

**Vortrag „Kollegiale Anonyme Ärztliche Beratung-KAAB“**  
für die Tagung medizinische Hypnose und ärztliche Kommunikation  
(vom 10. bis 13. Mai 2018 in Heidelberg)

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

Ich möchte kurz meine Funktion erläutern:

Ich bin Mitglied im „Ausschuss Ärztegesundheit“ der Bezirksärztekammer Nordbaden. Dieser hat den Auftrag, Vorschläge zu erarbeiten, wie wir die Förderung und Erhaltung der Gesundheit unserer Kolleginnen und Kollegen unterstützen können.

Der Arztberuf gehört zu den besonders gesundheitsgefährdeten Tätigkeiten. Zu bewältigen sind emotionale Herausforderungen, wie der ständige Umgang mit Tod, Sterben, Leid und Misserfolgen, in einer Umgebung, die durch ein sehr hohes Tempo, Einzelkämpfertum und Hierarchiedenken bestimmt ist.

Die Lebensqualität vieler Ärzte wird zusätzlich beeinträchtigt durch Unkollegialität bis hin zu Mobbing. In einer Studie der Universität Witten/Herdecke gaben 7% der befragten Krankenhausärzte an, immer wieder gemobbt zu werden. Nach anderen Untersuchungen steht jeder siebte Arzt in ernstem Konflikt mit seinem direkten Vorgesetzten, jeder zweite meidet jedoch eine direkte Aussprache.

Zu fachlichen und sozialen Stressoren kommen physische Belastungen durch Schlafmangel, Daueranspannung und Überstunden und dem sich daraus ergebenden Freizeitmangel.

Fremdbestimmung und Ohnmachtserfahrungen finden sich auf allen Ebenen. Ein Viertel der Ärzte erfüllt die Kriterien eines Burnouts, bei vielen gilt nach wie vor: „Ich habe zu viel, zu häufig, zu lange Zeit gegeben und habe zu wenig nach mir selbst geschaut“.

Auch im Hinblick auf Substanzgebrauch und Suizid ist der ärztliche Berufsstand besonders gefährdet. Im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung ist die Suizidrate bei Ärzten doppelt so hoch, bei Ärztinnen sogar viermal höher.

Die meisten Ärztinnen und Ärzte denken, sie müssten nur für die Patienten da sein und mit ihren eigenen Problemen alleine fertig werden. Es fällt ihnen schwer, zuzugeben, dass sie selbst Hilfe brauchen und doch ist dies ja, wie wir wissen, oft der erste Schritt hin zu einer Erleichterung.

Den bekannten Satz von den „Hilflosen Helfern“ (Schmittbauer) kennen wir alle.

Die Bundesärztekammer stellte zahlreiche Studien zur Ärztegesundheit vor: Die Studienlage zeigt deutlich: Ärzte sind eine stark belastete Berufsgruppe, etwa jeder Fünfte entwickelt im Laufe seines Lebens eine seelische Erkrankung.

Es stellt sich dabei die Frage, was ist dann mit den anderen vier?

Schaffen diese es, selbstbewusst eigene Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren, persönlichen Einsatz und angemessene Grenzziehung gut zu balancieren?

Im „Spruch des Konfuzius“ schreibt Schiller:

„Du musst ins Breite dich entfalten, soll sich dir die Welt gestalten.  
In die Tiefe musst du steigen, soll sich dir das Leben zeigen.“

Wir als Ärzte sehen für uns oft nur den einen Teil: sich in die Breite zu entfalten, aber nicht in die Tiefe zu steigen.

Damit ist gemeint, sich eine ärztliche Lebenskunst zu erarbeiten, eine Weiterentwicklung eines erfüllenden eigenen, ganz persönlichen beruflichen und außerberuflichen Lebens, um damit Resilienz zu entwickeln, das heißt mit den ständig vorhandenen schweren Belastungen in gesundheitserhaltender Weise umzugehen.

Die Resilienzforschung zeigt, dass wir mehr Bewältigungskompetenzen und Ressourcen haben als uns unmittelbar bewusst ist.

Der Weg zu den Ressourcen sollte in befriedigende Handlungsfähigkeit münden, statt sich ohnmächtig zu fühlen oder zynisch werden zu müssen.

Wenn ein Viertel der Ärzte nach Befragungen das Kriterium eines Burnouts erfüllen, stellt sich die Frage: „Wie gehen sie damit um, was tun sie selbst für ihre körperliche und seelische Gesundheit und wie stark arbeiten die übrigen Dreiviertel daran, diese zu erhalten?“

Der Vorstand der Bezirksärztekammer Nordbaden hat schon vor über zehn Jahren eine Kommission „Ärztegesundheit“ eingerichtet, um auch auf beratender Ebene tätig werden zu können. Es zeigte sich jedoch, dass die Anfragen nie von den Kollegen selbst kamen, sondern eher von Außenstehenden.

Aus diesen Erfahrungen heraus stellte sich die Frage: „Was kann eine Ärztekammer beitragen, um die Gesundheit der Ärzte und Ärztinnen zu unterstützen?“

Es wurden Überlegungen angestellt, intensivere Beratung anzubieten bei gesundheitlichen, beruflichen oder familiären Problemen und Überlastungen.

Da es nach unseren Erfahrungen Ärzten und Ärztinnen jedoch aus den verschiedensten Gründen schwer fällt, selbst Beratung aufzusuchen, muss diese vermutlich zunächst absolut anonym sein – dies geht, wie wir gleich sehen werden, am ehesten über eine Internetplattform.

Mit der Firma CAI (Cyber Anthropoetic Intelligents) fanden wir einen Anbieter, der Erfahrung mit internetbasierten anonymen Beratungsangeboten hat, auch mit der Führungsakademie Baden Württemberg zusammenarbeitet.

Sie erarbeitete mit uns ein Programm, das, von der Bezirksärztekammer Nordbaden beauftragt, für eine Projektphase von zwei Jahren läuft.

Ich gebe jetzt gerne das Wort an Frau Kupke von der Firma CAI, Cyber Anthropoetic Intelligents weiter, die dies ausführlicher erklären wird.

Unsere Adresse: <https://www.kaab.online>