

## **Ärzte auf Präventivkonsultation im idyllischen Griechenland**

Mehrere Mal im Jahr reist eine Gruppe von acht Hausärzten in den Küstenort Mavrovouni auf dem griechischen Peloponnes. Die fünftägige Weiterbildung hat das Ziel einen neuen Ausgleich in der Arbeit zu finden und wo nötig, entsprechende Entscheidungen zu treffen.

Mednet reiste mit und sprach mit einigen Teilnehmern.

Der Duft von Oliven und gebratenem Fisch liegt über der Bucht des griechischen Badeortes Mavrovouni.

Vom Hotel Stavros tou Notou (Kreuz des Südens) können die Gäste direkt aus ihren Zimmern über den warmen Sand laufen und ins angenehm warme Meer eintauchen. Rosagefärbte Berggipfel heben sich am Horizont gegen den stahlblauen Himmel ab, die Brandung rauscht.

Es ist idyllisch. Genau dieser Ort ist laut Angèle van de Ven für diese Weiterbildung ideal. „Hier haben die Hausärzte die nötige Distanz von ihrer Arbeit und können gleichzeitig darüber nachdenken“, sagt sie. „Nicht nur wie sie mehr Spass in ihrer Arbeit gewinnen, sondern oft auch welche Veränderungen angegangen werden müssen. Und manchmal werden hier überraschende Entscheidungen getroffen. Ich denke, dass dabei die Umgebung eine wichtige Rolle spielt.“

Angèle van de Ven hat grosse Erfahrung mit der Begleitung und dem Training von Hausärzten, wenn es um wichtige Verbesserungen in der Praxis geht, wie z.B.: Zusammenarbeit, Kommunikation und Organisation. Jedes Jahr reist sie deshalb mit Gruppen von Hausärzten auf den Peloponnes um eine Standortbestimmung zu machen und zusammen gute Lösungen für die Zukunftsplanung zu finden.

Van de Ven bietet das Training zusammen mit der schweizerischen Bewegungstherapeutin Sonja Roost-Weideli (48) an. Diese führt in Gythion, einer kleinen Hafenstadt nördlich von Mavrovouni, eine eigene Praxis.

Roost Weideli leitet während der Weiterbildung Bewegungs- und Konzentrationsübungen am Strand. Für die Teilnahme des Seminars werden 26 Akkreditierungspunkte verrechnet, davon 7 Punkte für interkollegiales Audit.

Ein Grundgedanke des Kurses ist: „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Das klingt vielleicht ein wenig abgedroschen, aber das ist genau das, was Hausärzte ihren Patienten täglich sagen“, erzählt van de Ven. „Die Frage ist doch: welchen Rat gibt der Arzt sich selber, wenn es darum geht das ideale Gleichgewicht zwischen Workload und Arbeitsfreude zu finden.“

Der Arzt auf Präventionskurs also. Manchmal ist es nötig umzudenken, sich zu entscheiden, ob man allein arbeiten will oder im Team oder zwischen Allgemeinmedizin und Spezialisierung. Genau darüber wird hier nachgedacht.“

## Streik

Ein anderer Grundgedanke des Kurses, der Umgang mit Veränderungen, wird in der heutigen Ärzteguppe sofort in die Praxis umgesetzt. Zum Zeitpunkt ihrer Abreise aus Holland streiken die Fluglotsen in Athen. Die Weiterbildung muss um zwei Tage verschoben werden.

Nicht für alle Teilnehmer ist es möglich, ihre Verpflichtungen zu verschieben und so müssen sich zwei Ärzte abmelden.

Bei der Ankunft der sechs übrig gebliebenen Kursteilnehmern beginnt es zudem, das erste Mal seit Monaten, auch noch zu regnen. Aber sie lassen sich trotz des Wetters und der langen Reise (3 Stunden Flug nach Athen und 4 Stunden Busreise über den Peloponnes) nicht entmutigen.

Das Umschalten von der Hektik zu Hause in die neue Situation in Griechenland verlangt etwas Anpassung.

Angèle van de Ven: „Die Busreise ist bereits interessant um zu erkennen unter welchem Druck die Ärzte zu Hause gestanden haben. Der Bus ist mit WiFi ausgerüstet. Wie nutzen die Teilnehmer die Zeit? Rufen sie ihre letzten Mails ab oder laden Apps herunter? Nutzen sie die Zeit zum Schlafen oder suchen sie bereits den Kontakt zu anderen Kursteilnehmern? Wer hat aus dem Fenster geblickt und gesehen, wie sich die Landschaft ab Athen langsam veränderte, wie sie langsam gebirgiger und weiter wurde? So kann auch der Teilnehmer selber entdecken, wie er mit seinem Arbeitsdruck umgeht.“

## Feedback

Einer der Kursteilnehmer ist Nacal Gül (43), Hausärztin aus Rotterdam, die anfänglich als Ärztin für eine Versicherung arbeitete und jetzt seit drei Jahren selbständige Hausärztin ist.

„Ich habe einen Vertreter, der mich einen Tag in der Woche ablöst. Mein Arbeitspensum beträgt 3,5 Tage pro Woche. Ich brauche keinen Nachtdienst zu machen und habe jährlich nicht mehr als 10 Tage Notfall-Hausarztendienst. Ich befinde mich in der glücklichen Lage mir dies so einzurichten.“

Die Schulung in Griechenland hat Gül gewählt, weil sie diese Art von Weiterbildung schon seit Jahren vermisst hat. „Ich weiss, wie wichtig das für mich ist. Ich habe in all den Jahren, in denen ich gearbeitet habe, nur ganz wenige Feedbacks bekommen und noch weniger Unterstützung durch andere. Irgendwann möchte man doch wissen, wie man auf andere wirkt und ob das, was man tut, gut ist.“

Eine andere Teilnehmerin ist Monique Kampenaar (36), Hausärztin aus Amsterdam. Sie wird bald eine wichtige Entscheidung fällen müssen. „Ich arbeite momentan noch in einer alten Praxis, aber irgendwie komme ich dort nicht vom Fleck und jetzt möchte ich mir klar darüber werden, welchen Weg ich einschlagen möchte.“

Bewegungspädagogin Sonja Roost Weideli arbeitet auf der Basis von „En Somati“ was in altgriechisch „in Balance sein“ bedeutet. Roost-Weideli: „Hier in Griechenland, an diesem Ort direkt am Meer, gibt es mehr Raum sich zu bewegen und seinen eigenen Körper zu erfahren. Der Körper ist ein intelligentes System, dass dich sogar zum Anhalten zwingt, wenn es nicht mehr länger geht. Gerade Ärzte wissen genau was für ihre Patienten gut ist, auf sich selbst achten sie aber viel zu wenig. Auch ein Arzt hat nur einen Körper, der ihn bis zu seinem Tod begleitet. Es ist also wichtig, sorgfältig mit ihm umzugehen und auf ihn zu hören.“

Die Kursteilnehmer haben in dieser Stunde einiges zu tun: Bewegungen in alle Richtungen (stellt euch vor, wie eure Bandscheiben dadurch mit Sauerstoff versorgt werden), auf einem Ball sitzen (merkt ihr, wie viel besser und stabiler sich sitzen anfühlt, euer Becken euer Steissbein?), den ganzen Körper schütteln (70% eures Körpers ist Wasser – bringt das mal in Bewegung!)

Roost Weideli hat eine Ausbildung als Pflegefachfrau. Sie benutzt deshalb in Ihren Ausführungen auch viele medizinische Ausdrücke und Bilder. Dadurch erfassen die Ärzte die Informationen und den En Somati-Hintergrund sehr rasch.

Während sich alle auf die Uebungen konzentrieren, geschieht etwas Unerwartetes: Kampenaar wird emotional. Sie zieht sich deshalb nach der Stunde auf ihr Zimmer zurück. Später sagt sie: „Ich wusste gar nicht, was mit mir geschah, ich musste plötzlich weinen. Vielleicht war es das Meer oder die Berge die das auslösten“. Sonja Roost-Weideli: „Das ist nicht so wichtig, man muss nicht immer wissen, woher Tränen kommen. Manchmal kommen sie einfach - sie sind einfach da.“

### Flexibel

Es wird in diesen Tagen viel auf die persönlichen Lernziele der einzelnen Teilnehmer eingegangen. Angèle van de Ven erzählt, dass vor allem viel Gewicht auf die Frage des flexiblen Umgangs mit den ständigen Veränderungen der Praxisarbeit und des Privatlebens im gesellschaftlichen Kontext gelegt wird. „Wir schauen, welche Veränderungen den Ablauf der Organisation, Kommunikation und Zusammenarbeit verbessern und optimieren können und wie wir auf kreative Weise einen besseren Ausgleich von Arbeits- und Privatleben erreichen können.“

Bereits zu Hause in Holland haben sich die Kursteilnehmer auf diese Themen vorbereitet. Sie haben unter anderem einen Fragebogen ausgefüllt mit Fragen wie: „Warum haben Sie sich für diesen Kurs entschieden? Welches sind im Moment die lästigsten und welches die aufbauensten Faktoren in ihrer Arbeit?“

Es ist Kunst, dem Aufmerksamkeit zu schenken, was wir beeinflussen können und das, was wir nicht verändern können zu akzeptieren.“

### Beschlüsse

Monique Kampenaar weiss nach der Hälfte des Kurses ganz genau, was sie will. Sie hat ihren Entschluss mitten in der Nacht gefasst. „Ich bin jetzt selbstständige Ärztin und habe immer wieder darüber nachgedacht, mich mit Anderen zusammen zu schliessen. Jetzt will ich mich an einem neuen Ort bewerben.“ Die anderen Kursteilnehmer sind begeistert über ihre Entschlusskraft. „Eigentlich wollte ich mehr Tiefgang in meiner Arbeit, Intersvision mit Kollegen, Zusammenarbeit und gemeinsames Beraten von Abläufen. Ich wollte wieder zu meiner anfänglichen Begeisterung zurückfinden. Hausarzt sein ist spannend und ich könnte in meiner Arbeit viel mehr gewinnen. Aber es kann auch sehr anstrengend und einengend sein. Darum habe ich diesen Entschluss gefasst“.

Es gibt viele Themen in dieser Woche:

Es geht um Ohrringe, um das Leben nach dem Tod. Es geht aber auch um Entscheidungen, die man zeitlebens zu treffen hat und auch darum, weshalb man sich genau für diese Weiterbildung angemeldet hat. Nacar Gül sagt: „Ich mache diesen Kurs weil ich hier die Gelegenheit habe, mich einfach mal mit Kollegen auszutauschen. Hausarzt zu sein ist arbeitsintensiv und anstrengend. Immer nur zuhören, sehr viel zuhören. Das ist anstrengend. Hier kann ich auch mal über mich selber

erzählen. Das ist nicht anstrengend, das ist erfrischend. Das, was wir hier tun ist keine Schwerarbeit, wenigstens nicht für mich. Ich darf an mir selber arbeiten und Fragen stellen.“

### Erfolgsgeschichte

Während der Sequenz "Copingstile" lässt van de Ven jeden seine eigene Erfolgsgeschichte erzählen. Eine Ärztin erzählt wie sie sich während eines Abenddienstes gleichzeitig um einen Jungen mit Schnittwunden, einen Patienten mit drohendem Myokardinfarkt und einem Mann mit einem anaphylaktischen Schock kümmern musste. „Ich behielt die Nerven und habe einen nach dem anderen behandeln können. Erst viel später habe ich realisiert, dass dies nur dank meiner fundierten Ausbildung möglich gewesen ist.“

Ein anderer Arzt berichtet von einer übergewichtigen Patientin, die einen sehr schlechten Lebensstil pflegte und zudem stark rauchte. „Ich habe mit ihr gesprochen, sie darauf aufmerksam gemacht, dass sie dringend etwas ändern müsste. Das ist natürlich sehr schwierig. Aber irgendwann sagte ich zu ihr: Jetzt gibt's nur noch einen Weg. Sie müssen sich ändern um zu überleben. Und was geschah? Die Dame hat aufgehört mit Rauchen, hat 20 Kilo abgenommen und angefangen Sport zu treiben. Das war für mich ein grosser Erfolg.“

Angèle van de Ven regt die Ärzte an, sich jeden Abend an ein positives Erlebnis des Tages zu erinnern, welches das Arztsein lohnenswert macht. Die Ärzte finden dies ein gutes Bestreben, sagen aber, dass schlechte Erlebnisse wie Agressionen oft den Appetit verderben. „Gerade deshalb sollte man sich regelmässig und bewusst die guten Dinge vor Augen halten, denn so können Sie auch auf lange Dauer ihre Arbeitsfreude erhalten“, sagt van de Ven.

### Beziehung

Nach den fünf intensiven Tagen ist es eindrücklich zu beobachten, welche Beziehung die Ärzte untereinander aufbauen konnten. Nacar Gül äussert sich sehr positiv über die Zeit, die sie hier verbracht hat: „Ich fühlte mich in Griechenland zu Hause. Mein Bedürfnis, die Berge meines Heimatlandes, der Türkei, wieder zu sehen ist noch stärker geworden. Wir haben über uns selber gesprochen, darüber, wer wir sind, woher wir kommen und was uns zu dem wie wir jetzt sind geformt hat. Ich habe den anderen auch gezeigt, dass es nicht für alle immer gleich einfach ist etwas zu erreichen. Und dass, wenn ich mein Ziel trotz allem erreicht habe, es mir grosse Befriedigung und Freude gibt.“

Ich wollte wissen ob es denn auch negative Punkte an dieser Weiterbildung gibt? „Ja, ich hätte gerne noch mehr Ruhe gehabt!“ meint Gül lachend. „Wir hatten ein volles Programm und mussten viel rennen und uns beeilen. Meiner Meinung nach könnte man in Sachen Lektionszeiten und Excursionen einiges entschleunigen, damit man nicht dauernd auf die Uhr schauen muss. Das muss ich zu Hause schon zur Genüge.“

Auch Kempenaar blickt auf diese Woche zurück: „Es ist schön in so kurzer Zeit mit Menschen, die man kaum kennt, intensiven Kontakt zu haben und viel voneinander lernen zu können.

Ich habe gesehen, wie jeder im selben Beruf auf seine ganz persönliche Art seinen eigenen Umgang hat. Das macht Mut und inspiriert. Manchmal muss man weiter als in den gewohnten Mustern denken. Ich stehe noch am Anfang meiner Hausarzt Karriere, aber ich denke, dass ich durch diese Weiterbildung eine Verbesserung in meiner Laufbahnplanung treffen kann.“

