ReMed hilft Ärzten in der Not

Plötzlich selbst betroffen: Wenn Ärztinnen und Ärzte dekompensieren, steht das Profi-Netzwerk ReMed zur Verfügung. Programmleiter Peter Christen gibt Auskunft.

Interview: Markus Hächler

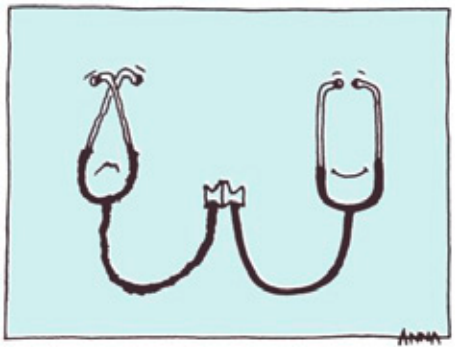

Illustration: ANNA

Arzt hilft Arzt: Die ReMed-Unterstützung erfolgt auf Augenhöhe und komplett vertraulich.

Peter Christen, waren Sie selber früher auch schon einmal in einer Situation, wo Sie ReMed hätten gebrauchen können?

Peter Christen: Selbstverständlich erlebte ich selber als Arzt auch schon Situationen, in denen ich professionelle Hilfe brauchte. Vor ca. 15 Jahren geriet ich durch die kumulierte Belastung von Praxis, Standespolitik und Familie in den roten Bereich und kam schliesslich in ein Burn-out. Dank der Hilfe meines Psychotherapeuten zog ich die Reissleine und befreite mich von verschiedenen Ämtern. ReMed gab es damals leider noch nicht. Die Kollegen hätten mir sicher zu einem Coaching oder einer Therapie geraten und mir gesagt, dass die Behandlungssicherheit für meine Patienten gefährdet sei.

In welcher Krisensituation wird der Kontakt zu ReMed vor allem gesucht?

2017 haben 141 Ärztinnen und Ärzte das Angebot von ReMed in Anspruch genommen. Die Ursachen: Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, Doppelbelastung von Berufskarriere und junger Familie, Depressionen und Burn-out sind die häufigsten Krisensituationen bei den Ärztinnen und Ärzten, welche ReMed kontaktieren. Schlafstörungen, Beziehungsprobleme, Suchtproblematiken sind weitere Gründe für die Kontaktaufnahme.

Wer ruft eher nach Hilfe: Frauen oder Männer? Haus- oder Spitalärztinnen? Chefs oder Novizen? Und weiss man, weshalb?

Von den 141 Kontaktaufnahmen im letzten Jahr waren ca. 60 % Ärztinnen. Ihr Anteil hat in den letzten Jahren zugenommen. Wir sehen auch die Tendenz, dass sich junge Ärztinnen und Ärzte in der Assistenzarztzeit vermehrt in Krisensituationen befinden. Bei uns melden sich je zur Hälfte Praxis- und Spital-Ärzte. Vor allem bei Kolleginnen mit Kleinkindern ist die Doppelbelastung ein grosses Problem. Der Druck, auch bei Krankheit eines Kindes «nicht fehlen zu dürfen», ist für sie sehr hoch.

Ihr Wunsch an Ratsuchende?

Ärzte sind gewohnt, für Patienten Lösungen zu suchen und zu finden. Wenn sie auf der anderen Seite als Patienten stehen, sind sie häufig hilflos, haben Scham, als vermeintlicher Schwächling Hilfe zu suchen. Ein weiterer Wunsch geht an die Aus- und Weiterbildner: Arztgesundheit, Selbstfürsorge, eigene Grenzen kennen sind Themen, die kontinuierlich im Ausbildungskurrikulum ihren Platz haben müssen. In den Spitälern haben Vorgesetzte eine Vorbild- und Modellfunktion im Umgang mit Gesundheit, Krankheit und Lebensstil, aber auch mit Fehlerkultur. Nur mit ihrer Unterstützung und ihrem Verständnis können junge Ärztinnen und Ärzte lernen, selbstsorgsam mit sich umzugehen.

Plötzlich selbst betroffen.
Krisen treffen auch Ärztinnen und Ärzte.

Lassen Sie sich helfen.
Kontaktieren Sie ReMed.

24-h-Hotline
0800 0 73633 help@swiss-remed.ch
0800 0 ReMed www.swiss-remed.ch

ReMed Unterstützungsnetzwerk für Ärztinnen und Ärzte

Zur Person

Dr. med. Peter Christen (63) ist Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH mit Mastertitel für systemische Psychotherapie der Zürcher Fachhochschule ZFH. Er praktiziert in einer Gemeinschaftspraxis in Zürich. Zusammen mit lic. rer. oec. Esther Kraft bildet er die ReMed-Programmleitung und ist eines der sieben Mitglieder des ReMed-Leitungsausschusses. *(hac)*

Das ReMed-Angebot

ReMed fängt Ärztinnen und Ärzte in kritischen Momenten auf und begleitet sie auf dem Weg aus der Krise. Bei jeder Kontaktaufnahme meldet sich ein erfahrener Arzt des Beraterteams innerhalb von 72 Stunden und bespricht die persönliche Situation. Finanziert wird ReMed durch die ärztliche Standesorganisation FMH. Die Beratung ist gratis. Die Mitglieder des Netzwerks engagieren sich für ReMed nebenberuflich und sind hauptberuflich als Ärztin oder Arzt tätig, primär in den Fachrichtungen Hausarztmedizin sowie Psychiatrie und Psychotherapie. Kontaktformular für Hilfesuchende: https://www.fmh.ch/rem/remed/kontakt.html. Infos: https://www.fmh.ch/rem/remed.html oder via info@swiss-remed.ch.

Absolut vertraulich

Das ReMed-Angebot beruht auf Vertraulichkeit und Selbstverantwortung. Der oder die Ratsuchende geniesst ab Kontaktaufnahme innerhalb von ReMed die gleichen Rechte wie andere Patienten: Es gelten das Patientengeheimnis, die Datenschutzbestimmungen und die gesetzlichen Ausnahmen vom ärztlichen Berufsgeheimnis. Nur die erstberatenden ReMed-Ärztinnen und -Ärzte haben Zugang zu den persönlichen Patientendaten. Der oder die Ratsuchende hat das Recht auf Dateneinsicht.

ReMed handelt immer und nur mit dem ausdrücklichen Einverständnis der ratsuchenden Person. Dies gilt auch, wenn Behörden, Fachgesellschaften etc. einen Arzt oder eine Ärztin anhalten, ReMed im Sinne einer «second chance» in Anspruch zu nehmen. ReMed ist kein Aufsichtsorgan und hat weder Abklärungs- noch Sanktionskompetenzen.

(hac)

Kürbis-Pilz-Polenta

Bild: Markus von Känel

Das preisgekrönte Rezept von Ernährungsberaterin Ramona Stettler aus dem Wettbewerb im letzten «mittendrin».

Zubereitung: 20 Minuten
Backen: 30 Minuten
1 Gratinform

Zutaten für 4 Personen

Guss

5 dl	Milch
3 dl	Wasser
50 – 100 g	Quark
2 – 3	Eier
	Gewürze

Füllung

180 g	Maisgriess
400 g	Kürbis (Butternuss) in 1-cm-Würfel geschnitten
60 g	getrocknete Steinpilze eingeweicht oder 200 g frische Steinpilze
1 EL	Rapsöl
20 g	Butter
	Salz

Zubereitung

1. Für den Guss alle Zutaten miteinander vermischen und Maisgriess dazugeben.
2. Steinpilze kurz in Butter weichdünsten.
3. Kürbis und Pilze vermischen, gut würzen und zum Guss geben.
4. Eine grosse Auflaufform mit Rapsöl ausstreichen und mit dem Guss füllen.
5. In der Mitte des Ofens auf 200° C 30 Minuten backen.

Tipps: Für Fleischliebhaber Rohschinken in feine Streifen schneiden und mitbacken. Kürbis kann beliebig mit einem anderen Gemüse ersetzt oder ergänzt werden.

Selfie mit Kürbis: Rezept-Autorin Ramona Stettler.

Bild: Ramona Stettler