

die Pastille

Verband in der Praxis arbeitender Arztfrauen e.V. VmA



Heft 81
Dezember
2015

**TECHNIKEN, DIE BEIM
ABSCHALTEN WIRKLICH HELFEN.**

Entspannen im Alltag



Flüchtlinge

Andrea Quaden
hilft in der Türkei

Praxis-Nachfolge

Konzept für
Kommunen

Spenden

So machen Sie
es richtig!

Ab 2016 mit neuem Verbandsnamen

Am 14. November 2015 fand eine außerordentliche Mitgliederversammlung in Ulm statt. Im Mittelpunkt stand die Frage, in welcher Rechtsform die Arbeit fortgeführt werden soll.



Die außerordentliche Mitgliederversammlung des VmA arbeitete im November an Ideen für die Zukunft.



— Insgesamt 25 Mitglieder waren gekommen, um gemeinsam zu überlegen, wie die Verbandsarbeit zukünftig organisiert werden soll. In einer sehr konstruktiven und sachlich geführten Diskussion brachten alle ihre Ideen und Vorstellungen für die Zukunft ein. Es stand zur Diskussion, den Verband weiterhin als eingetragenen Verein zu führen,

was immer gewissen Auflagen unterworfen ist, oder als nicht eingetragenen Verein oder als reines Netzwerk. Da dabei auch rechtliche Fragen zu bedenken sind, wurde einstimmig beschlossen, den Verband bis zur Klärung der offenen Fragen als e.V. weiterzuführen. Auf der Mitgliederversammlung in Würzburg im April 2016 wird der Vor-

stand das Für und Wider der genannten Möglichkeiten präsentieren, um eine sichere Grundlage für eine Entscheidung bieten zu können.

Des Weiteren wurde einstimmig beschlossen, dass der Mitgliedsbeitrag für 2016 in der bisherigen Höhe bestehen bleibt. Außerdem informierte der Vorstand die anwesenden Mitglieder, dass Petra Wittich zum Jahresende als Geschäftsstellenleiterin ausscheidet. Ab 2016 kann der VmA sich offiziell unter dem neuen Namen „Verband mitarbeitender Arztpartner/Innen“ präsentieren. Kurz vor der Mitgliederversammlung hat das Registergericht in Tübingen die Namensänderung genehmigt. |

Luitgard Hegele

Online-Fortbildung Präanalytik Blutentnahme

Blutuntersuchungen sind für die Diagnostik vieler Erkrankungen wichtig. Eine korrekte Probengewinnung hat dabei großen Einfluss auf die Qualität des Ergebnisses. Jetzt ist es möglich, sich intensiv mit den Fragen der Präanalytik zu beschäftigen, ohne an feste Zeiten oder Orte gebunden zu sein. Diese Vorteile bietet die kostenfreie Online-Fortbildung der Gesellschaft zur Förderung der Qualitätssicherung in medizinischen Laboratorien (INSTAND) e.V. in Kooperation mit dem Verband medizinischer Fachberufe e.V. und dem schweizerischen Verband Medizinischer PraxisAssistentinnen. Die Fortbildung wird zwischen dem 18.01. und 3.02. 2016 angeboten. |

Anmeldung bei Dr. med. Cornelia-C. Schürer,
schuerer@instand-ev.de.

Patientensicherheit als Bestandteil der Ausbildung

Beim Thema Patientensicherheit hat sich in Deutschland bereits viel getan. Doch „ist von einer neuen Fehlerkultur leider noch wenig zu spüren“. Dieses Zwischenfazit zog Prof. Dr. Tanja Manser anlässlich des ersten Internationalen Tags der Patientensicherheit am 17. September 2015. Manser, Direktorin des Instituts für Patientensicherheit des Universitätsklinikums Bonn, plädierte im Interview mit dem Magazin „Gesundheit und Gesellschaft“ dafür, den Aspekt Patientensicherheit zu einem Bestandteil in der Ausbildung der Gesundheitsberufe zu machen. Denn es gehe dabei „um einen echten Kulturwandel“. Das für den Krankenhausbereich Entwickelte müsse auch in den ambulanten Bereich übertragen werden. „Hier ist der Umgang mit dem Thema Patientensicherheit noch mehr als im Krankenhaus auf die Initiative Einzelner angewiesen. In der Breite ist es noch nicht angekommen. Aber es gibt immer mehr niedergelassene Ärztinnen und Ärzte, die in ihrem Qualitätszirkel Sicherheitsfragen ansprechen oder über Fehler diskutieren“, so Manser. |



Liebe Mitglieder,

Deutschland wird momentan von vielen Flüchtlingen angesteuert, um ein vor Krieg und Verfolgung geschütztes und sicheres Leben führen zu können. So kommen viele von uns während ihrer täglichen Praxisarbeit in Kontakt mit den Flüchtlingen und erhalten einen kleinen Einblick in deren Leben. Noch näher dran ist Andrea Quaden, Mitarbeiterin der Welthungerhilfe, die sich in der Türkei für syrische Flüchtlinge einsetzt. In einem bewegenden Interview schildert sie ihre Erlebnisse und formuliert auch Wünsche an die Politik.

Bei unserer täglichen Arbeit ist es oft sehr hektisch, so dass wir kaum zum „Durchschnaufen“ kommen. Anregungen, wie wir dennoch runterkommen und Energie tanken können, bietet uns die Titelseite über Entspannungstechniken für den Arbeitsplatz.

Voller Energie war auch unsere außerordentliche Mitgliederversammlung am 14. November in Ulm, bei der ein sehr reger Gedankenaustausch über die Zukunft des Verbandes stattfand. Wer nicht dabei war, kann alles Weitere im nebenstehenden Bericht erfahren. Bereits auf der Mitgliederversammlung im Frühjahr wurde entschieden, dass die „Pastille“ als Printerzeugnis zum Jahresende eingestellt wird. Stattdessen wird es einen umfassenderen Newsletter geben. Mit diesem Schritt passen wir uns dem immer stärkeren Wandel hin zu Online-Medien an. Darum bitte ich Euch/Sie nochmals, uns die E-Mail Adresse mitzuteilen, falls noch nicht geschehen, da es ansonsten schwierig wird, in Kontakt zu bleiben.

Beim Lesen der letzten Ausgabe in der gewohnten Form wünsche ich Euch/Ihnen viel Freude.

Ihre/Eure

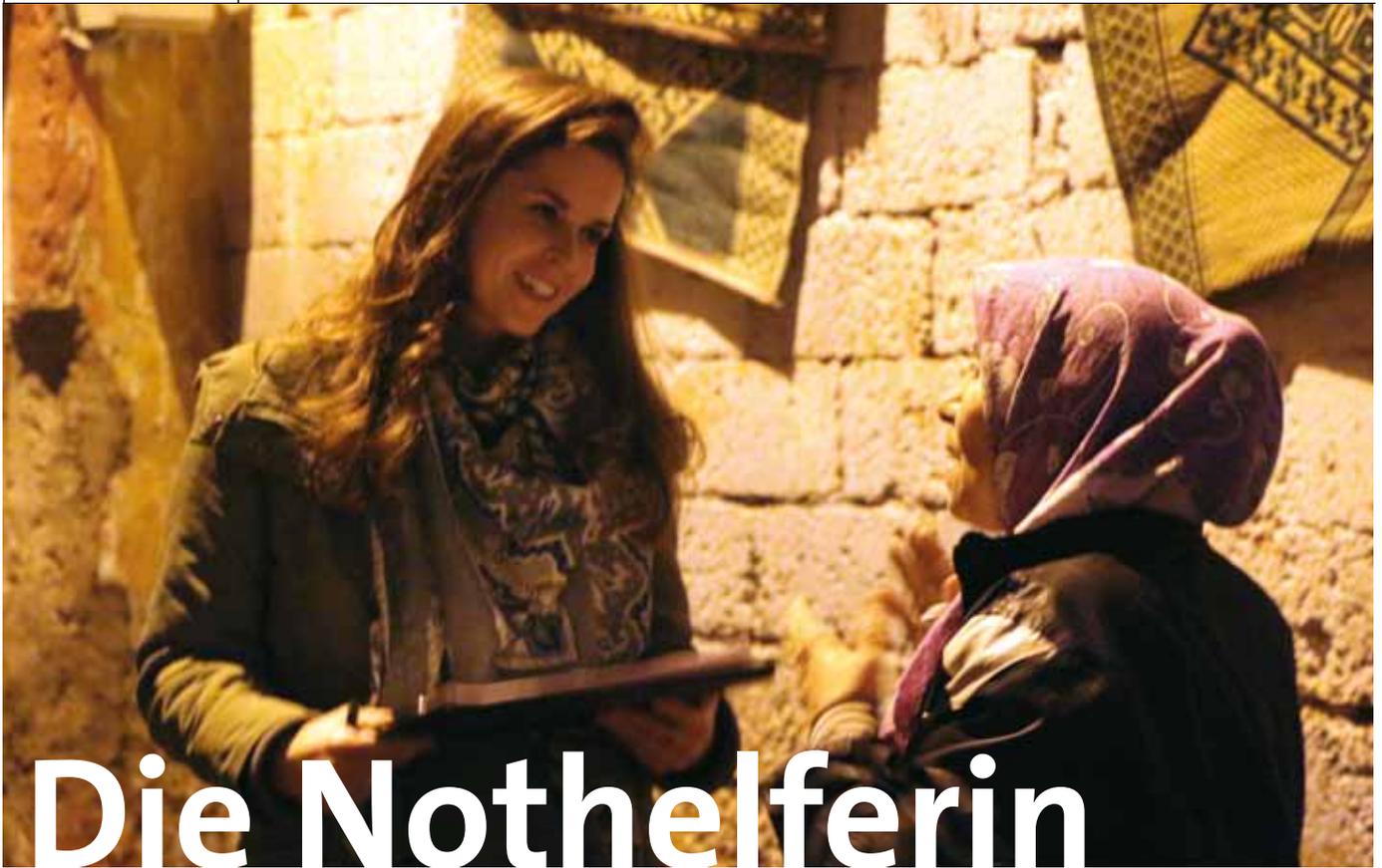
Luitgard Hegele

Inhalt



- 2** Aktuelles
- 3** Editorial
- 4** Interview
Die Nothelferin - Andrea Quaden über ihre Arbeit in der Türkei
- 7** Schwerpunkt
Stress lass nach! Entspannungstechniken für den Arbeitsalltag
- 10** Hallo Finnland! Hi Suomi!
VmA-Mitglieder in Helsinki
- 12** Paxis-Nachfolge
Ein Public-private-Partnership für kommunale MVZs
- 14** Helfen in der Weihnachtszeit
Erst prüfen, dann spenden!
- 16** Recht
Das E-Health-Gesetz kommt mit Medikationsplan
- 17** Impressum
- 18** Lesetipps
Sachbücher – zum Verschenken und Selberlesen
- 19** Landesverbände





Die Nothelferin

Andrea Quaden (30) lebt und arbeitet im Südosten der Türkei, 50 Kilometer entfernt von der syrischen Grenze. Sie unterstützt dort die Menschen, die vor dem Bürgerkrieg aus Syrien fliehen mussten. Manche Bilder wird sie nie vergessen.

? Frau Quaden, Sie arbeiten für die Welthungerhilfe in der türkischen Großstadt Gaziantep. Würden Sie uns die Stadt und die Lage dort beschreiben?

QUADEN: Gaziantep ist die sechstgrößte Stadt in der Türkei mit 1,8 Millionen Einwohnern, eine sehr konservativ geprägte anatolische Großstadt. Die Region ist eigentlich wunderschön mit sehr viel Geschichte, aber dadurch, dass die syrische Grenze so nah ist, ist natürlich auch der Krieg nah. In Gaziantep sind rund 300.000 syrische Flüchtlinge, in der gesamten Türkei an die zwei Millionen. Wobei man in den Straßen recht wenig davon mitbekommt. Man könnte ja meinen, dass die Stadt überfüllt ist mit Flüchtlingen, aber die Menschen leben in ganz bestimmten Vierteln und sind dort in kleinen Wohnungen oder Garagen untergekommen. Wenn in Deutschland über die Flüchtlinge in der Türkei berich-

tet wird, entsteht oft der Eindruck, dass alle in Flüchtlingslagern leben, aber das stimmt ja nicht. Das sind ungefähr nur 15 Prozent, alle anderen wohnen in den großen Städten oder in den Dörfern an der Grenze und versuchen, sich durchzuschlagen. Das Leid dieser urbanen Flüchtlinge wird nicht so nach außen getragen. Es wird einem erst bewusst, wenn man die Menschen besucht.

? Was ist Ihre Aufgabe vor Ort?

QUADEN: Ich bin in der Entwicklung und Umsetzung von Hilfsprojekten aktiv. Beispielsweise schaue ich, was genau die Bedürftigkeit der Betroffenen ist. Ich war zum Beispiel vor fünf Wochen im Nordirak, in Dohuk, um dort Interviews zu führen. Wir besuchen die Familien und fragen: Was braucht ihr? Woran fehlt es euch? Wo kommt ihr her? Was sind eure Sorgen? Gehen

eure Kinder zur Schule? Dieser direkte Kontakt ist mir am wichtigsten in meinem Job. Wenn ich bei den Familien zuhause mit ihnen spreche und mich umschauchen kann, ist das extrem hilfreich für unsere Arbeit, um das Gesamtbild zu verstehen.

? Welche Eindrücke haben Sie aus dem Nordirak mitgebracht?

QUADEN: Als ich zurückkam, haben mich viele gefragt: Was ist schlimmer? Türkei oder Nordirak? Für mich war es wichtig zu sehen, wie unterschiedlich die Situation ist. Die einen sind vertrieben im eigenen Land, die anderen vertrieben in ein anderes Land, wo die Menschen noch nicht mal ihre Sprache sprechen. Im Nordirak leben die Menschen unter schlechten Bedingungen und müssen dafür nicht zahlen, in der Türkei leben die Flüchtlinge auch unter schlechten Bedingungen und zahlen dafür Miete – auch

wenn das eine Garage ohne Toilette ist. Die Mietpreise in Gaziantep sind seit Beginn des Bürgerkrieges um 300 Prozent gestiegen. Man kann also nicht für alle Flüchtlinge ein Paket schnüren und damit ist dann allen geholfen, sondern man muss die Einzelfälle und die Situation im Umfeld betrachten.

❓ Wie gehen Sie mit den Bildern und den Lebensgeschichten um, die Ihnen bei Ihren Besuchen begegnen?

QUADEN: Einerseits musste ich lernen, nicht jedes Einzelschicksal so stark an mich heranzulassen. Andererseits möchte ich, dass Einzelschicksale mich berühren. In der humanitären Hilfe kann es eine Strategie sein, nichts mehr an sich heranzulassen, um damit umgehen zu können – was ich für mich persönlich als nicht gesund definiert habe. Es gibt natürlich Momente, wenn ich viele Interviews geführt habe, dass ich Zeit brauche, um zu verarbeiten, was ich gerade gehört habe. Es gibt auch Tage, wo es mir damit nicht gut geht und ich mich mit einer Kollegin zusammensetze, um darüber zu reden. Für mich ist es immer das Schwierigste, Kinder zu sehen, die traumatisiert oder schwer kriegsverletzt sind. Meine Strategie ist dann, dass ich die Kommunikation mit anderen suche, Tagebuch schreibe und auch einfach mal zulasse, dass es mir zwei oder drei Tage nicht so gut geht.

❓ Gibt es Begegnungen, die Sie nicht vergessen werden?

QUADEN: Ja. Als ich das erste Mal einen vierjährigen Jungen mit verbranntem Gesicht getroffen habe. Das werde ich nicht vergessen. Das war im Januar, ich habe zu diesem Zeitpunkt schon neun Monate hier gearbeitet und ich wusste ja, was passiert in Syrien.

Ich lese die Berichte und ich weiß, dass ganz viele Menschen ganz schreckliche Kriegsverletzungen erlitten haben. Es war an diesem Tag das letzte von vielen Interviews und ich habe mir selbst schon gesagt, das muss ich jetzt noch durchhalten. Und dann kam uns plötzlich dieser kleine Junge im Wohnzimmer entgegengelauert und ich war im ersten Moment so erschrocken. Er hatte ein fast komplett verbranntes Gesicht und hat sich so gefreut über die Schokolade, die wir mitgebracht haben. Das werde ich nicht vergessen und das will ich auch nicht vergessen, vor allem, weil dieser Junge dafür steht, was passiert in Syrien. Und dafür steht, wie schwierig es ist, Flüchtling zu sein. Er wird noch große Herausforderungen in seinem Leben haben, auch wenn er jetzt in Sicherheit ist. Aber die Verletzung kann nicht behandelt werden, weil die Familie das Geld nicht hat.

❓ Viele syrische Flüchtlinge leben jetzt schon mehrere Jahre im Ausland. Haben sie noch Hoffnung auf eine Rückkehr in ihre Heimat?

QUADEN: Das ist unterschiedlich. Wenn ich mit gut ausgebildeten syrischen Kollegen aus meinem Umfeld spreche, dann ist oftmals nicht viel Hoffnung da, innerhalb

der nächsten fünf bis zehn Jahre zurückkehren zu können. Wenn ich allerdings bei unseren Interviews die Frage stelle „Planen Sie hierzubleiben oder wollen Sie weiterziehen und woanders hingehen?“, dann antworten 90 Prozent: „Wir bleiben hier und warten, bis wir wieder zurück können.“ Die eigene Heimat aufzugeben, das macht man nicht so leicht.

❓ In Deutschland wird momentan viel über die Flüchtlingspolitik diskutiert. Viele Deutsche haben Angst, dass das Land mit den vielen Menschen, die hier Zuflucht suchen, überfordert ist. Können Sie das verstehen?

QUADEN: Das ist für mich eine der schwierigsten Fragen. Ich persönlich habe keine Angst vor dem Fremden oder vor anderen Menschen – vor allem nicht, wenn sie fliehen und auf der Suche nach Schutz sind. Für mich als Andrea Quaden ist es daher auch schwer zu verstehen. Als Politikwissenschaftlerin, als deutsche Staatsbürgerin und Welthungerhilfe-Mitarbeiterin kann ich schon verstehen, dass Menschen sich überfordert fühlen oder Unbehagen empfinden und nicht genau wissen, wie sie damit umgehen sollen. Die Medien sind dabei auch nicht unbedingt immer hilf-





„Ich würde mir wünschen, dass mehr darüber nachgedacht wird, was es bedeutet, sein Land zu verlassen.“

reich. Die Bilder, die gezeigt werden, die Wörter, die benutzt werden, wie „Massenansturm.“ Ich denke, dass die Politik hier in der Verantwortung steht, den Bürgern zu erklären, wie die Situation aussieht und wie man vorhat, damit umzugehen.

Einerseits bin ich froh, dass das Thema Flüchtlinge immer wichtiger wird in Deutschland, aber andererseits würde ich mir wünschen, dass mehr darüber nachgedacht wird, was es bedeutet, sein Land zu verlassen. Das macht man nicht einfach so. Vielleicht sollte man sich erinnern, was die Großeltern aus dem 2. Weltkrieg erzählt haben, sich noch mal Fotos anschauen. Und der andere Punkt ist, dass es sich nicht generell um „arme, kleine“ Flüchtlinge handelt. Das sind Menschen wie Sie und ich, mit Ausbildung, mit Familie, mit Träumen und einem guten Leben, bis der Krieg kam.

❓ Was würden Sie sich von der Flüchtlingspolitik wünschen?

QUADEN: Ehrlichkeit. Die Politik sollte ehrlich sein, mit Zahlen, Fakten und der Situation. Die Flüchtlingsdebatte ist mir zu polarisiert – sowohl von rechts wie von links. Das hilft keinem. Und wir sprechen hier ja nur über syrische Flüchtlinge, aber was ist mit den Menschen in Afghanistan, im Irak, in Somalia? Diese Fluchtbewegungen werden nicht aufhören, so lange die Kriege weitergehen. Ich sehe vorerst kein Ende. Und ich habe den Eindruck, dass man sich nicht traut, dieses große Ganze anzupacken, sondern dass nur hier und da kleine Schraubchen gedreht werden.

❓ Sie haben als Kind einige Jahre in Ankara gelebt, weil ihr Vater dort an der deutschen Botschaft beschäftigt war. Wie stark hat Sie diese Zeit geprägt?

QUADEN: Ohne meine Zeit damals in der Türkei wäre ich jetzt nicht hier. Ich war von 9 bis 13 dort, also in einer sehr wichtigen Lebensphase, und ich habe gelernt, wie es ist, woanders zu leben. Die Türkei von 1994 bis 1998 ist nicht zu vergleichen mit der Türkei heute. Das war ein Kulturschock als wir von Bonn nach Ankara gezogen sind. Es war für mich unglaublich wichtig zu lernen, dass Land und Leute anders sein können, dass anders aber nicht gleich schlecht heißt. Wenn man sich mit einer anderen Sprache, einer anderen Kultur, einer anderen Religion und anderen Lebensvorstellungen beschäftigt – das macht einen stärker und offener. Es war sehr bereichernd und hat mir auch Türen geöffnet. Damit meine ich den Mut, allein in die Türkei zu gehen. Den Mut, hier in Flüchtlingslager oder in die Wohnung von Betroffenen zu gehen und nicht zu wissen, was mich erwartet.

Und nochmal zurück zu Ihrer Frage, ob ich es verstehen kann, dass Menschen in Deutschland Angst haben. Ich hatte damals keine Angst, aber ich mochte es nicht. Es war alles nicht so wie in Deutschland und ich hatte kein Interesse daran. Heute danke ich meinen Eltern dafür, dass die kleine Andrea damals gezwungen war, aus ihrer heilen und bequemen Welt rauszukommen.

❓ Man könnte meinen, dass Sie für Ihren Beruf viel Komfort aufgeben bzw. aufgegeben haben. Ist das so oder wie definieren Sie Komfort für sich?

QUADEN: Also, ich lebe hier gut.

Ich teile mir eine Wohnung mit zwei Freundinnen. Ich kann in verschiedenen Restaurants auch mal mit Freunden ein Bier trinken. Ich habe ein regelmäßiges Einkommen und kann innerhalb von ein paar Stunden nach Deutschland fliegen. Das ist okay. Aber das heißt auch, dass meine Familie und Freunde weit weg sind und das Leben in Deutschland weitergeht. Ich bin eine junge Frau in einem muslimischen, konservativen Land, das ist manchmal eine Herausforderung, wenn es darum geht, respektiert zu werden. Abends, wenn es dunkel ist, gehe ich allein nicht mehr auf die Straße oder generell nicht in bestimmte Gegenden. Aber ich würde mal behaupten, in meinem Beruf ist Gaziantep einer der komfortabelsten Standorte. Die Nähe zum Krieg muss man dabei manchmal ausblenden.

❓ Wie stellen Sie sich Ihre berufliche Zukunft vor? Werden Sie in der Türkei bleiben?

QUADEN: Ich bin jetzt seit über einem Jahr in Gaziantep. Das ist sehr interessant, aber schwierig, weil ich selbst nicht nach Syrien reisen kann. Das wäre zu gefährlich und wir arbeiten dort mit Partnerorganisationen. Deshalb würde ich in Zukunft gern noch andere Arbeitsbereiche kennenlernen oder in einem anderen Land arbeiten, sei es Irak, Jordanien oder der Libanon. Natürlich kommt es auch darauf an, wie die Lage sich verändert. Vor einem Jahr haben wir nicht damit gerechnet, dass sich die Beziehung zwischen Türken und Kurden wieder so verschlechtert, dass wir zu manchen Projektgebieten kaum Zugang haben. Ich habe also Pläne, aber die sind dafür da, über Bord geworfen zu werden. ■

Stress lass nach!

In einem herausfordernden Arbeitsalltag sind Entspannungspausen wichtig – aber das Abschalten will gelernt sein.

Vielen Menschen fällt es schwer, konzentriertes Arbeiten oder vielleicht sogar hektische Betriebsamkeit mit einer wirklich erholsamen Pause zu unterbrechen. Oft genug kreisen die Gedanken weiter um die Arbeit. Verschiedene Entspannungstechniken bieten Möglichkeiten, um zur Ruhe zu kommen.



Foto: © contrastwerkstatt, nobilia.com

■ Wenn man im Beruf stark unter Stress steht, ist es wichtig, regelmäßig eine Pause zu machen und sich zu entspannen. Das wissen wir alle. Gleichzeitig ist aber gerade das in einer angespannten Situation am schwersten. Den Stift niederlegen und den Arbeitsplatz für eine kleine Pause verlassen – das geht doch nicht! Jetzt doch nicht, wo sich noch so viel Arbeit türmt. Das muss doch heute alles erledigt werden! So spricht der innere Antreiber und viele gehorchen ihm. Sie bleiben vor dem Bildschirm sitzen oder

wenden sich sofort dem nächsten Patienten zu. Zwar spüren sie den Schmerz im Nacken und merken, dass die Konzentration nachlässt, die Reizbarkeit steigt oder sich vielleicht auch Fehler einschleichen, aber sie versagen sich trotzdem eine kurze Entspannung. Es ist ein Phänomen, dass das, was gerade am meisten helfen würde, am schwersten fällt. Wenn du es eilig hast, dann geh langsam, lautet eine alte asiatische Weisheit, die bis heute nichts von ihrer Gültigkeit verloren hat. Nur: Wie mache ich das?

In entspannten Zeiten gute Gewohnheiten einüben

Prinzipiell ist es gut, in Stresssituationen Entspannungstechniken anzuwenden, die man bereits kennt und deren positive Wirkung man schon erfahren hat. Wer versucht, während eines anstrengenden Tages mal ganz spontan zwischendurch Lachyoga auszuprobieren – weil am Vorabend darüber im Fernsehen berichtet wurde – läuft leicht Gefahr, nicht die gewünschte Wirkung zu spüren und das Ganze wieder vom Tisch zu wischen.

Die Achtsamkeitslehre von Jon Kabat-Zinn



*Im Alltag Ruhe finden
Meditationen für ein
gelassenes Leben*

Jon Kabat-Zinn ist der Begründer der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) oder zu deutsch der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion. Als Student der Mikrobiologie entdeckte der heute 71-jährige Amerikaner die Zen-Meditation für sich. Auf der Suche nach einer erfüllenden beruflichen Aufgabe, hatte er während einer Schweigemediation eine Eingebung. Er wollte versuchen, die buddhistische Meditation in die Medizin zu integrieren und zu untersuchen, ob nicht genau das jenen Menschen nutzt, die sonst durch das Raster des Gesundheitssystems fallen. Mit diesem Gedanken eröffnete Kabat-Zinn am Uniklinikum von Massachusetts 1979 die Stress Reduction Clinic und stellte buddhistische Meditationstechniken und achtsames Hatha-Yoga in den Fokus – allerdings ohne den buddhistischen Überbau. Seit Mitte der 1990er Jahre ist die Zahl von wissenschaftlichen Veröffentlichungen, die sich mit dem Thema Achtsamkeit befassen und deren Wirkung belegen, stark gestiegen. Jon Kabat-Zinn selbst hat mehrere Bücher zum Thema geschrieben.



*Gesund durch Meditation
Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR
(beide Knaur Menssana)*

Funktioniert ja eh nicht. Kann ich gleich weiterarbeiten. Es lohnt sich, in weniger stressigen Zeiten Entspannungstechniken auszuprobieren und die Methode, die einen persönlich am besten anspricht, als gute Gewohnheit zu etablieren. Dann kann sie bei Bedarf wesentlich leichter abgerufen werden. Wenn Sie wissen, was genau Ihnen ganz persönlich hilft, ist schon viel gewonnen. Sind Sie beispielsweise ein Bewegungstyp, fällt es Ihnen wahrscheinlich schwer, sich ohne Vorbereitung auf eine 10-minütige Meditation in absoluter Stille einzulassen.

Entspannen über den Atem

Aus dem Yoga kommen viele Entspannungstechniken, die mit dem Atem arbeiten. Grundlegend ist dabei immer eine tiefe Bauchatmung. Eine kleine „Atempause“ können Sie sogar am Arbeitsplatz einlegen. Dafür setzen Sie sich bequem, aber mit geradem Rücken hin und schließen die Augen. Atmen Sie durch die Nase ein und stellen Sie sich vor, wie die einströmende Luft die Lunge weitet und das Zwerchfell nach unten drückt, sodass die Bauchdecke sich nach außen wölbt. Dann atmen Sie langsam durch die Nase wieder aus. Um die Gedanken zu beruhigen, konzentrieren Sie sich auf den Atem. Die einfachste Variante ist es, die Atemzüge zu zählen. Beobachten Sie, bis zu welcher Zahl Sie kommen, bis die Gedanken sich wieder ablenken lassen.

Im Yoga gibt es die Vorstellung, dass die Gedanken eine wilde Affenhorde sind, die es zu bändigen gilt, damit man Herr seiner selbst bleibt und nicht von den umherspringenden, wilden und kreischenden Affen bzw. Gedanken geriert wird – keine leichte Aufgabe. Wenn die Gedanken bei dieser Übung also abschweifen,

ist das völlig normal. Betrachten Sie alles, was auftaucht, freundlich und kehren Sie ohne Ärger zum Zählen zurück. Dabei können Sie sich ein Ziel setzen, beispielsweise die Übung so lange durchzuführen, bis Sie ohne Ablenkung bis 10 oder 20 gezählt haben.

Um verstärkt neue Energie zu tanken, können Sie beim Ausatmen durch die Nase die Luft in kleinen, schnellen Stößen ausstoßen, bis absolut keine Luft mehr in Ihren Lungen ist. Die darauf folgende Einatmung ist besonders tief und erfrischt deshalb Körper und Geist.

Das Spiel mit den Muskeln

Wenn die Anspannung im Körper spürbar ist und der Nacken oder der Rücken schmerzen, kann die Muskelentspannung nach Jacobson helfen. Diese Technik schickt der Entspannung immer eine Anspannung der Muskulatur voraus. Das ist besonders für Menschen angenehm, die Schwierigkeiten haben, direkt in eine Entspannung zu finden. Sie können aktiv etwas tun und bekommen bei der Anspannung ein gutes Gefühl für den Körper. Die einzelnen Muskelpartien werden nacheinander in einer bestimmten Reihenfolge bearbeitet und damit wird im Ergebnis die Muskelspannung gesenkt. Diese Technik – auch progressive Muskelrelaxation genannt – kann man ebenfalls für eine Minipause am Arbeitsplatz nutzen. Dafür spannen Sie den ganzen Körper komplett an – von den Füßen über die Beine und den Rumpf, die Arme bis hin zum Kopf. Dann lösen Sie die Spannung wieder auf und nehmen bewusst die Entspannung wahr, die sich ausbreitet.

Achtsam im Hier und Jetzt

Die Achtsamkeitspraxis hat ihre Wurzeln in der buddhistischen

Meditation. Heute gibt es unter dieser Bezeichnung viele Übungen. Es geht dabei darum, sich fest im Hier und Jetzt zu verankern und wahrzunehmen, was ist – ohne diese Wahrnehmungen zu bewerten. Dieses Wahrnehmen hilft, die Gedanken nicht in die eventuell belastende Vergangenheit oder Zukunft abschweifen zu lassen. So lassen sich das Grübeln oder andere bedrückende Gedanken unterbinden. Am stärksten hat wohl Jon Kabat-Zinn den Begriff der Achtsamkeit im Westen populär gemacht (siehe Kasten auf der Seite 8.)

Für eine Pause, die besonders gut den Geist erfrischen und für einen klaren Kopf sorgen kann, eignet sich die Achtsamkeitsübung 5-4-3-2-1. Für diese Übung

suchen Sie sich eine bequeme Position und richten Sie Ihren Blick auf eine Stelle im Raum, die Ihnen angenehm ist. Dann sagen Sie sich in Gedanken, was Sie gerade wahrnehmen, und zwar zu Beginn fünf Mal, was Sie gerade sehen, anschließend fünf Mal, was Sie hören, und dann noch fünf Mal, was Sie spüren. Danach folgt eine weitere Runde, in der Sie jeweils vier Mal benennen, was Sie sehen, hören und spüren. Dann benennen Sie Ihre Eindrücke jeweils noch drei Mal, dann zwei Mal und zum Schluss ein Mal. Sie können sich dabei ruhig wiederholen und – wenn Sie das Bedürfnis haben – auch die Augen schließen. Manchmal kann die Wirkung dadurch verstärkt werden, dass Sie Ihre Wahrnehmung laut aussprechen. ■



Führen lassen

Für alle beschriebenen Entspannungstechniken lassen sich gute Lehrer finden. Wer darüber hinaus für die eigene Übungspraxis Unterstützung sucht, findet zahlreiche Audio-Angebote mit geführten Übungen – teilweise auch als kostenfreie Downloads im Netz. Das kann für Anfänger eine gute Hilfe sein, und mit Kopfhörern kann man sich auch in Arbeitspausen an einem ruhigen Ort problemlos auf solche Übung einlassen.

- **Kostenlose MP3-Downloads:** www.pflegen-und-leben.de → Stärken Sie sich! → Hören und Entspannen

- **Achtsamkeitsübungen für die klinische Praxis und den Alltag,** Audio-CD von J. Michalak, T. Heidenreich und J.M.G. Williams, Ratgeber zur Reihe »Fortschritte der Psychotherapie«, Hogrefe Verlag



Vor allem Frauenärzte bieten IGeL an

Jeder dritte gesetzlich Versicherte hat im vergangenen Jahr mindestens ein Angebot für eine so genannte individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) bekommen. So das Ergebnis einer Versichertenbefragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WidO). Dabei werden IGeL Frauen wesentlich häufiger angeboten als Männern. Bei den niedergelassenen Ärzten stehen Ultraschalluntersuchungen ganz oben (rund 25 Prozent der Angebote), im Wesentlichen zur Krebsfrüherkennung bei Frauen, sowie Leistungen zur Glaukom-Früherkennung (rund 18 Prozent). Des Weiteren bieten die Ärzte Medikamente, Heil- und Hilfsmittel, Blutuntersuchungen und Laborleistungen an. In gut 8 Prozent der Fälle beziehen sich die individuellen Gesundheitsleistungen auf weitere ergänzende Krebsfrüherkennungen bei Frauen. Spitzenreiter bei den IGeL sind dann auch die Frauenärzte. Auf sie entfallen rund 30 Prozent der privatärztlichen Leistungen, sie werden gefolgt von Augenärzten, Allgemeinmedizinern, Orthopäden, Hautärzten und Urologen. ■

Hallo Finnland! Hi Suomi!

Im Juni reisten 22 VmA-Mitglieder nach Finnland. Sie lernten Land, Leute und das Gesundheitssystem der Republik im äußersten Nordosten Europas kennen. Ein großartiges Erlebnis.



■ Helmi Huotari-Müller, unser deutsch-finnisches Vorstandsmitglied, hat die viertägige Reise nach Finnland organisiert. Also machte sich eine Gruppe vom Flughafen München und eine zweite vom Flughafen Hamburg auf den Weg nach Helsinki, wo alle von Helmi und ihrem Mann Ewald bereits erwartet wurden. Als Quartier hatten sie für die 22-köpfige Reisegruppe das Hotel Sokos-Presidentii ausgesucht, was sich dank der zentralen Lage als Glücksgriff erwies, da alle wichtigen Geschäfte, Märkte und Sehenswürdigkeiten schnell erreicht werden konnten.

Am ersten Tag lernten wir auf einer sehr gut geführten Stadtrundfahrt die Highlights von Helsinki kennen, wie die Uspenski-Kathedrale, das Präsidentenpalais, das Sibelius-Denkmal und die berühmte 1969 erbaute Felsenkirche Temppeliaukon. Erwähnenswert ist auch die 2011 eröffnete Musikhalle mit ihren beeindruckenden Konzertsälen und der einzigartigen Akustik. An diesem Tag erhielten wir zudem auf einer Fortbildung einen Einblick in das finnische Gesundheitssystem.

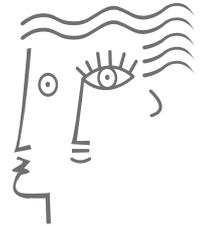
Am nächsten Morgen brachte uns ein Bus in die zweitälteste Stadt Finnlands, Porvoo, die im 18. Jahrhundert ein kulturelles Zentrum des Landes war. Auf einem Rundgang durch die Altstadt mit ihrer sehenswerten Architektur und dem großen Angebot an Kunst und Kunsthandwerk bekamen wir einen Eindruck vom damaligen Leben in Finnland. Für die Rückfahrt hatte Helmi eine Überraschung eingeplant, nämlich eine Führung durch die Arabia-Porzellan-Fabrik, die in ganz Europa für ihr Design berühmt ist. Die anschließende Verkaufsausstellung wurde natürlich gerne zu einem Einkauf genutzt. Am Abend gelang dem Ehepaar Huotari-Müller eine weitere Überraschung: ein Abendessen in Helsinkis verrücktester Kneipe, dem Zetor. Dort bilden vier alte Traktoren den Mittelpunkt, um den herum die Tische angeordnet sind.

Der dritte Tag führte uns auf die im Nordwesten von Helsinki gelegene Insel Seurassari, die ein Freilichtmuseum mit 87 historischen Bauernhäusern beherbergt, die an verschiedenen Orten in Finnland abgetragen und hier originalgetreu wieder aufgebaut

wurden. Da Helmi selbst in einem dieser Bauernhäuser in Lappland aufgewachsen ist, ließ sie mit vielen Geschichten aus ihrer Kindheit und Jugend das Leben zu dieser Zeit lebendig werden. Damit hat sie dazu beigetragen, dass dieser Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis wurde. Das Abschlussabendessen fand als weiterer Höhepunkt in dem am Hafen gelegenen „Ravintola Nokka“ statt, einer zum Restaurant umfunktionierten Fabrikhalle mit einem exzellenten Menü aus finnischen Spezialitäten wie Rentierfleisch. Sehr empfehlenswert!

Durch das klug organisierte Programm blieb auch ausreichend Zeit für eigene Erkundungen, sodass jeder individuell seinen Interessen nachgehen und Helsinki auf eigene Faust kennenlernen konnte. Unser besonderer Dank geht an Helmi Huotari-Müller und ihren Mann Ewald, die uns mit viel Einsatz und Herzblut „ihr“ Helsinki und die Umgebung gezeigt haben. Sie haben den VmA-Mitgliedern eine ganz außergewöhnliche Reise ermöglicht. ■

Luitgard Hegele



Großes Bild linke Seite: Die Reisegruppe vor dem beeindruckenden Sibelius-Denkmal. Kleine Bilder von links nach rechts: Der Präsidentenpalast und der Hafen von Helsinki sowie Helmi Huotari-Müller, Ewald Müller und Luitgard Hegele vor einer historischen Windmühle auf der Insel Seurassari.

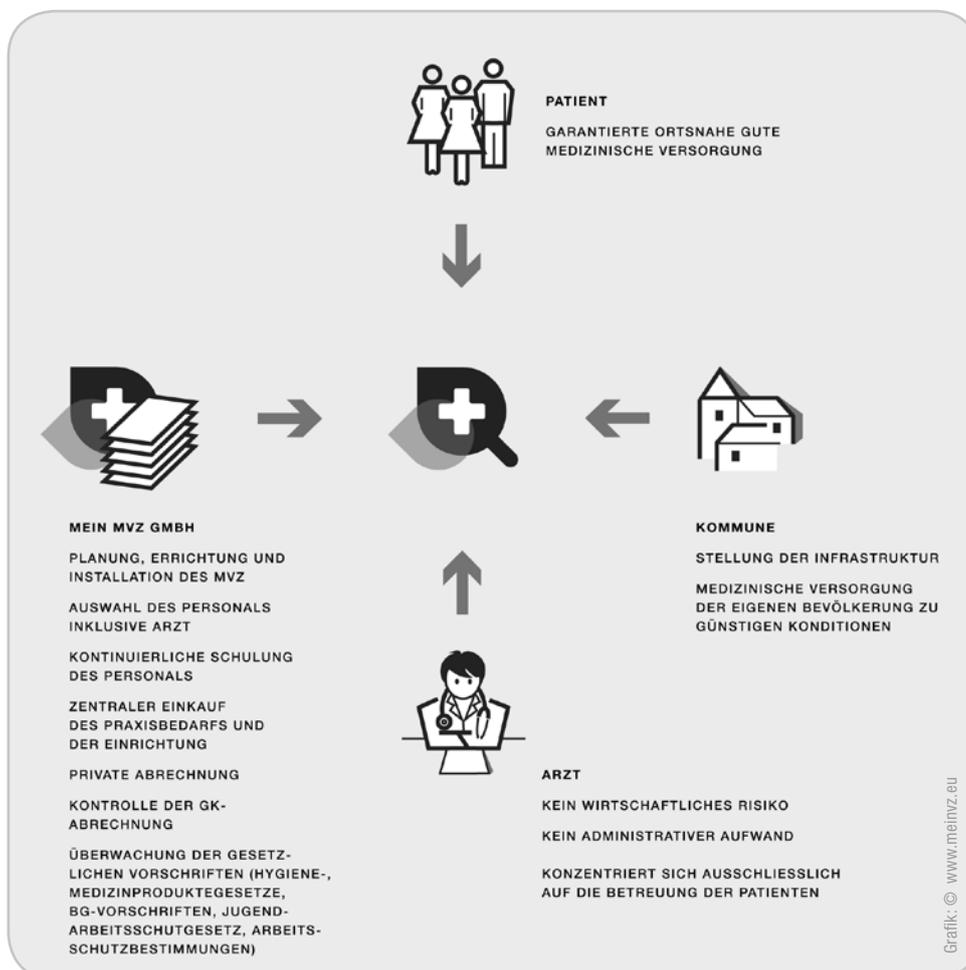
Ein kommunales MVZ als Praxisnachfolger

Kommunen können selbst ein MVZ gründen, wenn die örtliche Praxis keinen Nachfolger findet. Dr. Tarek Andres bietet den Gemeinden dafür jetzt eine Komplettdienstleistung an. Sein Modell sieht vor, dass sich die Mein MVZ GmbH um alles kümmert: vom Bau der Praxis über die Personalsuche und den Einkauf bis hin zur Abrechnung.

- Wir befinden uns auf der Schwäbischen Alb. Von den ursprünglich sieben Hausärzten in Burladingen sind noch fünf übrig. Zwei haben nach ihrem Ausscheiden keinen Nachfolger gefunden. Jetzt baut ein Investor ein Ärztehaus in dem 12.000-See- len-Städtchen, wo auch Dr. Tarek Andres lebt. Er ist selbst niedergelassener Urologe in Albstadt und sieht die Entwicklung kritisch. „Das Problem sind doch nicht die Räumlichkeiten“, sagt er. „Mit

dem Bau eines Ärztehauses bekommt man nicht automatisch Ärzte in die Stadt.“ Das Problem sei vielmehr, dass nur noch wenige junge Mediziner sich vorstellen können, den Hausarztberuf auszuüben. Der Ausblick auf lange Arbeitszeiten, viele Notdienste und eine mäßige Bezahlung halte viele davon ab, in eine eigene Praxis zu investieren. Auch weil dafür in der Regel langfristige Kredite notwendig sind, die auf lange Sicht an den Standort binden, denn eine Veräußerung ist ja bekanntermaßen schwierig. Darüber hinaus sind inzwischen zwei Drittel aller Medizinstudenten weiblich. Davon möchten die meisten als Angestellte arbeiten, meist in Teilzeit oder zumindest mit geregelten Arbeitszeiten, so die Ergebnisse einer Umfrage unter 11.000 Medizinstudenten durch die Universität Trier.

Vor diesem Hintergrund hält es Andres für sinnvoll, dass die Kommunen selbst MVZs gründen, wenn die medizinische Versorgung der Bevölkerung sonst nicht sichergestellt werden kann. Seit dem 1. August 2015 ist es den Gemeinden erlaubt, nachrangig nach Medizinern einen freien Arztsitz mit einem kommunalen MVZ zu besetzen. Eine Zustim-



Die Mein MVZ GmbH verspricht Vorteile für alle Beteiligten.



Dr. Tarek Andres

ist niedergelassener Urologe in Albstadt und will mit seinem neuen Unternehmen dafür sorgen, dass ländliche Gebiete medizinisch gut versorgt bleiben.

www.meinvz.eu

mung der Kassenärztlichen Vereinigungen ist nach dem neuen Gesetz nicht mehr nötig. „Leider treten jedoch die größten Versorgungsprobleme in den Kommunen auf, die nicht die personelle Ausstattung haben, ein MVZ zu betreiben“, so Andres. Deshalb bietet er unter dem Namen „Mein MVZ“ den Gemeinden eine Komplettendienstleistung an, die im Sinne eines Public-private-Partnerships funktioniert. Als privater Partner plant und baut die Mein MVZ GmbH die Praxis, wählt das Personal inklusive der Ärzte aus und übernimmt auch dessen Schulung. Sie kauft den Praxisbedarf und die Einrichtung zentral ein, übernimmt die private Abrechnung, kontrolliert die GK-Abrechnung und überwacht die Umsetzung der gesetzlichen Vorschriften.

Die Kommune ist der wirtschaftliche Träger des MVZs und zahlt die initiale Investition sowie eine Jahresgebühr für die oben genannten Leistungen. „Die Mediziner sind in diesem Modell angestellt, was den Wünschen der meisten Medizinstudenten entspricht“, sagt Andres. „Sie können sich auf die Betreuung der Patienten konzentrieren, haben keinen administrativen Aufwand, kein wirtschaftliches

Risiko und können auch Teilzeit arbeiten.“ Darüber hinaus sollen sie auf dem Niveau eines Oberarztes bezahlt werden. Das alles werde dafür sorgen, schnell gute und engagierte Ärzte zu finden. Für die Kommunen soll das Ganze ein Nullsummenspiel werden oder sogar noch einen kleinen Gewinn abwerfen. Das alles funktioniere durch den zentralen Einkauf und die Synergien, die sich beim Betrieb mehrerer MVZs ergeben. „Ich habe beispielsweise für meine eigene Praxis in den letzten zehn Jahren ein Arbeitszeitmodell für die MFAs entwickelt. Ihr Arbeitsbeginn und -schluss entspricht genau dem Arbeitsaufkommen. Es sind nur Teilzeitkräfte, weil sich dann ein Ausfall leichter kompensieren lässt etc. Dieses Modell kann auf alle MVZs übertragen werden, ebenso wie das erarbeitete Qualitätsmanagement-Handbuch und auch die bauliche Planung.“ Sollte also ein niedergelassener Arzt keinen Nachfolger finden, so kann er nach der Vorstellung von Andres mit diesem Konzept seine Gemeinde überzeugen, ein kommunales MVZ als Nachfolge zu installieren. ■

Kein Wissen über mögliche Wechselwirkungen

Bei einer Befragung von rund 800 älteren Menschen über 70 Jahren gaben mehr als 40 Prozent an, ihren Arzt nicht darüber zu informieren, dass sie selbstständig komplementärmedizinische Produkte einnehmen – vom Salbeitee bis zur Johanniskrautpille. Über eventuelle Wechselwirkungen zwischen der Alternativmedizin und den verschriebenen Medikamenten wissen sie dabei nicht Bescheid. Die Studie der Berliner Charité, die im vergangenen Jahr mit Mitteln der Karl und Veronica Carstens-Stiftung gefördert wurde, fragte die Nutzung aller natürlichen Produkte und Verfahren ab, die mit medizinischer Zielsetzung genutzt werden. Das Ergebnis: Knapp zwei Drittel der Senioren setzen auf Nahrungsergänzungsmittel, pflanzliche Arzneimittel und äußerliche Anwendungen. Mit scheinbar hohem Erfolg, denn fast 60 Prozent der Anwender beschreiben einen positiven Effekt der traditionellen Hausmittel, die viele noch aus ihrer Kindheit kennen. Dennoch bevorzugen fast zwei Drittel eine Kombination aus komplementärer und konventioneller Medizin. Dies sei ein Problem, warnt Michael Teut aus dem Forscherteam vom Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie, denn Wechselwirkungen seien möglich. Er fordert deshalb zwingend einen Schulterschluss zwischen konventioneller und komplementärer Medizin. ■

Geschäftsmäßige Sterbehilfe verboten

Organisierte Sterbehilfe ist in Deutschland künftig strafbar. Anfang November setzte der Bundestag einen vorläufigen Schlusspunkt unter die leidenschaftlich geführte Debatte zum assistierten Suizid. Mit einer klaren Mehrheit beschlossen die Abgeordneten den fraktionsübergreifenden Gesetzesentwurf. Wer „geschäftsmäßig“ Menschen bei der Selbsttötung unterstützt, dem drohen bis zu drei Jahre Freiheitsstrafe. Dass mit der Regelung Ärzte kriminalisiert würden, die im Einzelfall ihrem Gewissen folgten, verneinte Kerstin Griese (SPD). Die Bundesärztekammer und alle großen Hospiz- und Palliativverbände hätten klargestellt, dass dies nicht der Fall sei. ■

Erst prüfen, dann spenden

Besonders vor Weihnachten wird verstärkt gespendet. Viele Hilfsorganisationen werben deshalb jetzt intensiv für ihre Projekte. Bei der Entscheidung, wen Sie unterstützen, sollten Sie aber nicht nur Ihr Herz entscheiden lassen. Auch der Verstand ist gefragt!



Illu: Auit Khamkhauncham, 123rf.com

Der Spendenbrief erzählt von einem kleinen, kranken Mädchen, dessen Familie das Geld für die lebensrettenden Medikamente nicht aufbringen kann. Die Geschichte geht ans Herz, und als Empfänger ist man sofort geneigt zu helfen. Doch bevor Sie eine Spende überweisen, sollten Sie sich über die Organisation informieren und prüfen, ob sie seriös arbeitet. Neben den großen bekannten Hilfsorganisationen wie Welthungerhilfe, World Vision oder Ärzte ohne Grenzen gibt es viele kleinere und regionale Hilfswerke. Insgesamt sind es rund 500.000 eingetragene Vereine und 18.000 private Stiftungen in Deutschland. Da fällt der Überblick schwer. Deshalb sollte man einige Kriterien abklopfen, damit das Geld auch wirklich bei den Bedürftigen ankommt.

Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen

Die Stiftung Deutsches Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) in Berlin rät vor allem, sich nicht unter Druck setzen zu lassen. Organisationen, die beispielsweise mit schockierenden Bildern in Werbeflehen Druck ausüben oder Sie in Gesprächen an der Haustür oder auf der Straße bedrängen, sollten Sie ohne schlechtes Gewissen ignorieren. Spenden geschieht immer freiwillig. Was Straßenwerbung betrifft, wird lediglich im Saarland, in Rheinland-Pfalz und Thüringen eine offizielle Sammelerausweis benötigt, in allen anderen Bundesländern ist keine Genehmigung mehr notwendig. Das heißt, es gibt keine geregelte Kontrolle, ob die Sammeldosen verplombt sind oder ob überhaupt eine Organisation dahintersteht. Entscheiden Sie also in Ruhe, und spenden Sie erst dann, wenn Sie die Organisation eindeutig als vertrauenswürdig identifiziert haben.

Seriöse Hilfsorganisationen sind transparent

Seriöse gemeinnützige Vereine oder Stiftungen stellen ihre Arbeit transparent dar. Sie informieren beispielsweise auf ihrer Webseite konkret über die Projekte und schlüsseln Einnahmen und Ausgaben genau auf. Positiv ist es auch, wenn die Organisation einen Jahresbericht veröffentlicht, der eine Übersicht über das gesamte Vermögen gibt. Die

wichtigste Frage für jeden Spender ist natürlich, wie viel von der Spende auch wirklich bei den Bedürftigen ankommt. Deshalb sollten Sie sich die Verwaltungs- und Werbekosten anschauen. Kaum eine Organisation, es sei denn, sie wird komplett von Ehrenamtlichen getragen, kommt ohne Verwaltungs- und Werbekosten aus – deren Anteil sollte jedoch nicht zu hoch sein. Das DZI hat ab 2011 für sein Spendensiegel eine Höchstgrenze für Werbe- und Verwaltungskosten von 30 Prozent der Gesamtausgaben festgelegt (davor: 35 Prozent). Als weiteres Kriterium für die Seriosität spricht, wenn klar ist, wer die Organisation leitet und kontrolliert.

Die Frage, wie wirkungsvoll das Engagement von gemeinnützigen Vereinen und Stiftungen ist, lässt sich oft nur schwer beantworten, weil die Arbeit von Gruppen wie Amnesty International oder Reporter ohne Grenzen größtenteils aus Lobbyarbeit besteht, deren Wirkung sich nicht exakt messen lässt. Dennoch sollten Sie schauen, ob Spendenorganisationen auf ihrer Webseite die erzielte Wirkung mit Belegen untermauern. Wenn ja, umso besser.

Spenden auf wenige Institutionen konzentrieren

Haben Sie sich zu einer Spende entschlossen, ist es sinnvoll, das Geld auf ein oder zwei Organisationen zu konzentrieren. Mit jeder

Spenden-Siegel geben Überblick

Um die Orientierung zu erleichtern, haben vier Institutionen Regeln für Spendenorganisationen entwickelt. Wer sich daran hält, kann das über ein entsprechendes Siegel dokumentieren. Für die Mitgliedschaft bzw. für die Prüfung, ob die Regeln eingehalten werden, zahlen die gemeinnützigen Organisationen je nach Siegel unterschiedlich hohe Gebühren. Das DZI-Siegel kostet beispielsweise 500 Euro für die Prüfung plus einen Zusatzbetrag von 0,035 Prozent der jährlichen Gesamteinnahmen.

DZI-Siegel

Rund 230 Organisationen tragen zur Zeit das Siegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen. Diese Organisationen müssen ihre Spendenwerbung wahr, eindeutig und sachlich darstellen. Sie müssen die Spendengelder zweckgerichtet, sparsam und wirtschaftlich verwenden und über eine funktionierende Planung und Kontrolle verfügen. Auf der Website www.dzi.de gibt es darüber hinaus auch viele Informationen zu Organisationen ohne Siegel.

ITZ-Siegel

Die Initiative Transparente Zivilgesellschaft (ITZ) hat zehn Punkte definiert, die jede Organisation veröffentlichen sollte. Dazu zählen die Satzung, die Namen der Entscheidungsträger sowie Angaben über Mittelherkunft, -verwendung und Personalstruktur.

Siegel Deutscher Spendenrat

Der Deutsche Spendenrat e.V. ist der Dachverband Spenden sammelnder gemeinnütziger Organisationen. Die Mitglieder verpflichten sich auf Grundsätze ähnlichen der ITZ.

VENRO-Verhaltenskodex

VENRO ist der Dachverband der developmentspolitischen und humanitären Nichtregierungsorganisationen (NRO) in Deutschland. Dem Verband gehören rund 120 Organisationen an. Ihre Projekte müssen transparent sein und einer Erfolgskontrolle unterliegen.

Splitting wird nämlich ein weiterer Verwaltungsvorgang erzeugt, der Geld kostet. Darüber hinaus sind Sie in vielen Datenbanken registriert und erhalten dadurch auch mehr Werbung. Viele Spendenorganisationen wünschen sich eine Spende ohne

konkrete Zweckbindung. Eine zweckgebundene Spende gibt zwar die Sicherheit, dass die Verwendung genau für den bestimmten Zweck, wie z. B. für einen speziellen Nothilfeinsatz, verwendet wird, aber sie engt die Möglichkeiten des Helfens auch ein.

Denn die Organisation darf eine zweckgebundene Spende nicht für andere Hilfszwecke verwenden, auch wenn sie an anderer Stelle vielleicht nötiger gebraucht würde. ■

Mehr Frauen sterben durch Lungenkrebs

Immer mehr Frauen in Deutschland sterben an Lungenkrebs. Im Jahr 2013 starben nach Angaben des Statistischen Bundesamtes über 15.000 Frauen an den Folgen von Lungenkrebs. Damit stieg die Zahl der weiblichen Sterbefälle als Folge von Lungenkrebs um rund 50 Prozent seit dem Jahr 2000. Diese Entwicklung spiegelt zeitversetzt die stetig angestiegenen Rauchquoten bei Frauen der zurückliegenden fünf Jahrzehnte wider. Erst in den letzten Jahren ist der Anteil der erwachsenen Raucherinnen in der weiblichen Bevölkerung langsam auf aktuell 27 Prozent gesunken. Studien weisen darauf hin, dass Frauen möglicherweise noch sensibler auf die Giftstoffe im Tabakrauch reagieren als Männer und ihr Lungengewebe durch das Rauchen schneller beeinträchtigt wird. ■

Neues Gesetz stärkt Hospizkultur

Die ambulante und stationäre Versorgung sterbender Menschen wird künftig verbessert und flächendeckend ausgebaut. Der Bundestag beschloss dazu im November das Palliativ- und Hospiz-Gesetz. Zur Stärkung der Hospizkultur und Palliativversorgung in Pflegeheimen und Krankenhäusern wird Sterbebegleitung ausdrücklicher Bestandteil des Versorgungsauftrags der sozialen Pflegeversicherung. Das Gesetz sieht ebenfalls vor, dass bei den Zuschüssen für ambulante Hospizdienste künftig neben den Personalkosten auch Sachkosten berücksichtigt werden sollen, etwa Fahrtkosten der ehrenamtlichen Mitarbeiter. ■





Zum 1. Januar 2016 soll das so genannte E-Health-Gesetz in Kraft treten. Patienten, die mehr als fünf verordnete Arzneimittel nehmen, haben dann Anspruch auf einen Medikationsplan. Simone Kneer-Weidenhammer, Rechtsberaterin des Vma, stellt die geplanten neuen Regelungen vor. Das Gesetz wird noch in zweiter und dritter Lesung im Bundestag beraten.

Das E-Health-Gesetz kommt mit Medikationsplan

Das ‚Gesetz für sichere digitale Kommunikation und Anwendung im Gesundheitswesen‘ schafft eine rechtliche Grundlage, die Sicherheit bringen soll, wenn es darum geht, moderne Kommunikationstechnologien zu nutzen, um die medizinische Versorgung qualitativ und wirtschaftlich zu verbessern. Behandlungen sollen durch die elektronische Gesundheitskarte gezielter und effizienter gestaltet werden können und die Kommunikation zwischen Arzt und Patient mittels IT-Technologien noch besser werden. Der Gesetzgeber verspricht sich auch eine positive Wirkung auf die medizinische Versorgung, gerade in ländlichen Gebieten, wo der Arzt-Patienten-Kontakt durch längere Wege oft erschwert wird.

Die elektronischen Gesundheitskarten mit Lichtbild sind bereits an die Versicherten ausgegeben und die erforderlichen Kartenlesegeräte in Arztpraxen und Krankenhäusern installiert. Für die bereits bestehenden digitalen Informationsmöglich-

keiten stellt das Gesetz sowohl den Patienten wie auch den Ärzten einen Gesamtplan zur Verfügung.

Medikationsplan: viel Verantwortung beim Hausarzt

Der Medikationsplan dürfte vor allem für die hausärztlichen Praxen eine Herausforderung darstellen, die mit erheblichem Aufwand und Verantwortung einhergeht. Bei dem Medikationsplan ist vorgesehen, dass Versicherte, die mindestens fünf verordnete Arzneimittel nehmen, ab Januar 2016 einen Anspruch darauf haben, dass ihr Hausarzt ihnen einen Medikationsplan in Papierform erstellt und aushändigt. In diesem Medikationsplan sind alle verordneten Arzneimittel mit Anwendungshinweisen zu dokumentieren, ebenso wie Arzneimittel ohne Verschreibung. Des Weiteren sollen Hinweise auf Medizinprodukte, soweit sie für die vorgenannte Medikation erheblich sind, dokumentiert werden. Der Hausarzt soll den Medikationsplan aktualisieren, sobald er

die Medikation ändert oder Kenntnis davon erlangt, dass eine anderweitige Änderung der Medikation eingetreten ist.

Damit wird dem Hausarzt eine entscheidende Rolle beim Medikationsplan zugewiesen. Dieses Ziel ist unter dem Gesichtspunkt der Patientensicherheit sicherlich positiv zu bewerten. Allerdings wissen in der Praxis viele Hausärzte nicht, was andere Vertragsärzte ihren Patienten verordnet haben. Was das Gesetz nicht berücksichtigt, ist zum einen, dass Arzneimittel-Wechselwirkungen schon auftreten können, wenn nur zwei Arzneimittel angewendet werden, und zum anderen, dass eine aktive und positive Mitarbeit der Patienten notwendig sein wird, wenn dieser Medikationsplan auch Medikamente und Arzneimittel enthalten soll, die ohne Rezept erworben werden.

Sofern Apotheker nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel nur abgeben dürfen, wenn gewährleistet ist, dass diese auch in den Medikationsplan des Pati-

enten aufgenommen werden, muss bedacht werden, dass dies einen Eingriff in die Berufsfreiheit des Apothekers darstellt. Gleichzeitig wird die Freiheit des Patienten beschnitten, jederzeit nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel frei käuflich erwerben zu können. Es wird sich zeigen, ob der Hausarzt diese schwerwiegende Aufgabe leisten kann. Nicht unproblematisch ist auch die Forderung, dass der Hausarzt

wäre es, die Gesundheitskarte mit einer persönlichen Identifikationsnummer oder mit der Personalausweisnummer zu aktivieren.

Hinsichtlich des zugriffsberechtigten Personenkreises ist noch nicht abschließend geklärt, inwieweit auch pflegende Personen und Pflegedienste auf die Daten des Medikationsplans zugreifen können. Dabei wird es notwendig sein, dass eine eigene Zugriffsautorisierung möglich ist, ohne dass diese an einen Heilberufsausweis gekoppelt ist.

Das bringt das E-Health-Gesetz

- Medikationsplan
- elektronische Gesundheitskarte und Telematikinfrastruktur
- elektronischer Entlassungsbrief
- Übermittlung elektronischer Briefe
- Vereinbarung über technische Verfahren zur konsularischen Befundbeurteilung

bei Kenntnis der Änderung diese dokumentieren muss. Abgesehen von der Frage, wann Kenntnis gegeben ist, stellt sich auch die Frage der Haftung für den Fall, dass der Arzt eine Dokumentation versäumt.

Gesundheitskarte: Zugriff auf eigene Daten umständlich

Mit dem Einsatz der elektronischen Gesundheitskarte haben die Versicherten das Recht, auf ihre Daten zuzugreifen. Dafür soll eine patienteneigene Signaturkarte verwendet werden, die über eine qualifizierte elektronische Signatur verfügt. Wie man Patienten für eine solche Signaturkarte gewinnen kann, bleibt im Moment offen. Das Verfahren ist auch umständlich – einfacher

Elektronische Arztbriefe: schnell und kostengünstig

Von niedergelassenen Ärzten, aber auch von den Patienten wird die Regelung zum elektronischen Entlassungsbrief und zur Übermittlung elektronischer Briefe sicherlich sehr begrüßt werden. Die Regelung zum elektronischen Entlassungsbrief sieht vor, dass Krankenhäuser einen Zuschlag von einem Euro bekommen, wenn sie ihren Patient(inn)en oder dem benannten Vertragsarzt bzw. der -ärztin am Tag der Entlassung einen elektronischen Entlassungsbrief zum Zwecke der Weiterverarbeitung und Nutzung in der Versorgung nach der Krankenhausbehandlung zur Verfügung stellen.

Auch die Anreizvergütung für die Übermittlung von Arztbriefen im niedergelassenen Bereich durch sichere elektronische Verfahren wird die bisherigen Zeitverzögerungen, den Papieraufwand und die Kosten für Postgebühren, Boten- und Kurierdienste verringern. Aus Sicht der Patienten ist es wünschenswert, dass auch sie den Arztbrief elektronisch erhalten. Eine Mehrbelastung für den Arzt wird darin nicht gesehen. Insgesamt wird das Gesetz zwar zunächst mehr Aufwand bedeuten, auf lange Sicht aber für alle Beteiligten entlastend wirken. ■



Simone Kneer-Weidenhammer

Rechtsanwältin – Fachanwältin für Medizinrecht

Bautzner Strasse 131
01099 Dresden
Telefon: +49 351 898 53-30
kanzlei@kneer-weidenhammer.de

IMPRESSUM

Herausgeber/Anzeigen
Verband Mitarbeitender Arztfrauen e.V.
Geschäftsstelle
Buchenbuschweg 17
61389 Schmitten
Tel. 0700 / 86 28 62 38
Fax 0700 / 27 98 37 28
info@arztfrauen.de
www.arztfrauen.de

Redaktion
Sabine Anne Lück
Konzept & Text
Bondorfer Straße 15
53604 Bad Honnef
Tel 02224 / 987440
pastille@sabineannelueck.de

Redaktionsbeirat
Luitgard Hegele

Layout
ImageDesign Astrid Sitz
Probsteigasse 15-19
50670 Köln
Tel. 0221 / 13 05 64 85
sitz@imagedesign-online.de

Druck
Offsetdruckerei Gebr. Molberg GmbH
Neustraße 6-8
53225 Bonn
www.molberggmbh.de

Vertrieb
Verband Mitarbeitender Arztfrauen
Geschäftsstelle (s.o.)

Die „Pastille“ erscheint 2 mal im Jahr.
Einzelheft: 8 Euro
Bestellungen werden von der Geschäftsstelle entgegengenommen.
Für Mitglieder des VmA ist der Bezugspreis durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.
Nachdruck, Kopien, Aufnahme in elektronische Medien nur mit Genehmigung der Redaktion.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos keine Gewähr.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Gedruckt auf Maxisilk/IGEPA, FSC-zertifiziert und mit der EU-Blume ausgezeichnet.

Dieser Ausgabe der Pastille liegt eine Beilage der Jordan Gamma Medizintechnik GmbH bei.



Lese-Tipps

Für alle, die noch auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk sind, oder selbst gern in wissenschaftliche Fragen eintauchen. VmA-Mitglied Dr. Marita Berger hat wieder zwei spannende Sachbücher gelesen.



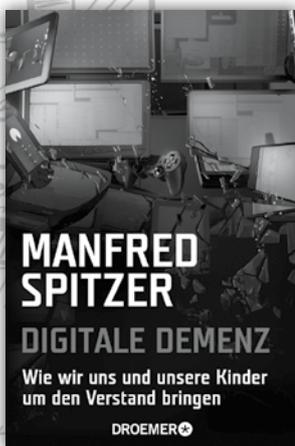
Was kostet ein Lächeln?

Schon der Säugling lächelt mich an – aber nur, wenn ich selber lächele. Das Phänomen der Spiegelneuronen ist lange bekannt. Aber wie verhält es sich mit der Spiegelung innerhalb der Gesellschaft? Was bedeuten Emotionen in unserer Gesellschaft? Wie lassen wir uns vom Verhalten anderer beeinflussen? Von den Medien, die uns immer schneller mit Informationen bombardieren. Wie stellt sich unsere Meinung zur derzeitigen „Flüchtlingskrise“ dar? Können wir noch rational reagieren, wenn wir überwältigt werden von Informationen, deren Wahrheitsgehalt auf die Schnelle nicht überprüfbar ist? Reiten wir auf der Woge der Emotionen mit und wechseln unsere Gefühle wie ein Chamäleon die Farbe – mal so, mal so? Weil die Darstellung in den Medien halt so ist?

Es gibt keine einfachen Antworten auf diese Fragen. Da heißt es nachdenken und nicht mitlaufen oder vor den Problemen davonlaufen. Das Buch hilft dabei, für sich selbst Wege zu finden, wie man mit der Emotionen-Frage umgeht. Darüber hinaus zeigt es soziokulturelle Zusammenhänge in einem anderen Licht. Die historischen Zusammenhänge werden auch erklärt. Es ist nicht alles so neu, wie wir denken. Mich faszinieren die Analysen des menschlichen Verhaltens, das unsere Gesellschaft prägt. Das Buch beleuchtet auch die Frage, ob ein Leben ohne Gefühle möglich ist. Manche glauben ja, Gefühle gibt's nicht, Ratio ist alles – und sie werden trotzdem immer wieder mit Emotionen konfrontiert. Jeder Denker in der Bundesrepublik sollte sich mit Emotionen konstruktiv auseinandersetzen, weil sie auch in der Politik extrem wirken können, siehe Pegida & Co. Und: Lächeln hilft. Warum sonst ist die Mona Lisa so berühmt? Sie ziert auch das Titelbild des Buchs. ■

Von der Macht der Emotionen in unserer Gesellschaft

Ulrich Schnabel, Blessing Verlag 2015, ISBN 978-3-89667-492-0, 21,99 EUR
Auch als E-Book, ISBN: 978-3-641-12573-8, 17,99 EUR



Digitale Demenz

Spitzer schreibt spitz und überspitzt. Aber trifft immer wieder den Kern. Er analysiert die Strategien des World Wide Web und beleuchtet kritisch den Umgang mit den digitalen Medien im Schulunterricht oder gar schon im Kindergarten. Laptop versus Fingerspiele, Tastatur versus Bleistift. Aus den Studien geht klar hervor, was besser ist. Durch den Gebrauch von Computer und Smartphone werden Areale im Hirn nicht benötigt und verkümmern. Das ist heute schon messbar. Die Lernfähigkeit sinkt – die Sucht nimmt zu. Ganz zu schweigen von der sozialen Komponente beim Miteinanderlernen ohne digitale Hilfsmittel. Spitzer postuliert: „Unser Gehirn ist ein soziales Gehirn“. Mit vielen Studien untermauert er seine Thesen und rechnet kritisch mit dem unreflektierten Gebrauch der digitalen Medien ab. Sein Fazit ist ernüchternd: Wir benutzen unser Gehirn weniger und damit nimmt seine Leistungsfähigkeit mit der Zeit ab. Bei Kindern mit einem sich entwickelnden Gehirn bleibt die Entwicklung fast stehen. Das Buch liest sich gut, ist verständlich geschrieben und regt zum Nachdenken an. Was will ich mehr. Sicher kann man Spitzer angreifen, aber im Kern stimme ich ihm zu. ■

Manfred Spitzer, Droemer Taschenbuch 2014,
ISBN 978-3-426-30056-5, 12,99 EUR
Auch als E-Book, ISBN: 978-3-426-41706-5, 10,99 EUR

Landesverband Bayern

Mitgliederversammlung in Regensburg



Der Landesvorstand wurde einstimmig wiedergewählt (v.l.n.r.): Andrea Schiele-Eberlein (Schatzmeisterin), Marlene Hackl (stv. Vorsitzende), Margit Büttner (Vorsitzende), Ina Straub-Ebert (Schriftführerin), Claudia Altenburg (Beisitzerin); nicht im Bild Susanne Niedermeyer (Beisitzerin)

Nach getaner Arbeit eine Führung durch die Altstadt von Regensburg, die 2006 zum UNESCO-Kulturerbe ernannt wurde.



■ Vom 24. bis 26. Juli 2015 trafen sich 14 Mitglieder in Regensburg, der am besten erhaltenen mittelalterlichen Großstadt in Deutschland. Am Freitagabend fand beim Abendessen der erste Austausch statt. Die meisten Mitglieder waren mit ihren Partnern angereist, die sich ebenfalls immer wieder freuen, ihre Kollegen wiederzutreffen – viele Freundschaften sind bereits durch den Verband entstanden.

Der Samstag startete mit einer Fortbildung zum Thema „Handchirurgie heute: Diagnostik und Nachbehandlung“. Dr. Ulrich Bartelmann, Mitglied des renommierten Baseler Handclubs und niedergelassener Handchirurg aus Regensburg, begeisterte seine Zuhörer mit einer Multi-Media-Show: Filme, Musik, Röntgenbilder und natürlich die verschiedenen Krankheitsbilder wurden auf anschauliche Weise präsentiert und kommentiert.

An den Vortrag schloss sich die Mitgliederversammlung an, in deren Verlauf der bisherige Landesvorstand einstimmig im Amt bestätigt wurde. Die Bundesvorsitzende Luitgard Hegele berichtete anschließend aus dem Bundesvorstand. Die Partner besuchten währenddessen das Schnupftabakmuseum.

Nach dem Mittagessen im Fürstlichen Brauhaus stand eine Stadtführung durch die Gassen von Regensburg auf dem Programm. Natürlich durfte der Besuch des Doms, wo die Regensburger Domspatzen jeden Sonntag die feierliche Liturgie mitgestalten, nicht fehlen. Am nächsten Tag besuchten wir die

Walhalla in Donaustauf. Auf Veranlassung des bayerischen Königs Ludwig I. werden dort seit 1842 bedeutende Persönlichkeiten mit Marmorbüsten und Gedenktafeln geehrt. Dann ging ein interessantes, informatives und freundschaftliches Wochenende zu Ende, das im nächsten Jahr im Chiemgau wiederholt werden soll. ■

Margit Büttner

Seminar: Burn-out-Prävention

Regen Zuspruch fand unser Seminar zum Thema „Burn-out“, das am 6. November in Nürnberg stattfand. 16 Teilnehmer stellten sich der Frage, wann ihre Belastungsgrenze erreicht ist. Die Referentin Doris Mayer ist seit 30 Jahren als examinierte Krankenschwester in der Notaufnahme des Klinikums Augsburg tätig. Zusätzlich hat sie eine Ausbildung zur Kommunikationstrainerin (NLP) und eine Weiterbildung in systemischer Organisationsaufstellung absolviert. Sie stellte das Thema anschaulich dar und brachte die Anwesenden zum Nachdenken: Sage ich zu allem ja? Kann ich auch mal nein sagen, wenn ich in der Praxis auf ein Problem angesprochen werde? Plane ich freie Zeiten ein? Beispielsweise durch eine Markierung mit einem roten Herz in meinem Terminkalender. Und halte ich mich dann auch daran? Als Erinnerung konnte jeder Teilnehmer eine Postkarte mit Tiermotiv und Spruch mit nach Hause nehmen, um auf der Rückseite die wichtigsten Punkte für die Umsetzung des Seminars zu vermerken. ■

Margit Büttner

Landesverband Bayern

Vorsitzende: Margit Büttner

Reiherstr. 20,
91154 Roth
Tel: Praxis: 09171 / 9 79 60
Privat: 09171 / 6 24 00
Fax Praxis: 09171 / 97 96 16
Fax Privat: 09171 / 6 24 04
MargitBuettner@arztfrauen.de

Stellv. Vorsitzende

Marlene Hackl
Bahnhofstr. 21
94538 Fürstenstein
Tel.: 08504 755
Fax: 08504 918301
marlene@praxis-hackl.de

Arbeitskreis München/Oberbayern

Doris Schleuter
Bahnhofstr. 3/1
82211 Herrsching
Tel.: 08152 / 92 55 50
Fax: 08152 / 92 55 51
Doris-Schleuter@t-online.de

Barbara Grafe
Gotthardstr. 156
80689 München
Tel. 089 / 58 54 56
babsi.grafe@gmx.de

Arbeitskreis Niederbayern

Marlene Hackl (siehe links)
Helga Bauer
Hötzensdorf 37
94104 Tittling
Tel. 08504 / 934 17
Fax 08504 / 934 16
helga.bauer@arztfrauen.de

Arbeitskreis Oberfranken

Andrea Schiele-Eberlein
Meschenbacher Straße 10
96253 Untersiemau/Haarth
Tel: 09565/7656
a.sch.e@t-online.de

Arbeitskreis Oberpfalz

Susanne Bartelmann
Im Gewerbepark C 27
93059 Regensburg
Tel. 0941 / 586 25 52
Fax 0941 / 586 57 45
bartelmann@arcor.de

Arbeitskreis Mittelfranken

Margit Büttner (siehe links)

Uta Altrock
Mörikeweg 3 B
91586 Lichtenau
Tel. 09827 / 921 00
Fax 09827 / 92 10 50
uta@praxis-altrock.de

Arbeitskreis Unterfranken

Kerstin Klopp
Brückenstraße 20
63897 Miltenberg
Tel. 09371 / 66 99 111.
Fax 09371 / 66 99 110
dieklopps@web.de

Arbeitskreis Schwaben

Annerose Schindler
Peter-Rosegger-Str.2a
86356 Neusäss
Tel. 0821 / 48 28 39
Fax 0821 / 48 69 92 39
aschindlaug@t-online.de

Arbeitskreis Oberbayern

Das nächste Treffen des Arbeitskreises Oberbayern findet am Donnerstag, dem 14. Januar 2016 um 20 Uhr statt. Treffpunkt ist wie immer das Restaurant Il Sorriso in München-Laim, Gotthardstraße 8. Luitgard Hegele präsentiert an diesem Abend nochmals das Thema „Umgang mit Konflikten in der Arztpraxis“.

Weitere Informationen bei Doris Schleuter, Doris-Schleuter@t-online.de oder 08152 925550 und Barbara Grafe, babsi.grafe@gmx.de, 089 561771.

Landesverband Nord-West

Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein, Niedersachsen

Vorsitzende: Elke Seeber • Neulandstr. 12 • 26835 Brinkum • Tel.: 04950 990733 • Fax: 04950 990732 • **elke.seeber@punkt-institut.de**

Arbeitskreis Nord

Angelika Schoch
Gartenstr. 15 a
26122 Oldenburg,
Tel. 0441 / 50 89 09
Fax 0441 / 50 55 08
AngSchoch@aol.com

Arbeitskreis Hannover

Heidi Neetz
Welfenstr. 8
30827 Garbsen
Tel. 05131 / 5 50 55
Fax: 05131 / 45 52 10
h.neetz@arztfrauen.de

Arbeitskreis Hamburg

Margit Kleinhans
Leuchtturmweg 33
22559 Hamburg
Tel.: 040 / 86 35 35
Fax: 040 / 86 79 68
mail@drkleinhans.de

Arbeitskreis Syke

Angela Lox
Tel.: 04242 / 51 55
dr.lox@t-online.de

DER KOPF IST RUND DAMIT DAS DENKEN DIE **RICHTUNG** **WECHSELN KANN!**

(Francis Picabia)



JETZT UMDENKEN – UND DEN BLICK AUFS WESENTLICHE RICHTEN

Alle relevanten Patientendaten auf einen Blick – das kann lebenswichtig sein. medatixx bietet Ihnen genau das: Das individuell konfigurierbare Dashboard ist angenehm fürs Auge, effizient fürs Arbeiten – und passt sich den Bedürfnissen Ihrer Praxis perfekt an.

Mehr erfahren unter: alles-bestens.medatixx.de

alles
klar

Landesverband Baden-Württemberg

Vorsitzende Therese Bollenbach • Marktplatz 10 • 89150 Laichingen • Tel. 07333 / 56 88 • Fax 07333 / 75 74 • t.bollenbach@arztfrauen.de

Arbeitskreis Echingen-Ulm

Edeltrud Kaufmann

Müllerstr. 19

89584 Echingen

Tel. 07391 / 75 80 10

Fax 07391 / 75 80 12

edeltrud@kaufmann-ehingen.de

Arbeitskreis MA-LU-HD

Andrea Heine-Jungmann

Tel. 0621 / 83 47 40

Fax 0621 / 83 47 426

a.heju@arcor.de

Arbeitskreis

Tübingen/Zollern-Alb

Dr. Marita Berger

Tel. 07073 / 71 75

Fax 07073 / 501 11,

berger@arztfrauen.de

Landesverband NRW

Ansprechpartnerin:

Doris Keuper, Am Juffernbach 25, 48157 Münster

Telefon: 0251/2108700, Fax: 0251/54991

Doris.Keuper@t-online.de

Arbeitskreis Münster

Gertrud Willers

Tel: 02505/3052 • Fax: 02505/5102

gertrud.willers@web.de

Landesverband Süd-West

Saarland, Rheinland-Pfalz, Hessen, Rheinland-Pfalz

Liz Schwöbel-Awender

Auf der Au 14 • 54296 Trier • Tel. 06 51/ 1 78 25 oder 1 04 88

Der Arbeitskreis Trier trifft sich regelmäßig jeden zweiten und achten

Dienstag im Quartal (außerhalb der Schulferien) im Restaurant „Nells

Park“, Dasbachstr. 12, Trier, ab 19.30 Uhr.

Infos bei Liz Schwöbel-Awender.

Arbeitskreis Echingen-Ulm

Am Mittwoch, dem 27. Januar 2016, findet das nächste Treffen des Arbeitskreises Echingen-Ulm statt. Treffpunkt ist die Brasserie Amadeus, Bahnhofstraße 8 in Echingen. Weiterhin steht im neuen Jahr eine Stadtführung in Ulm auf dem Programm. Das Thema: „Apotheker, Ärzte, Hospitäler seit der Reichsstadtzeit“.

Weitere Informationen bei Edeltrud Kaufmann, edeltrud@kaufmann-ehingen.de.

Haben wir Ihre aktuelle E-Mail-Adresse?

Verpassen Sie keinen VmA-Newsletter!

Ab 2016 löst unser Newsletter das gedruckte Magazin ab. Der Newsletter erscheint im neuen Jahr daher häufiger und mit noch mehr Informationen als bislang. Deshalb möchten wir alle Mitglieder bitten: Nennen Sie uns Ihre aktuelle E-Mail-Adresse, wenn Sie den Newsletter bislang nicht bekommen. Denken Sie auch bitte daran, uns zu informieren, wenn sich Ihre E-Mail-Adresse ändert.

Es reicht aus, wenn Sie uns eine kurze Mail an info@arztfrauen.de schreiben. So können Sie sicher sein, dass Sie auf dem Laufenden bleiben und alle aktuellen Informationen, wichtige Verbandsnachrichten und Termine erhalten. ■



Verband in der Praxis Mitarbeitender Arztfrauen e.V.

Aufnahmeantrag



(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Hiermit beantrage ich meinen Beitritt mit Wirkung zum _____

- als ordentliches Mitglied mit einem Jahresbeitrag von
- mindestens 139,- € oder 149,- € oder 159,- €
- (bitte gewünschte Beitragshöhe ankreuzen)

- als förderndes Mitglied mit einem Jahresbeitrag von mindestens 139,- €

Die Satzung liegt mir vor nicht vor.

Geschäftsstelle
Buchenbuschweg 17,
61389 Schmitten
Tel. 0700/86286238,
Fax 0700/27983728
E-Mail: info@arztfrauen.de

Name, Vorname	
Geburtsdatum	
Straße, Haus-Nr:	PLZ, Ort:
Bundesland	Landkreis
Telefon (Praxis)	Fax: (Praxis)
Telefon (Privat)	Fax: (Privat)
E-Mail	

Hiermit ermächtige ich den Verband, den Mitgliedsbeitrag jährlich bis auf Widerruf von meinem Konto abzubuchen:

Konto mit folgender IBAN

Abweichende/r Kontoinhaber/in:

Bank BIC

Hiermit erkläre ich mein Einverständnis, dass meine Mitgliedsdaten elektronisch erfasst, aktualisiert und für Leistungen im Rahmen der Mitgliedschaft genutzt werden.

Ich bin damit einverstanden, dass ich künftig vom VmA e. V. einen Newsletter erhalte. Bitte schicken Sie mir diesen an folgende E-Mail Adresse: _____
Meine Daten werden auf keinen Fall an unbefugte Dritte weitergegeben. Diese Einverständniserklärung kann ich jederzeit widerrufen.

Nein, ich bin nicht einverstanden, dass meine E-Mail Adresse für Angebote genutzt wird.

Freiwillige Angaben:

eigene Ausbildung:

Fachrichtung:

Datum

Unterschrift

Service rund um die Praxis

Kompaktes Wissen zu wichtigen Themen



Einsteiger-Leitfaden

Wenn Sie sich niederlassen möchten,
erhalten Sie hier kompakte Informationen.



Katastrophenmappe VmA

Hilfe
zur
Vorsorge für den Ernstfall

plötzlicher Tod
oder
schwere Erkrankung
des
Praxisinhabers



Verband in der
Praxis mitarbeitender
Arztfrauen e.V.

Grundfiliale
Buchendorferweg 17
41360 Schwetten
Telefon: 0790 - 8028229
Telefax: 0790 - 27983128
Info@arztfrauen.de
www.arztfrauen.de

Katastrophenmappe VmA

Wenn Sie sich auf den Ernstfall vorbereiten
möchten, finden Sie hier viele Informationen
und Vordrucke.

Aussteiger-Leitfaden

Hier finden Sie Wissenswertes zur Vorbereitung
und Durchführung Ihrer Praxisabgabe.

Unter www.arztfrauen.de
finden Sie weitere Informationen zu unseren
Produkten, Fortbildungen und Leistungen.

