

...eine Weiterbildung für die sensiblen Seiten des Hausarzttdaseins

## Ärzte mit chronisch aufgeräumten Büros

„Ich bin fünfzig Jahre alt und in einer stabilen Hausarztmodellpraxis tätig. Alles ist eigentlich in Ordnung und ich habe das Gefühl auf dem richtigen Weg zu sein.

Aber seit ich als Hausarzt arbeite, hat sich enorm viel verändert.

Es wird sehr viel von uns verlangt und manchmal frage ich mich, ob ich die zweite Hälfte meiner Arbeitstätigkeit bei diesem Tempo wohl schaffe.

Praktisch gesehen: soll ich so weitermachen wie bisher oder gibt es Optimierungsmöglichkeiten?“

Er fragt sich, ob ihm in der täglichen Praxisarbeit noch das begegnet, was ihn einst bewogen hat, sich für die Hausarztztätigkeit zu entscheiden.

„Sind jene Dinge, aus denen ich früher Energie schöpfen konnte, unter dem Berg von unfreiwilligen Zusatzaufgaben verschwunden? Wenn ja, wie konnte dies geschehen?

Wie kann ich Zeit und Ruhe gewinnen um meinen Blick wieder auf das Wesentliche zu richten?

Seine drei Kollegen, die mit ihm in der gleichen HMO Praxis arbeiten, waren nach den Erfahrungen mit der Weiterbildung in Griechenland begeistert zurückgekommen.

Dr. Leijnse beschloss darum am Kurs „Lust an der Hausarztztätigkeit“, einer fünftägigen Weiterbildung an einem ruhigen Ort auf dem Peloponnes in Griechenland teilzunehmen. Für diese Weiterbildung werden 26 Akkreditierungspunkte angerechnet, wovon deren 7 für das interkollegiale Audit (Supervision).

Die Trainerin Angèle van der Ven unterstreicht in ihrem Training vor allem die „weichen (sensiblen) Seiten“ der hausärztlichen Tätigkeit, wie zum Beispiel Arbeitsdruck, negative Energien, Kompensationsstrategien, Arbeitsausgleich oder der Umgang mit Veränderungen.

Jeder Tag beginnt unter Anleitung der Bewegungspädagogin Sonja Roost-Weideli mit Bewegungsübungen am Strand. Leijnse: „Es handelt sich dabei um eine Art meditative „Tai Chi artige Bewegungen“, durch die man in ein Gleichgewicht kommt. Dies nicht nur körperlich sondern auch geistig“.

Danach gehen die Hausärzte an die Arbeit. Angèle van Ven: „Schon im Voraus formulieren die Teilnehmer ihre Lernziele und denken darüber nach, was sie zu ihrer Berufswahl motiviert hat. Danach holen sie von ihren Kollegen und Praxismitarbeitern ein Feedback ein. Mit dieser Information kommen sie hier nach Griechenland.“

Maarten Leijnse: „Anschliessend beginnt dann in Griechenland zusammen mit anderen Hausärzten ein intensives Arbeiten. Mein Ziel war es, jene Motivation zurückzugewinnen, die mich früher pfeiffend zur Arbeit gehen liess. Man arbeitet in

Griechenland mit gleich gesinnten Kollegen, mit denen man normalerweise keine direkte Arbeitsbeziehung hat. Dadurch kann man sehr offen über sich selber sprechen. Zufälligerweise war ich in einer Gruppe mit vier Hausärzten, die alle ungefähr gleich alt waren. Ich habe die Gruppe als aussergewöhnlich inspirierend wahrgenommen. Ich habe gelernt langfristige, also zukunftsgerichtete Massnahmen zu treffen. Zum Beispiel Mitarbeiter bereits frühzeitig auf Aufgaben vorzubereiten, die ich ihnen delegieren möchte. Ich habe gelernt mich so zu organisieren, dass ich wieder Spass an meiner Arbeit habe. Und es funktioniert, auch nach einem Jahr noch. Es hat mit Strukturieren zu tun.“

Angèle van Ven sagt: „Trainingsgruppen setzten sich normalerweise aus 8-10 Hausärzten zusammen. Ich merke, dass sich Altersunterschiede innerhalb der Gruppe sehr motivierend auswirken - so kann sich z. B. die Begeisterung eines Berufneueinsteigers sehr positiv auf seine langerfahrenen Kollegen auswirken. Aus den Reflektionen beginnen die Hausärzte in verschiedenen Schritten individuelle Lösungen und Verbesserungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Zum Schluss macht jeder Einzelne einen konkreten Plan, wie er die Dinge zu Hause, in der täglichen Praxis, angehen will“.

Leijnse hat in seiner HM-Praxis gesehen, wie sich dies auswirken kann:

„Unsere Kommunikation hat sich verbessert, aber es gibt auch andere Dinge, die auf positive Veränderungen hinweisen, wie zum Beispiel die Musik im Wartezimmer oder die chronisch aufgeräumten Büros der Ärzte!“