

# Praxis und Arbeitszeit nach den eigenen Vorstellungen gestalten

Dr. Sinja Sperling hat sich als Hausärztin in der „Jungen Allgemeinmedizin Deutschland“ vernetzt

Von Katharina Bosel,  
Arbeitskreis Junge Ärztinnen und Ärzte der ÄKWL

*„Patienten vom Kind bis zum Senior und Sprechstunden mit viel Abwechslung – das schätzt Sinja Sperling an ihrer Arbeit als Allgemeinmedizinerin ganz besonders. Auch der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen gehört dazu. Im Gespräch mit Katharina Bosel berichtet Sinja Sperling, wie die „Junge Allgemeinmedizin Deutschland“ die Vernetzung junger Hausärztinnen und -ärzte fördert.“*

**Katharina Bosel:** Sinja, stell dich bitte kurz vor.

**Sinja Sperling:** Als Fachärztin für Allgemeinmedizin arbeite ich als angestellte Hausärztin in Dortmund Westerfilde und kann mir mittlerweile gut vorstellen, mich mit einem netten Team selbstständig zu machen. Ich leite in Dortmund den Stammtisch für junge Allgemeinmedizinerinnen und -mediziner. Außerdem bin ich Mutter von zwei Kindern und mache in meiner Freizeit gerne Sport in der Natur.

**Bosel:** Wie bist du zur Allgemeinmedizin gekommen?

**Sperling:** In Heidelberg gab es während meines Studiums schon früh Praktika in der Allgemeinmedizin. Ich durfte ganz viel Erfahrung bei einer tollen Hausärztin in einer ländlichen Praxis sammeln. Die Idee der Familienmedizin, Patienten von Kind bis zum Senior, hat mich früh begeistert. Die Familien, ihr Umfeld und ihre Lebensbedingungen zu kennen, hilft im Alltag oft sehr. Außerdem ist das Fach sehr abwechslungsreich und man lernt immer weiter dazu.

**Bosel:** Was ist die JADE?

**Sperling:** Die JADE steht für Junge Allgemeinmedizin Deutschland ([www.jungeallgemeinmedizin.de](http://www.jungeallgemeinmedizin.de)) und ist ein bundesweites Netzwerk von Ärztinnen und Ärzten in Weiterbildung bzw. junge Fachärztinnen und Fachärzten für Allgemeinmedizin sowie von

Studierenden, die sich für die Allgemeinmedizin interessieren. Sie ist quasi die Tochterorganisation der DEGAM, der wissenschaftlichen Fachgesellschaft der Allgemeinmedizin und Familienmedizin in Deutschland. Die JADE setzt sich für bessere Bedingungen in Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie in der Forschung in der Allgemeinmedizin ein.

Ärzten und versuchen uns einmal im Quartal in einem Restaurant in Dortmund zu treffen. In der WhatsApp-Gruppe tauschen wir uns aber auch zusätzlich über aktuelle Themen aus. Wir freuen uns immer, neue Gesichter zu sehen. Anmeldungen sind per E-Mail an [dortmund@jungeallgemeinmedizin.de](mailto:dortmund@jungeallgemeinmedizin.de) gerne möglich.



Dr. Sinja Sperling

Foto: privat

**Bosel:** Welche Themen besprecht ihr bei den Stammtischen?

**Sperling:** Wir sind eine bunte Mischung aus Ärztinnen und Ärzten in Weiterbildung und jungen Fachärztinnen und Fachärzten. Wir tauschen unsere Erfahrungen rund um die Weiterbildung aus, geben uns Tipps zur Facharztprüfung und sprechen auch über fachliche Themen. Wir motivieren uns, wie wir uns beruflich weiterentwickeln können, sind uns Mentor und Coach. Da viele von uns Frauen mit Kindern sind, ist das Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf ein wichtiger Aspekt.

**Bosel:** Was ist deine Erfahrung zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf in der Allgemeinmedizin?

**Sperling:** Ich denke, man kann in der Hausarztpraxis eine sehr gute Work-Life-Balance erreichen. Die Weiterbildung kann man zum Beispiel auch gut in Teilzeit absolvieren. Nacht- und Wochenenddienste entfallen ja

**Bosel:** Wie bist du zur JADE gekommen?

**Sperling:** Ich wusste recht früh, dass ich Hausärztin werden will. Schon im Studium bin ich auf die JADE gestoßen. Ich fand den Austausch mit anderen Interessierten super. In der ambulanten Weiterbildung merkte ich schnell, dass mir die Kontakte zu anderen Ärzten, wie im Krankenhaus, fehlten. Daher bin ich in Köln zum Stammtisch der JADE gegangen und habe dann in Dortmund später einen eigenen Stammtisch ins Leben gerufen.

**Bosel:** Wo und wann trifft Ihr euch?

**Sperling:** Wir haben mittlerweile eine WhatsApp-Gruppe mit mehr als 50 Ärztinnen und



Serie

auch. Ich habe eher schlechte Erfahrungen in der Klinik gemacht: Nach meiner zweiten Elternzeit wollte ich in Köln noch einen Weiterbildungsabschnitt absolvieren, konnte jedoch keine Stelle in Teilzeit in der Inneren Medizin bekommen. In einer Hausarztpraxis war dies jedoch möglich.

**Bosel:** Wie möchten deiner Erfahrung nach die meisten jungen Ärztinnen und Ärzte arbeiten?

**Sperling:** Viele junge Frauen trauen sich erstmal keine eigene Praxis zu. Mit Kind und Kegel bietet es sich erstmal an, sich anstellen zu lassen, was während der Weiterbildung ja auch finanziell gefördert wird. Für viele ist es jedoch danach schwierig, eine Anstellung zu bekommen, da die Fördergelder wegfallen und die Praxisinhaber selbst für den vollen Lohn aufkommen müssen. Ich sehe jedoch, dass sich viele meiner Kolleginnen mit zunehmender Erfahrung als Fachärztinnen eine Niederlassung vorstellen können. Ich denke, da müssen wir Frauen mutiger werden. Die Arbeitszeiten in der Selbstständigkeit kann man prinzipiell mehr oder weniger an die Lebensumstände anpassen.

**Bosel:** Was ist deiner Meinung nach der Vorteil einer Selbstständigkeit?

**Sperling:** Die Praxis und Arbeitszeiten so zu gestalten, wie man sich das vorstellt! Die Arbeitsbedingungen kann man den eigenen Vorstellungen anpassen, natürlich alles innerhalb der Vorgaben der Kassenärztlichen Vereinigung und der Ärztekammer. Andererseits hat man eine Verantwortung sei-

nen Mitarbeitenden und Patientinnen und Patienten gegenüber. Man ist dann nicht nur Ärztin, sondern auch Chefin. Eine Praxis ist nun mal auch ein Wirtschaftsunternehmen.

**Bosel:** Was macht die JADE sonst noch?

**Sperling:** Sie ist die Schnittstelle zur DEGAM. Sie setzt sich für gute Arbeitsbedingungen in Weiterbildung, Forschung und Lehre der Allgemeinmedizin ein. Einmal im Jahr gibt es auch ein überregionales Treffen. In diesem Jahr findet es vom 26. bis 28. April in Hamburg statt. Es gibt zudem eine Summer school für junge Forschende in der Allgemeinmedizin. Ich habe vor allem von der Vernetzung durch den Austausch bei den Stammtischen profitiert. Für meine Facharztprüfung konnte ich auf der JADE-Homepage andere Prüflinge finden, wir haben uns dann online zum Lernen verabredet.

**Bosel:** Kannst du noch von anderen Netzwerken profitieren?

**Sperling:** Zum Ende meiner Weiterbildung war ich sehr dankbar, an den Seminaren und Mentoring-Programmen des Kompetenzzentrums Allgemeinmedizin Westfalen-Lippe (KWWL) teilnehmen zu können. Mittlerweile interessiere ich mich immer mehr für die berufspolitische Arbeit des Hausärzterverbandes.

## Save the date!

Treffen, Vernetzen und Austausch über ein hochaktuelles Thema: Während der Fort- und Weiterbildungswoche auf Borkum lädt der Arbeitskreis Junge Ärztinnen und Ärzte der ÄKWL alle Interessierten zu einer Veranstaltung mit Dr. Tankred Stöbe ein: Der ehemalige Präsident der deutschen Sektion von Ärzte ohne Grenzen spricht über

### Mut und Menschlichkeit: Wie entscheide ich in Extremsituationen?

Termin: Sonntag, 28. April 2024, 18.00 bis 20.00 Uhr  
Ort: Kulturinsel Borkum, Raum Seestern



Der Arbeitskreis Junge Ärztinnen und Ärzte der ÄKWL

ist auch auf Facebook und Instagram aktiv. Dort posten wir zeitnah Beiträge zu aktuellen berufspolitischen Themen wie auch Fotos und Videos von unseren Veranstaltungen und Sitzungen. Ihr erreicht uns **auf Facebook unter: Junge Ärzte der Ärztekammer Westfalen-Lippe, auf Instagram unter @junge\_aerzte\_aekwl** – schaut vorbei und seid gespannt!



## Weiterbildung: Übergangsbestimmungen laufen aus

Seit dem 01.07.2020 gilt eine neue Weiterbildungsordnung im Bereich der Ärztekammer Westfalen-Lippe. Kammerangehörige, die sich bei Inkrafttreten dieser Weiterbildungsordnung bereits in Weiterbildung befunden haben, können innerhalb festgelegter Fristen noch nach den Bestimmungen

der bis dahin gültigen Weiterbildungsordnung (WO 2005) die Weiterbildung abschließen und die Zulassung zur Prüfung beantragen.

Wer noch nach den Bestimmungen der alten Weiterbildungsordnung die Zulassung zur **Facharztprüfung** beantragen

möchte und alle Anforderungen der WO 2005 erfüllt, muss seinen **Antrag bis spätestens 30.06.2027 stellen**.

Sind noch Fragen offen? Das Service-Team im Ressort Aus- und Weiterbildung der Ärztekammer Westfalen-Lippe hilft gerne weiter: Tel. 0251 929-2323.