCM (afat), der Societas Medicinæ Sinensis (SMS) und der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin statt.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

In diesem Seminar wird eine Einführung in die

Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) gegeben. Der Schwerpunkt liegt auf der Schulung der inneren Achtsamkeit. Durch eine aufmerksame Auseinandersetzung mit dem Geist und dem Körper lernen die Seminarteilnehmer zu erkennen, in welchen Situationen Stress entsteht. Es werden Grundlagen vermittelt, um konstruktiv mit den eigenen Wahrnehmungen und Befindlichkeiten umzugehen. Durch die Beobachtung und Thematisierung, nicht aber das Bewerten dieser Gedanken und Körperempfindungen eröffnet sich dem Einzelnen die Möglichkeit zu mehr Gelassenheit und Selbstakzeptanz.

Selbst- und Fremdmotivation, Konzentration und Mentale Stärke

Wie kann ein Arzt Tag für Tag wieder die volle Konzentration aufbringen? Wie kann die Motivation des Arztes und auch des Patienten gestärkt werden? Wie wird eine mentale Stärke erreicht, die den medizinischen Alltag gesund und ausgeglichen meistern lässt? Der Leistungssport, der sich vieler psychotherapeutischer Methoden bedient, kann hier Hinweise geben. Diese Methoden können helfen die psychischen, somatischen und sozialen Leistungen und Wahrnehmungen auch im ärztlichen Alltag zu optimieren.

Vom Burnout zur Depression oder Sucht

Je eher Burnout oder die Gefahr von Burnout erkannt ist, umso besser lässt sich das Risiko abstellen. In diesem Workshop sollen Betroffenen Wege aufgezeigt bekommen, sich aus ihrer Situation zu befreien und die Probleme des beruflichen Alltags und damit in ihrem Leben besser bewältigen zu können. Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Oberberg-Klinik Weserbergland statt, die auf die Behandlung des Burnout-Syndroms sowie von Depressionen und Suchterkrankungen spezialisiert ist.

Die Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL und der KVWL wird kurzfristig weitere Themenkomplexe aufgreifen. Nähere Informationen unter www.aekwl.de/arztgesundheits.

FORUM „ARZT UND GESUNDHEIT“

Yang Sheng – Akupunktur/Traditionelle Chinesische Medizin

Termin: Samstag/Sonntag, 7. und 8. November 2009

Zeit: jeweils von 9.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Hattingen, Katholisches Krankenhaus
St. Elisabeth Blankenstein

Selbst- und Fremdmotivation, Konzentration und Mentale Stärke

Termin: Dienstag/Mittwoch, 1. und 2. Juni 2010

Zeit: jeweils 9.00 bis 12.00 Uhr und 15.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Borkum, CBT-Mutter-Kinder-Klinik, Haus am Meer
(im Rahmen der 64. Fort- und Weiterbildungswoche auf Borkum)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Eine Einführung in die Mindfulness-Based-Stress-Reduction

Termin: Samstag, 6. März 2010

Zeit: 9.00 bis 16.45 Uhr

Ort: Münster, Ärztehaus

Vom Burnout zur Depression oder Sucht

Termin: Samstag, 4. September 2010

Zeit: 9.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Extertal-Laßbruch, Oberberg Klinik Weserbergland

Auskunft zum Forum: Tel.: 0251 929-2220, E-Mail: alexander.waschkau@aeowl.de