



Das Sich-Mitteilen in vertrauensvollen Gesprächen ist für die seelische Gesundheit fundamental.

© Nik Shuliahin / Unsplash

«Stigma of ill mental health is ‘worse than the illness’»

Unterstützungsnetzwerk ReMed

Das folgende Testimonial steht beispielhaft und stellvertretend für viele andere Kontaktaufnahmen beim Unterstützungsnetzwerk ReMed. Es beschreibt nach der Geschichte eines 42-jährigen Leitenden Arztes den roten Faden und Grundproblematiken, die auffällig regelmässig von Ratsuchenden an ReMed herangetragen werden.

Mirjam Tanner

Dr. med., Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Leitungsausschuss ReMed

Besonders wir Ärztinnen und Ärzte, die «von Haus aus» mit der Betreuung von Patientinnen und Patienten vertraut sind, kennen grosse Hürden, Hilfe für uns selbst zu beanspruchen. Die Furcht, als schwach, inkompetent und unprofessionell betrachtet zu werden und die Angst vor Stigmatisierung und beruflichen Sanktionen halten uns davon ab, unsere psychischen Grenzen und Krisen zu offenbaren. Im «Teufelskreis der Selbststigmatisierung» gefangen, verzichten wir selbst auf die notwendige Unterstützung, die wir unseren Patientinnen und Patienten empfehlen. Wir lassen uns nicht helfen, obwohl wir wissen, dass das Sich-Mitteilen in vertrauensvollen Gesprächen für die men-

schliche seelische Gesundheit fundamental ist. Das bringt die im Titel zitierte Schlagzeile eines Artikels aus dem The Independent vom 17. Oktober 2012 auf den Punkt.

Ein 42-jähriger Leitender Arzt gab uns Einblick, wie es dazu kam, dass er sich erst um «fünf nach zwölf» an ReMed gewendet hatte.

Die Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Problemen ist immer falsch und auf allen Ebenen zu bekämpfen.

Schlussendlich mochte er nicht mehr auf den Termin mit uns warten, um verschiedene Optionen für einen Weg aus seiner schwierigen Lage zu finden. Mit sich selbst hatte er schon vor unserem Gespräch ausgemacht, aus dem Beruf auszuzusteigen. Er hatte seine Stelle gekündigt. Bei vollem Respekt für seinen Entscheid blieb uns die Bitterkeit: Ein fachlich und zwischenmenschlich kompetenter, feinfühlig und kluger Kollege mehr, der unserem Gesundheitswesen abhandengekommen ist und uns in vielfältiger Hinsicht fehlt.

Möglicherweise über seinen Entscheid doch noch etwas verunsichert, vereinbarte der erfolgreiche Intensivmediziner einen

ReMed-Beratungstermin in meiner Praxis. Er berichtete mir unter anderem über seine Schwierigkeiten und Erfahrungen, mit Arbeitskollegen über seine Krise zu sprechen.

Relevante berufsbezogene Probleme kannte der Kollege, bis er leitender Arzt wurde, nicht. Mit der neuen Position erlebte er auf neuartige Weise eine eingeschränkte Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit und befürchtete, die Kontrolle darüber zu verlieren, was auf seiner Abteilung läuft und vor allem, was nicht gut läuft.

Allein mit der Angst und Scham

Mit der neuen Position musste er Verantwortung übernehmen auch für Verhaltensweisen von anderen Mitarbeitenden, hinter denen er selbst nicht stehen konnte. Mehr und mehr litt er unter Ängsten vor fachlichen Fehlern und Fehlverhalten durch seine Teammitglieder – und zur Rechenschaft gezogen zu werden.

Gleichzeitig belastete ihn die Erfahrung, wirkungslos und einflusslos gegenüber relevanten institutionellen Abläufen zu sein. Er fühlte sich gegenüber «von oben» schlecht oder nicht kommunizierten und aufgezwungenen Planungen und Erneuerungen im Spital und auf seiner Abteilung ausgeliefert. Er trug immer häufiger die Sorgen über die institutionelle Situation und die Auswirkungen auf sein Team nach Hause. Mit dem Ärger, der Ohnmacht, Demotivation und Hilflosigkeit verbrachte er viele einsame dunkle Stunden.

Aus Angst vor Stigmatisierung verzichten wir selbst auf die notwendige Unterstützung, die wir unseren Patienten empfehlen.

Die Falle der Selbststigmatisierung

Zunächst fand er seine Belastungsproblematik lächerlich und ärgerte sich über «seine eigene Schwäche». Darüber zu

sprechen hätte er als ein peinliches «Gspürsch-mi-Gespräch» empfunden. Differenzierte, offene Gespräche über innere Konflikte, eigene Grenzen und Emotionen waren ihm bei der Arbeit unbekannt. Er befürchtete, mit einer solchen Offenheit als nicht souverän, unprofessionell und unfähig betrachtet und abgestempelt zu werden oder sogar seinen Job zu verlieren.

Ratschläge aus dem Angstklima

Dann nahm er seinen Mut zusammen und deutete in Gesprächen mit einem Kollegen und seinem Chef an, was ihn belastete. Diese endeten mit dem Rat, er solle sich nicht so viele Gedanken machen, die Missstände nicht an sich ranlassen und sich keine Probleme von anderen aufbürden. Er solle sich gegenüber Mitarbeitenden einfach rarmachen, seine Oberärzte würden sich dann schon an jemand anderen wenden.

Anderthalb Jahre später – nach mehreren schlaflosen Wochen – kündigte er seinen Job. Obwohl der Arztberuf nach wie vor sein Traumberuf ist und er seine Begabung durchaus sieht, hat ihn der Mut für die klinische Medizin verlassen. Im Moment möchte er etwas ganz anderes tun, etwas, wo er Prozesse selbst direkt beeinflussen, steuern und gestalten kann. Geplant ist, eine Auszeit auf dem Pferdehof seiner Schwester und endlich das lange ersehnte Fliegerbrevet zu machen.

Ein fachlich und zwischenmenschlich kompetenter, feinfühlig und kluger Kollege mehr, der uns fehlen wird.

Am Ende des Beratungsgesprächs ist der Kollege verwirrt, weil er sich weit mehr geöffnet hat als er dachte. Zögerlich und etwas beschämt wollte er wissen, ob er jetzt eine Angststörung oder sonst eine Diagnose hätte? Ich versicherte ihm, dass in dem einen Gespräch bei mir auf dem Diagnose-Radar spontan nichts erschienen sei. An seiner Be-

lastungssituation sei ganz sicher nichts Peinliches, Schwaches, das ihn inkompetent mache.

Die Sensibilisierung für die Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Problemen und Störungen ist auf allen gesellschaftlichen Ebenen voranzutreiben. Sie führt zu fataler Einsamkeit Betroffener. Stigmatisierung ist auf allen gesellschaftlichen Ebenen zu bekämpfen.

Ich versicherte dem Kollegen nachdrücklich und mit aller Deutlichkeit: Selbst bei einer Diagnose aus dem psychiatrischen Spektrum ist die Stigmatisierung Betroffener immer falsch und auf allen Ebenen, auch durch Arbeitgeber, zu bekämpfen. Stigmatisierung führt neben grosser Einsamkeit zu einer Zerstörung der Empfindung von Selbstwert und der eigenen Identität. Stigmatisierung kann damit selbst zum Nährboden von psychischen Störungen werden – auch für uns Ärztinnen und Ärzte. Die Sensibilisierung für solche Stigmatisierung ist für uns alle sehr wichtig.

ReMed ist für Sie da

Brauchen Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld professionelle Hilfe? Wenden Sie sich an ReMed: Das Unterstützungsnetzwerk für Ärztinnen und Ärzte respektiert das Arztgeheimnis und berät Sie kompetent. Auch bei anderen beruflichen und persönlichen Krisen kann Ihnen ReMed Lösungswege aufzeigen. Dieses Angebot gilt auch für Personen aus dem Umfeld von Ärztinnen und Ärzten. 24 Stunden am Tag. Die ärztlichen Beratenden melden sich innerhalb von 72 Stunden: www.swiss-remed.ch, [remed\[at\]hin.ch](mailto:remed[at]hin.ch), Tel. 0800 0 73633.

Korrespondenz

[info\[at\]swiss-remed.ch](mailto:info[at]swiss-remed.ch)