



Foto: Miriam Schwär

## Resilienz im Arztberuf

### Absolventenworkshop des Weiterbildungskollegs

*Dr. rer. soc. Konrad Hierasimowicz, Silke Förster, Dr. med. Sabine Peine,  
Dr. rer. med. Anne Messemaker, Dr. med. Armin Wunder, Miriam Schwär,  
Prof. Dr. med. Erika Baum*

Alle zwei Jahre veranstaltet das Weiterbildungskolleg (WBK) des Kompetenzzentrums Weiterbildung (KW) Hessen einen Absolventenworkshop für Allgemeinmediziner. Ende 2019 hieß das Motto: „Rückblick – Ausblick: Mein Weg in die Allgemeinmedizin.“

In Kleingruppenarbeit und anschließender Diskussion mit dem Moderatorenteam wurden Erfahrungen ausgetauscht und diskutiert, wie Ärztinnen und Ärzte in Weiterbildung Allgemeinmedizin künftig Krisenmomente vermeiden oder leichter bewältigen können und welche Unterstützung sie dabei als hilfreich empfinden könnten. Die Ergebnisse gehen nun in die weitere Konzeption des WBK ein und werden mit Kooperationspartnern innerhalb der Lenkungsgruppe der Koordinierungsstelle Weiterbildung Allgemeinmedizin (KV, Ärztekammer und Krankenhausgesellschaft) erörtert.

Im Rahmen des Workshops lag ein wesentlicher Fokus auf dem Thema Resilienz im Arztberuf. Aufgrund der hohen Prävalenz von Burnout oder Depression gerade unter Ärztinnen und Ärzten [1] wurden

präventiv positive Lösungsansätze vorgestellt. In einem Vortrag mit anschließender Diskussion zum Thema Resilienz wurden die Potenziale psychischer Widerstandsfähigkeit, Krisen erfolgreich zu begegnen, ihren Burnoutfaktor zu minimieren und sie als Ausgangspunkt persönlicher Weiterentwicklung zu nutzen, thematisiert.

In Kleingruppen reflektierten die Teilnehmenden über ihr ideales berufliches Zukunftsmodell als Hausärztin und Hausarzt unter Entwicklung der eigenen Resilienz und erhielten unterstützendes Feedback zur Stärkung der Selbstwirksamkeit. Die Veranstaltung soll regelmäßig wiederholt werden und könnte auch als Blaupause für andere Fächer dienen.

Kontakt:

**Dr. rer. soc. Konrad Hierasimowicz**

Abteilung für Allgemeinmedizin,  
Präventive und Rehabilitative Medizin,  
Kompetenzzentrum Weiterbildung  
Hessen

Karl-von-Frisch-Straße 4, 35032 Marburg

Fon: 06421 28 26578, E-Mail:  
konrad.hierasimowicz@uni-marburg.de

[1] Beschoner P, Limbrecht-Ecklundt K, Jerg-Bretzke L. Psychische Gesundheit von Ärzten. Burnout, Depression, Angst und Substanzgebrauch im Kontext des Arztberufes. Nervenarzt, 2019; 90: 961-974. <https://doi.org/10.1007/s00115-019-0739-x>

## Hartmannbundstiftung „Ärzte helfen Ärzten“ – Helfernetz für Kollegen in Not

Seit über einem halben Jahrhundert unterstützt die Hartmannbundstiftung „Ärzte helfen Ärzten“ Arztfamilien in schwierigen Lebenslagen und stellt damit ein einmaliges Hilfswerk innerhalb der Ärzteschaft dar. Die Hilfsangebote richten sich mit kollegialer Solidarität an:

- Kinder in Not geratener Ärztinnen und Ärzte
- Halbweisen und Waisen aus Arztfamilien
- Ärztinnen und Ärzten in besonders schweren Lebenslagen.

Finanzielle Unterstützung gibt es beispielsweise für die Schul- und Studiausbildung sowie für berufsrelevante Fortbildungen.

### Spendenkonto der Stiftung:

Deutsche Apotheker- und Ärztebank eG

IBAN DE88 3006 0601 0001 4869 42

Online-Spende:

[www.aerzte-helfen-aerzten.de](http://www.aerzte-helfen-aerzten.de)