

Ärztliche Genossenschaft
seit über 10 Jahren

Die Partnerschaft der Erfolgreichen

- Unser Ziel sind wirtschaftlich und qualitativ erfolgreiche Frauenarztpraxen!
- Gemeinsam mit unseren zahlreichen Kooperationspartnern bieten wir wirtschaftliche Vorteile, Sicherung der medizinischen Qualität, Basisberatung der Mitglieder in allen Praxisbereichen, tragfähige Zukunftskonzepte und berufspolitisches Engagement.
- Unsere Gemeinschaft steht gynäkologischen Praxen aus ganz Deutschland offen. Wir freuen uns auf Ihren Informations-Besuch auf unserer Website (www.genogyn.de)!

GenoGyn

Ärztliche Genossenschaft für die Praxis und für medizinisch-technische Dienstleistungen e.G.

Geschäftsstelle:

Classen-Kappelmann-Straße 24
50931 Köln

Tel. (02 21) 94 05 05-3 90

Fax (02 21) 94 05 05-3 91

E-Mail:

geschaeftsstelle@genogyn-rheinland.de

Internet:

www.genogyn.de

Modernes Stressmanagement in der gynäkologischen Praxis

Durchschnittlich 50 bis 60 Wochenarbeitsstunden, Zeitdruck, wachsende Konkurrenz, ausufernde Bürokratie in einem unbefriedigenden Gesundheitssystem, zunehmende Existenzängste, exorbitanter Wissenszuwachs und die große Verantwortung für die Patienten: Deutsche Ärzte – Niedergelassene wie Kliniker – stehen unter enormem Stress. Modernes Stressmanagement kann möglicherweise Abhilfe schaffen.

Depression, Suchterkrankungen und Suizid treten in den Gesundheitsberufen überdurchschnittlich häufig auf. Etwa 25% aller niedergelassenen Ärzte und 20% aller Ärzte in Krankenhäusern leiden unter Burnout. Doch soweit muss es nicht kommen, denn modernes Stressmanagement kann Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit erhalten. Die GenoGyn und ihr Kooperationspartner, das da Vinci Zentrum Rheinland mit Sitz in Bonn, Köln und Koblenz, bauen auf die kausale Stresstherapie für den Arzt, besser noch für den Arzt und sein gesamtes Praxisteam.

Viele Mediziner haben ihr Berufsethos derart verinnerlicht, dass sie bis zur Selbstaufopferung arbeiten. Ausgleichssport, Entspannungstechniken, Supervision oder Coaching empfehlen sie allenfalls ihren Patienten. Hier gilt es umzudenken: Ich als Arzt bin Helfender, aber ich kann nur helfen, wenn ich dafür Sorge, dass es auch mir gut geht. Ärzte, die das erkennen, können von modernem Stressmanagement profitieren.

Der Ansatz des da Vinci Zentrums basiert auf neuen Erkenntnissen der Stress-Medizin, der Neurologie, der Psychologie und der Kommunikationswissenschaft. Statt ausschließlich Stresssymptome mit Entspannung, Wellness, Meditation, Joggen oder Ähnlichem zu bekämpfen, setzt das da-Vinci-Programm an den Ursachen der Belastungen an, also an unserem gelernten Denken, unseren Einstellungen, Werten und Überzeugungen. Denn unsere inneren Regieanweisungen entscheiden darüber, ob wir etwas als Stress wahrnehmen oder nicht. Ein Konflikt bleibt auch nach dem Joggen noch ein Konflikt. Eine schwierige



25% der niedergelassenen Ärzte und 20% der Klinikärzte leiden unter Burnout.

Patientin bleibt wie sie ist, und auch die Zwänge aus dem Bundesgesundheitsministerium und den Kassenärztlichen Vereinigungen werden durch Entspannung nicht geringer. Aber man kann durch mentales Training seine Wahrnehmung verändern, negativ belastete Denkmuster ablegen und dadurch unbewusste körperliche Stressreaktionen vermeiden. Klassische Belastungs- und Stresserkrankungen können verhindert oder reduziert werden. Dazu gehören Befindlichkeitsstörungen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, aber auch hoher Blutdruck, hohe Cholesterinwerte, Tinnitus, Burnout oder Herzinfarkt.

Der zweite wichtige Faktor auf dem Weg zu lösungsorientiertem Denken und Handeln ist die Änderung der Kommunikation, die als ein Hauptstressor gilt. Negation und Aggressivität sind in unserem Sprachgebrauch weit verbreitet

und keineswegs zielführend. Wertschätzende und anerkennende Sprachstrategien dagegen motivieren, vermitteln Verbindlichkeit und rufen im Patientengespräch wie im Praxisteam positive Resonanz hervor.

Ob Arzt oder Mitarbeiterin – von modernem Stressmanagement profitiert nicht nur der Einzelne, sondern das Unternehmen „Arztpraxis“ als Ganzes: Druck und Krankenstand nehmen ab, Motivation und Arbeitseffektivität steigen. Die GenoGyn weist deshalb darauf hin, dass Präventionsmaßnahmen wie die bundesweiten Seminare des da Vinci

Zentrums im Rahmen des Gesetzes zur betrieblichen Gesundheitsförderung zugelassen sind und damit steuerlich begünstigt werden. Demnach können Praxisinhaber jährlich für jeden Mitarbeiter steuer- und sozialabgabenfrei bis zu 500 Euro für gesundheitsfördernde Maßnahmen ausgeben. Und noch ein Tipp: Dank der Kooperation zwischen GenoGyn und dem da Vinci Zentrum Rheinland buchen GenoGyn-Mitglieder die Seminare des Zentrums günstiger!

Mehr über das umfangreiche Seminar- und Kursangebot erfahren Sie im Internet unter www.davincizentrum.com oder

telefonisch unter der Nummer (02 21) 55 40 55 53.



Dr. med. Barbara Kohse
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
Erweiterter Vorstand der
GenoGyn



Astrid Arens
Trainerin für Stress- und
Gesundheitsmanagement,
Geschäftsführerin des da
Vinci Zentrums Rheinland

Erfolgsfaktor Wartezimmer



Einige Wartezimmer versprühen den Charme öffentlicher Wartesäle, andere bieten einen komfortablen Aufenthalt und Anregung in angenehmer Atmosphäre, in der sich Unbehagen und Ängste mildern und die Wartezeit scheinbar schneller vergeht. In der Tat haben Studien gezeigt, dass sich die gefühlte Wartezeit ohne Komfort mehr als verdoppelt.

Wie steht es um das Aushängeschild Wartezimmer in Ihrer Praxis? Testen Sie es am besten selbst und nehmen Sie im eigenen Wartezimmer Platz. Was sehen Sie? Ansprechende Farbgebung, Bilder, Pflanzen, einen Wasserspender oder eine Spielecke für Kinder, die diesen Namen tatsächlich verdient? Auch dezente Hintergrundmusik zählt zu den vielen Gestaltungsmöglichkeiten, um für Wohlbehagen zu sorgen.

In punkto Unterhaltung ist das bewährte Zeitschriftenpaket übrigens auch heute noch angesagt – nur aktuell muss es sein. Wartezimmer-Fernsehen gehört dagegen zu den neuen Offerten und wird bereits von diversen Anbietern, darunter KV-TV für Vertragsärzte oder Vertragspsychotherapeuten in Rheinland-Pfalz, beworben. Gesundheitsinformation, Patientenaufklärung und die Darstellung eigener Dienstleistungen stehen dabei im Vordergrund.

Der Wettbewerbsfaktor Wartezimmer lässt sich indes auch auf traditionelle Art und Weise erfolgreich nutzen, um Informationen zu vermitteln und neue Dienstleistungen anzubieten. Eigene Druck-

sachen bieten großen Spielraum, die persönliche Kompetenz auszuweisen, und sie kommen dem Informationsbedürfnis Ihrer Patientinnen entgegen. Der Praxisflyer zum Mitnehmen ist Standard. Mappen zum Auslegen informieren idealerweise über Behandlungsschwerpunkte Ihrer Praxis und über IGeL, zudem klären sie über Gesundheitsfragen und neue Behandlungsmethoden auf. Ihre Vorträge an der örtlichen Volkshochschule oder auf Patiententagen über Beckenbodengymnastik oder Präventionsmedizin für Frauen sind dort ebenfalls gut platziert. Auch sogenannte Infozepte mit dem Praxislogo, auf denen Sie über häufige

Krankheitsbilder wie PMS, Wechseljahresbeschwerden oder Schwangerschaftsdiabetes informieren, sind erfolgreiche Marketinginstrumente. Der Vorteil dabei: Sie müssen nicht ständig alles ausführlich erklären und die Patientin bleibt entspannt, weil sie sich nicht alles merken muss. Sie kann die schriftliche Information zusammen mit ihrem Mantel aus dem Wartezimmer holen und fühlt sich außerordentlich gut betreut.

Für alle Drucksachen gilt übrigens: Inhalt und Aufmachung sollten einen professionellen Eindruck machen und die Hände eines Redakteurs und Grafikers durchlaufen, was bei guter Vorarbeit nicht teuer sein muss.



Dr. med. Wolf Dieter Fissler
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
Vorstandsmitglied der
GenoGyn

Wochenend-Intensivkurs Sterilgutaufbereitung

GenoGyn aktuell

Für das Personal ambulant operierender Kollegen, die „Medizinprodukte Kritisch B“ nach der Richtlinie des Robert-Koch-Instituts verwenden, ist ein Sachkundelehrgang für Sterilgutaufbereitung Pflicht. Statt der üblicherweise fünftägigen Lehrgänge bietet das Deutsche Beratungszentrum für Hygiene – auf Betreiben der GenoGyn – nun einen Wochenend-Intensivkurs im Rheinland an. Teilnahmevoraussetzung ist eine Berufserfahrung von fünf Jahren nach der Ausbildung. Interessenten werden gebeten, sich telefonisch bei der Geschäftsstelle der GenoGyn zu melden, unter der Rufnummer: (02 21) 9 40 50 53 90.