

grisomed PUNKT

Nr. 10 | Oktober 2024
GRISOMED AG, CHUR
GRISOMED.CH



Well-being der Ärzteschaft in den Medien – was
steckt dahinter? Wir machen den Literatur-Check.

Psychische Gesundheit und berufliche Wieder-
eingliederung. ReWork unterstützt beim Wiedereinstieg
ins Berufsleben nach einer psychischen Erkrankung.

Anmeldung*
www.grisomed.ch/update



Agenda

Mai 2025

MPA-Fortbildung
(Datum folgt)

Juni 2025

Mittwoch, 18. 6. 2025
 19.00 Uhr, Generalversammlung 2025
 und Parallelveranstaltung für MPA

September 2025

MPA-Fortbildung
(Datum folgt)

November 2025

Donnerstag, 6. 11. 2025
 19.00 Uhr, UpDate-Veranstaltung

Bitte beachten Sie, dass weitere Details zu
 Programm, Zeiten (wo nicht schon erwähnt) und
 Veranstaltungsort zu gegebener Zeit folgen.

Impressum

Herausgeberin: Grisomed AG, Tittwiesenstrasse 29, 7000 Chur
www.grisomed.ch, info@grisomed.ch, 081 286 04 04

«grisomedPUNKT» erscheint 2-3-mal pro Jahr in einer Auflage
 von jeweils 420 Exemplaren.

Text: Nico Hollenstein, Grisomed, Chur,

und diverse Autorinnen und Autoren

Gestaltung: Miux Kreativagentur, Chur

Druck: Tipografia Menghini SA, Poschiavo

Kooperationspartner



Diese Ausgabe von «grisomed-PUNKT» finden Sie auch als PDF auf unserer Website.
 QR-Code scannen oder folgende URL aufrufen: www.grisomed.ch/newsletter.html

UpDate-Veranstaltung

6. November 2024

19.00 Uhr im GKB-Auditorium in Chur

Programm

- 19.00–19.05 Begrüssung
Dr. med. Carla Maissen, Verwaltungsratspräsidentin Grisomed
 - 19.05–19.30 Impf-Refresher
Dr. med. Felix Fleisch, stv. Chefarzt Medizin, Infektiologie, Kantonsspital Graubünden, Chur
 - 19.30–19.35 «Well? Done?» Erkenntnisse und Fakten zum (Un)wohlsein
Prof. Dr. Manuel P. Stadtmaier (Ph.D.), Head of the Competence Centre for Mental Health, OST Ostschweizer Fachhochschule, St. Gallen
 - 19.35–20.10 Wie steht es um das Well-being der Ärzteschaft in der Schweiz?
Dr. med. Jeanne Moor, Oberärztin, Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Inselspital, Universitätsspital Bern, und Research Fellow am Berner Institut für Hausarztmedizin, Universität Bern
 - 20.10–20.35 Welche Konsequenzen hat ein schlechtes Well-being der Ärzteschaft auf das Gesundheitswesen?
Tabea Leitner, Master-Studentin (4. Studienjahr) an der Medizinischen Fakultät der Universität Bern
 - 20.35–21.00 Podiumsdiskussion
 - 21.00–21.05 Schlusswort und anschliessend Apéro riche (Netzwerkapéro)
Dr. med. Carla Maissen, VR-Präsidentin Grisomed
- * Anmeldung bitte verbindlich bis am Donnerstag, 31. Oktober 23.59 Uhr via www.grisomed.ch/update

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie geht es Ihnen? Brennen Sie (noch) für Ihre Sache?

Gesunde Ärztinnen und Ärzte sind essenziell für eine gesunde Versorgung. Diverse Studienresultate belegen aber, dass gerade Ärztinnen und Ärzte im Vergleich mit der Allgemeinbevölkerung ein höheres Risiko für psychische Erkrankungen, stressbedingte Probleme oder Suizid aufweisen.

Zeitlich überlastete, gestresste, (mental) angeschlagene Ärztinnen und Ärzte, fehlender Berufsnachwuchs – das Well-being der Ärzteschaft ist auch in den Medien ein grosses Thema. Was steckt hinter diesen Berichten? Und welche Konsequenzen hat ein schlechtes Well-being der Ärzteschaft auf das Gesundheitswesen? Unter anderem mit diesen Fragen beschäftigt sich der aktuelle «grisomedPUNKT».

Lesen Sie dazu mehr auf den nächsten zwei Seiten. Noch tiefer in das Thema tauchen wir dann anlässlich der UpDate-Veranstaltung vom 6. November ein.

Ich wünsche Ihnen nun eine spannende Lektüre. In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund und auf bald.

Herzliche Grüsse

Nico Hollenstein, Geschäftsführer

Well-being der Ärzteschaft in den Medien – was steckt dahinter? Wir machen den Literatur-Check

TABEA LEITNER, UNIVERSITÄT BERN
LENA WOODTLI, BERNER INSTITUT FÜR HAUSARZTMEDIZIN
JEANNE MOOR, BERNER INSTITUT FÜR HAUSARZTMEDIZIN, INSELSPITAL

Die «Berner Zeitung» veröffentlichte einen Artikel mit der Headline «Schweizer Hausärztinnen und -ärzte haben die beste Work-Life-Balance».¹

Die Aussage über die «beste» Work-Life-Balance im Vergleich zu anderen Ländern muss relativiert werden: In der erwähnten Studie wurden die Assistenzärztinnen und Assistenzärzte nicht eingeschlossen, wobei diese die schlechteste Work-Life-Balance, das schlechteste Well-being und das höchste Burnoutrisiko haben.² Zudem zeigte sich in der genannten Studie, dass das Stresslevel der Schweizer Ärztinnen und Ärzte hoch ist und zunimmt: 43 Prozent der befragten Ärztinnen und Ärzte bewerteten ihre Arbeit als sehr oder äusserst stressig (im Vergleich zu 37 Prozent im Jahr 2019).³ Auch die Ergebnisse einer Mitgliederbefragung des Verbands der Schweizer Assistenz- und Oberärztinnen und -ärzte von 2023 unterstreicht den Handlungsbedarf bezüglich Work-Life-Balance und Well-being: Jeder dritte befragte Arzt beziehungsweise jede dritte befragte Ärztin gab an, sich häufig oder sogar meistens emotional erschöpft zu fühlen.⁴

In der «SonntagsZeitung» wurde Folgendes moniert: «75 Prozent aller Praxisärztinnen arbeiten Teilzeit. Klingt modern und nach guter Work-Life-Balance. Für die Patienten hingegen ist es vor allem eines: mühsam.»⁵

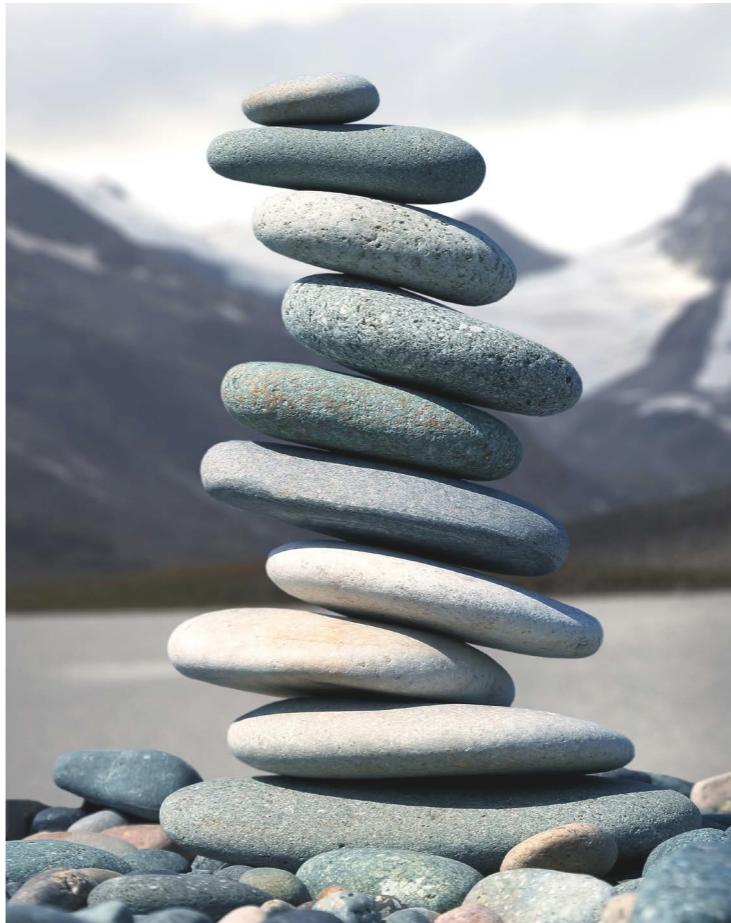
In der Schweiz übernehmen Frauen den Grossteil von Haushaltarbeit und Kinderbetreuung – auch wenn mehr Männer diese Arbeiten zunehmend ebenfalls ausführen.^{6,7} Eine ähnliche Arbeitsaufteilung zeigt sich auch in einer Schweizer

Umfrage bei Ärztinnen und Ärzten der Allgemeinen Inneren Medizin. Über alle Generationen hinweg übernehmen die Ärztinnen den Grossteil dieser Arbeit. Zudem zeigt sich, dass bei den älteren Generationen männliche Kollegen deutlich weniger Hausarbeit und Kinderbetreuung übernehmen als ihre jüngeren männlichen Kollegen.⁸ Daraus lässt sich erahnen, dass junge Ärztinnen und Ärzte nicht nur ihrer Arbeit im Arzberuf nachgehen, sondern auch mehr Arbeit zu Hause leisten und aufgrund dessen mehr Teilzeitarbeit gewünscht wird. Zudem kann eine Reduzierung der wöchentlichen Arbeitszeit das Wohlbefinden und die Work-Life-Balance von Ärztinnen und Ärzten positiv beeinflussen und auch die mögliche Gefahr eines Berufsausstiegs reduzieren.^{9,10}

Gesamthaft betrachtet ist daher angesichts eines Vollzeitpensums von 46 bis 50 Stunden pro Woche (ohne die Überstunden miteinzurechnen) im Arzberuf die Teilzeitarbeit für viele ein zentrales Mittel, um Beruf und Familie miteinander vereinbaren zu können, dabei nicht auszubrennen und weiterhin für ihre Patientinnen und Patienten da zu sein.

Thomas F. Lüscher, ehemaliger Chefarzt der Kardiologie am Universitätsspital Zürich, schreibt in der «Neuen Zürcher Zeitung», dass bei der Schweizer Nachwuchssärzteschaft die Work-Life-Balance wichtiger sei als Karriere, ein Teilzeitjob der Traum zu sein scheint und es an Resilienz mangle.¹¹

Ja, ein Generationenunterschied scheint tatsächlich vorhanden zu sein gemäss einer aktuellen Schweizer Umfrage bei Medizinstudentinnen und -studenten. In dieser zeigte sich, dass Passion für die Medizin und altruistische Gedanken die Hauptgründe für die Wahl



des Studienfaches waren. Materialistische Gründe und Prestige spielten eine untergeordnete Rolle.¹² Studien über Ärztinnen und Ärzte belegen, dass Konflikte zwischen Arbeit und Privatleben in engem Zusammenhang mit einer Reihe von Problemen stehen: vermindertes Wohlbefinden, Burnout, schlechtere Selbsteinschätzung der eigenen Gesundheit, Schlafstörungen sowie berufliche Unzufriedenheit und der Wunsch, den Beruf zu verlassen.^{2,10,13,14}

Das Streben nach einer besseren Work-Life-Balance kann in diesem Kontext als wichtiger Schritt hin zu einem nachhaltigeren und zukunftsfähigen Gesundheitssystem gesehen werden. Wie oben erwähnt, ist die jüngere Generation im Vergleich mit der älteren Generation deutlich häufiger mit Haushaltarbeit und Kinderbetreuung beschäftigt. Somit ist die Resilienz der verschiedenen Generationen angesichts der vielfältigen privaten Verpflichtungen gar nicht zu vergleichen.

Am 6. November werden wir das Thema «Well-being der Ärzteschaft» anhand der aktuellen Literatur weiter beleuchten und laden Sie zur anschliessenden Diskussion ein.

¹ <https://www.bernerzeitung.ch/unsere-aerztinnen-und-aerzte-haben-die-besten-work-life-balance-551956337254>.

² Lindemann F., Rozsnyai Z., Zumbrunn B., Laukenmann J., Kronenberg R., Streit S. Assessing the mental wellbeing of next generation general practitioners: a cross-sectional survey. *BJGP Open*, 15. Oktober;3(4):bjgpopen19X101671.

³ Pahud O. und Dorn M. Ärztinnen und Ärzte in der Grundversorgung – Situation in der Schweiz und im internationalen Vergleich. Analyse des International Health Policy (IHP) Survey 2022 der amerikanischen Stiftung Commonwealth Fund (CWF) im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) (Obsan Bericht 01/2023). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium 2023.

⁴ Verband Schweizerischer Assistenz- und Oberärztinnen und -ärzte. Arbeitssituation der Assistenz- und Oberärztinnen und -ärzte, Mitgliederbefragung 2023.

⁵ <https://www.tagesanzeiger.ch/teilzeitarbeit-bei-aerztinnen-fuer-patienten-ist-es-muehsam-222574616972>.

⁶ <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/wirtschaftliche-soziale-situation-bevoelkerung/gleichstellung-frau-mann/vereinbarkeit-beruf-familie/aufteilung-hausarbeit.html>.

⁷ <https://www.bfs.admin.ch/asset/de/10247036>.

⁸ Moor et al. Personal characteristics and priorities across different generations of General Internal Medicine physicians in Switzerland. Unveröffentlicht.

⁹ Association of part-time clinical work with well-being and mental health in General Internal Medicine: A survey among Swiss hospitalists; doi: 10.1371/journal.pone.0290407. eCollection 2023.

¹⁰ Explaining burnout and the intention to leave the profession among health professionals – a cross-sectional study in a hospital setting in Switzerland.

¹¹ <https://www.nzz.ch/meinung/goetter-in-weiss-aber-was-ist-eigentlich-mit-dem-nachwuchs-los-ld.1748191>.

¹² Survey on expectations of medical students towards their future profession – Swimsa 2023.

¹³ Walsh J. Gender, the Work-Life Interface and Well-being: A Study of Hospital Doctors. *Gend Work Organ* 2013;20(4):439–53.

¹⁴ Knecht M., Bauer G., Klaghofer R., Buddeberg-Fischer B., Samm M., Hämmig O. Work-life conflict and health among Swiss physicians – in comparison with other university graduates and with the general Swiss working population. *Swiss Med Wkly* 2010; 140(2728):13063 available from: <https://smw.ch/index.php/smw/article/view/1151>.



ReWork unterstützt beim Wiedereinstieg ins Berufsleben nach einer psychischen Erkrankung.

Psychische Gesundheit und berufliche Wiedereingliederung

Psychische Erkrankungen beeinflussen die Arbeitsfähigkeit von Betroffenen. Als erste Anlaufstelle haben Hausärztinnen und Hausärzte eine Schlüsselrolle im Dreieck Patient–Arzt–Arbeitgeber.

Eine Studie aus dem Jahr 2022 zeigt, dass 57 Prozent der psychisch bedingten Arbeitsausfälle auf Konflikte am Arbeitsplatz zurückzuführen sind. Werden solche Probleme nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, können sie weitreichende Folgen für Betroffene, für ihre Arbeitskolleginnen und -kollegen sowie das Unternehmen haben. Gute Lösungen sind deshalb sowohl volkswirtschaftlich wie auch für Betroffene und ihr Umfeld interessant.

Hausärztinnen und Hausärzte sind oft der erste Ansprechpartner, wenn gesundheitliche Probleme somatischer und psychischer Art auftreten. Sie spielen eine Schlüsselrolle bei der Früherkennung, und ihre Empfehlungen beeinflussen den Genesungs- und Wiedereingliederungsprozess. Die Erfahrung zeigt: Hausärztinnen und Hausärzte tragen diese Verantwortung nicht allein. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Hausärztinnen und Hausärzten, Patientinnen und Patienten, Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern

und Versicherungen ist für den langfristigen Erhalt der Arbeitsfähigkeit wertvoll und Erfolg versprechend. Das gilt sowohl für psychische wie auch für physische Beeinträchtigungen.

ReWork ist ein Netzwerk in Graubünden, das sich für diesen Dialog einsetzt und die Beteiligten an einen Tisch bringt. Im Zentrum steht dabei ein methodisches Vorgehen für die Definition individueller vorübergehender Massnahmen und den beruflichen Wiedereinstieg. Dieser Ansatz ist erfolgreich: In Graubünden beträgt die Erfolgsquote für berufliche Wiedereingliederung beeindruckende 54 Prozent.

Veranstaltungshinweis zum Thema:

Forum reWork 2024 – Dialog im Fokus

6. November 2024 | 17.00 Uhr, FHGR Chur

Wie Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, Ärzteschaft und Sozialversicherungen zusammenarbeiten können.

→ [reWork Netzwerk Graubünden \(rework-gr.ch\)](http://rework-gr.ch)

reWORK

NETZWERK
GRAUBÜNDEN

Modellinitiative zur Versorgung von Menschen mit psychischen Belastungen in der Hausarztpraxis

Über 10 Prozent der Bevölkerung leiden an Depressionen oder Angsterkrankungen. Obwohl es wirksame Therapieansätze gibt, ist es oft schwierig, betroffene Patientinnen und Patienten zu identifizieren und eine angemessene Versorgung sicherzustellen.



die Fachstelle interprofessionelle Qualitätszirkel und Netzwerktreffen an und organisiert Hands-on-Fortbildungen zu den Themenkreisen «Psychische Gesundheit in der Hausarztpraxis» sowie «Interprofessionelle Zusammenarbeit». Hausärztinnen und Hausärzte sind herzlich zur Kooperation im Netzwerk «ImpleMENT» eingeladen. Bei Interesse wenden Sie sich gerne an colipri@psychologie.uzh.ch.

Autor/-innen und CoLiPri-Projektteam:

Prof. Dr. Birgit Watzke, Dr. phil. Markus Wolf, MSc Mariia Merzhvynska

Psychologisches Institut, Lehrstuhl für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Psychotherapieforschung, Universität Zürich

CoLiPri



Portrait

Bruno Zaugg

Ich bin der Joker in Zernez. Was macht man(n) – frisch geschieden und pensioniert – mit so viel Zeit? Briefmarken neu ordnen? Enkelkinder hüten? Spanisch lernen? Reisen? (Aus)wandern? Ja, auch, irgendwie. Aber nicht nur.

Dreissig Jahre war ich Hausarzt in Malters, einer 7000-Seelen-Gemeinde bei Luzern. Nach siebzehn Jahren als Einzelkämpfer gründeten ich und zwei weitere Einzelpraxen eine AG und schlossen uns zu einer Gemeinschaftspraxis zusammen. Nun konnten wir uns fachlich austauschen, die Infrastruktur gemeinsam nutzen, administrative Aufgaben breiter aufteilen und uns gegenseitig vertreten. Zudem hatten wir so Ressourcen, um uns in der Studentenausbildung und in der Weiterbildung von Assistenzärzten zu engagieren. Die Nachfrage nach unseren Dienstleistungen wuchs derart, dass wir 2015 unsere Praxis ausbauten und zusätzliche Kolleginnen und Kollegen engagieren konnten.

So konnte ich mich letztes Jahr getrost zurückziehen. Meine Tochter und ein junger Kollege betreuen meine Patientinnen und Patienten weiter und tragen Mitverantwortung in der AG. Tja – was jetzt?

Via Inserat in der «Schweizerischen Ärztezeitung» stellte ich meine Erfahrung als Stellvertreter zur Verfügung. Frau Kollegin Heike Grossmann von der Pratcha Zernez zog mich daraufhin als Joker. Damit die einzige Praxis im Dorf während ihrer Ferienabsenheit nicht verwaiste, nahm ich die Stellvertretung wahr. Dank der Unterstützung des Praxisteam fand ich mich schneller zurecht als erwartet. Im Vergleich zu Malters fallen die Genügsamkeit und Dankbarkeit der Patientinnen und Patienten und die sehr kurzen Wartezeiten bei Überweisungen an Spezialärzte auf.

Nun, aus Spanisch wurde Romanisch. Ich habe noch längst nicht ausgewandert, und ich frage mich, wie es wohl in anderen Ecken Graubündens ist. Vielleicht entdecke ich sie und ihre Menschen ja auch noch als Joker. Ich bin bereit dafür!

Melden Sie sich bei Interesse auf zaugg@hin.ch.
A revair e fin bainbod!