

# Synapse

## Schwerpunktthema: Freude

- 3 «Freude, schöner Götterfunken»  
Eine Betrachtung zu Affekt und Aktion
- 4 Ansteckende Freude
- 6 «De Füfer und s'Weggli» zu erreichen ist Lebenskunst
- 7 «Gemeinsame Freude macht uns alle stark!»
- 9 Medizinische Beratungsangebote: amm Café Med  
als Entscheidungshilfe

Das offizielle Kommunikationsorgan der Ärztesgesellschaft  
Baselland und der Medizinischen Gesellschaft Basel

Die Synapse finden Sie  
auch unter:  
[www.synapse-online.ch](http://www.synapse-online.ch)

## Editorial



### Freut euch des Lebens!

Liebe Leserin, lieber Leser

Eben erst bemängelten wir die Korruption im Gesundheitswesen (Synapse Nr. 1/19), befassten uns dann mit dem Schicksal von Menschen mit seltenen Krankheiten (Nr. 2/19) und reflektierten über die Gesundheitskompetenz unserer Patienten (Nr. 3/19). Die Tatsache des Älterwerdens auch von uns Ärzten beschäftigte uns in der Nr. 4/19. Schliesslich stellten wir die Frage der weiteren Spitalplanung und

schalteten uns so in die politische Diskussion ein (Nr. 5/19). Das Jahr hatte eben erst begonnen, und flugs stehen wir schon wieder vor dem Jahresende! So schnell geht das, und mich deutet, die Zeit rast umso schneller vorbei, je älter ich werde. Höchste Zeit also, wieder einmal innezuhalten und auf Distanz zu gehen gegenüber all den schweren Brocken, die in unserer Berufslandschaft herumliegen. Das Leben besteht ja schliesslich nicht nur aus dem Mittragen oder Ertragen von Ohnmacht oder dem Lösen von Problemen. Es ist darum vernünftig und erst noch gesund, sich des Lebens zu erfreuen, solange man es leben darf. Daran möchten wir Sie mit diesem Heft erinnern: **Freut euch des Lebens!** Nicht nur während der besinnlichen Weihnachtszeit, sondern am besten das ganze Jahr über. Work-Life-Balance nennt man das heute. Der beste Schutz vor dem Burn-out. Konkretisiert haben wir das in dieser Ausgabe mit mehreren Beiträgen und Interviews zum Thema **Freude**, wozu

ein Gespräch mit dem Glücksforscher Prof. Mathias Binswanger gehört, der im Interview u.a. sagt: «Wenn ich es schaffe, mich jeden Tag über kleine Dinge – wie zum Beispiel über den Kaffee am Morgen – zu freuen, dann ist das ein entscheidender Beitrag zu einem glücklichen Leben.»

Ausserdem haben zwei BerufskollegInnen je einen Beitrag geschrieben, die damit in dieser Synapse ihren Einstand als Redaktor bzw. Redaktorin geben. Die Hausärztin Dr. med. Karin Hirschi schreibt aus persönlicher Warte über «Ansteckende Freude». Und der Psychiater Dr. med. Burkhard Gierer schreibt im Leitartikel über «Freude, schöner Götterfunken: Eine Betrachtung zu Affekt und Aktion».

Vor diesem Hintergrund rufen wir Ihnen im Hinblick auf den Jahreswechsel zu: Balancieren Sie gut und üben Sie sich im neuen Jahr bestens im Gefühl der Leichtigkeit des Seins!

Dr. med. Peter Kern

*Das Redaktionsteam der Synapse  
wünscht allen Leserinnen und  
Lesern frohe Festtage, viel Glück und  
Zufriedenheit im neuen Jahr.*



# «Freude, schöner Götterfunken»

## Eine Betrachtung zu Affekt und Aktion

*Freude heißt die starke Feder  
in der ewigen Natur.  
Freude, Freude treibt die Räder  
in der großen Weltenuhr.  
Blumen lockt sie aus den Keimen,  
Sonnen aus dem Firmament,  
Sphären rollt sie in den Räumen,  
die des Sehers Rohr nicht kennt!*

An die Freude, F. Schiller, 1785 (Auszug)



Dr. med. Burkhard Gierer

**Die Synapse-Redaktion möchte mit einer Reflexion zur Freude das Jahr 2019 beschliessen und das durchaus als Kontrapunkt zu den negativen Ereignissen und Meldungen dieses Jahres verstanden wissen.**

### Freude als wirkungsvolles Gefühl

Der folgende Artikel nimmt sich der Freude in einer vielleicht etwas ungewohnten Form an. Er will Sie als Leserin und Leser mitnehmen auf eine gedankliche Reise, die die Freude als wirkungsvolles Gefühl erklärt und die die Möglichkeiten aufzeigt, die sich mit einer Steuerung oder Regulation des Gefühls ergeben. Dies erfordert nun eine andere Herangehensweise als das intuitive Erleben oder eine inhaltliche Reflexion. Freude wird hier nicht vom Inhalt her erfasst, sondern eher von der Funktion her gedacht. Auch Schiller erfasst in seinem Gedicht – im gewählten Ausschnitt am Anfang – die Wirkungsaspekte der Freude.

### Was kann das nun bedeuten?

Freude hat als Affekt, als ein positives Gefühl, Wirkung auf die Art und Weise, wie wir uns selbst und unsere Umwelt erleben, wie wir handeln und unsere Erfahrungen

nutzen können. Der Umgang mit dem positiven Gefühl ist auf mehrfache Art und Weise hilfreich für unser Wohlbefinden. Dies trifft für die Bewältigung von Alltagsbelastungen zu, ist aber auch auf andere Art und Weise hilfreich für die Umsetzung persönlich sinnvoller Verhaltensweisen in komplexeren Situationen.

Gefühle wirken in uns, sie sind nicht nur Anzeichen für eine Situation, die uns zum Beispiel Freude macht. Üblicherweise nehmen wir das Gefühl im Hinblick auf ein Ereignis oder einen Wunsch wahr. Wir freuen uns über positive Dinge oder mit anderen über deren Erfolg. Die Freude wird in diesem Erleben spürbar.

### Gefühl und Handlung

Nehmen wir nun das menschliche Gefühlserleben nicht nur vom Inhalt her in den Blick, sondern schauen darauf, was passiert, erkennen wir eine Wechselwirkung unseres Gefühls und unserer Handlungen.

Die Freude wirkt sich aus auf unser Handeln. Ein positiver Affekt erleichtert die Handlung, d.h., er steuert unser Verhalten, in dem Sinne, dass Absichten leichter umgesetzt werden können.

### Wie ist das zu verstehen?

Es verhält sich so, dass eine Absicht oder ein Plan (leider) nicht schon die Verwirklichung beinhaltet. Im Gegenteil: Je mehr Absichten wir haben, je mehr Pläne wir bilden, desto schwieriger wird die Umsetzung, weil unsere Vorhaben als Gedächtnisinhalte gespeichert werden und eine eher nüchterne Stimmung hervorrufen. Oft spüren wir dann auch Druck und Belastung angesichts von vielen noch zu erledigenden Absichten.

### Wer kennt nicht die Schwierigkeiten, bürokratische Aufgaben zu erledigen, die man schon eine Weile aufgeschoben hat?

Ein Vorteil der genannten Gedächtnisspeicherung ist, dass wichtige Absichten nicht verloren gehen. Bei manchen Absichten wäre es auch gar nicht günstig, sie sofort umzusetzen, weil wir noch nicht recht wissen, wie sinnvoll ein weiteres Nachdenken ist.

Um aber eine Umsetzung von Absichten zu erreichen, brauchen wir eine Energie, einen Schwung, um in die Handlung zu kom-

men. Das nennen wir Selbstmotivierung. Diese Selbstmotivierung ist nun interessanterweise von Gefühlen (Affekten) abhängig. Freude als positiver Affekt fördert die Aktivierung einer Handlung, die dann, wenn's gut läuft, wie von selbst abläuft.

Wie eng positiver Affekt und Handlung (und Bewegung) zusammenhängen wird klar, wenn wir einmal unser Freizeitverhalten anschauen: Wenn wir freie Zeit haben, bewegen wir uns gerne, sei es mit dem Velo, auf den Ski oder auf der Wanderung. Die Freude (oder der Spass) an den Dingen liegt also nicht nur in der Sache selbst, sondern auch in der Bewegung. Das soll nicht heissen, dass Schachspieler oder Briefmarkensammler keine Freude an ihrer Aktivität haben, nur ist sie gedämpfter und gemischt mit starker gedanklicher Aktivität.

Für manche mag das selbstverständlich klingen. Für andere ermöglicht diese Sichtweise jedoch, Handlungsschwierigkeiten auf eine neue Art zu verstehen und nicht in unzutreffende Moralisierungen zu verfallen. Wie schnell denken wir doch an Faulheit oder Bequemlichkeit, wenn uns etwas schwerfällt. Eine verbesserte Handlungsorientierung ergibt sich aber eher durch positiven Affekt und eben nicht durch harte Disziplin. Es bedeutet auch, dass es hilfreich ist, wenn wir bei schwierigen Absichten für ausreichend positiven Affekt sorgen. Bei zu nüchterner Stimmung kann eine Handlungshemmung auftreten.

Interessanterweise ist es gar nicht notwendig, dass sich die Freude auf die Handlungssache beziehen muss. Wir können auch eher unangenehme Dinge erledigen, wenn die Freude über anderes spürbar ist.

Ausprobieren kann man diese Gefühls- und Handlungsregulation ganz leicht, der Alltag ist ja voll von kleinen «To-do-Listen». Gefühl und Handlung stehen also in einer nutzbaren Wechselbeziehung. Die Affektregulation kann uns bei persönlichen Herausforderungen entscheidend unterstützen, diese mit Elan und Energie anzugehen. Wenn das funktioniert, sinkt das Gefühl von Druck und Belastung.

Das heisst nun, dass Freude uns hilft, in die Handlung zu kommen, Absichten umzusetzen und Pläne Wirklichkeit werden zu lassen.

## Freude, schöner Götterfunken?

Es wäre nun zwar vorstellbar, aber auch zu kurz gedacht, eine Freude-Maximierung betreiben zu wollen. Hedonisten versuchen es zwar, aber: Entgegen der Absicht, persönlich sinnvolle Handlungen zu generieren, würde ein Zuviel an positivem Affekt zu einer impulsiven Verhaltensweise führen. Impulsiv fehlt jedoch eine persönliche Handlungsplanung, die gerade bei schwierigen Absichten erforderlich ist. Persönlich bedeutsame Absichten erfordern auch einen guten Selbstzugang. Im Selbst liegen die persönlich bedeutsamen Werte und Erfahrungen, die mit einer Absichtsbildung abgestimmt werden müssen. Wenn das passiert, kann eine persönlich bedeutsame Intention entstehen. Das bedeutet, dass uns eine übermässige Beachtung der Freude in die Irre führen kann. Wir alle kennen es, wenn uns eine Begeisterung oder ein Gefühlsrausch blind macht für die Realität. Es ist eben menschlich, sich vom Gefühl hinreissen zu lassen. Die Kraft des positiven Affekts fragt eben nicht nach der Moral.

## Klimawandel und Donald Trump

Was ist bei Schwierigkeiten oder Unsicherheiten hilfreich, denen wir ohne direktes

Dazutun ausgesetzt sind? Der Klimawandel, das unberechenbare Verhalten von Donald Trump und steigende Krankenkassenprämien (oder weitere schwierige Themen der Gesundheitspolitik, auf die ich hier nicht eingehen will) sind Beispiele für Negativerfahrungen, die wir alle kennen.

Diese Herausforderungen gehen nicht nur mit Handlungsschwierigkeiten einher – weil sie auf individueller Ebene unlösbar sind –, sondern können auch negative Affekte wie Ängste hervorrufen. Die Beispiele wurden hier bewusst gewählt, um die Wirkungsgrenzen des positiven Affekts und auch der Freude aufzuzeigen. In diesem Zusammenhang kann auch die Kritik am pauschalen positiven Denken gesehen werden, das eben nicht für alle Herausforderungen sinnvoll ist.

## Das Potential der Selbstregulation

Positiver Affekt und Aktivismus sind zwar häufige Reaktionen auf Schwierigkeiten, haben aber den Nachteil, dass wir dann unsere tiefer gehenden Lebenserfahrungen und Werthaltungen nicht voll nutzen können. Ein guter Selbstzugang zeigt sich hingegen im Auftreten eines Grundgefühls von Gelassenheit. Heitere Gelassenheit könnte die Emotion heissen, die

statt der handlungsfördernden Freude sicherstellt, dass wir persönlich sinnvolle Handlungen in den Blick nehmen können. Bezogen auf die oben erwähnten Probleme hilft uns die Gelassenheit, mit Zuständen von Ohnmacht, Unsicherheit und Widersprüchlichkeiten im Leben klarzukommen. Dahinter steht das Selbst, das die Fähigkeit besitzt, diese negativen oder zwiespältigen Erfahrungen zu integrieren.

In der Gelassenheit erreichen wir also eher einen Zugang zum Selbsterleben, zu unseren Lebenserfahrungen und Werten, die dann erneut für eine Absichtsbildung oder das Pläneschmieden zur Verfügung stehen.

So schliesst sich ein Kreis, in dem die Freude zwar einen wichtigen Teil übernimmt – den der Willensumsetzung –, aber eben nicht alle Ebenen unserer Persönlichkeit erreicht. Wir sind nicht festgelegt auf positiven Affekt. Dies ermöglicht es uns, in unterschiedlichen Kontexten eigene Motive und Werte zu verfolgen, das zu tun, was uns am Herzen liegt, und flexibel auf Herausforderungen einzugehen.

Die Betrachtung der Freude hat Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, nun einiges an Konzentration und Aufmerksamkeit abverlangt. Regulieren Sie bei Bedarf Ihre Stimmung!

Ich wünsche Ihnen schöne Weihnachtstage!

Dr. med. Burkhard Gierer

## Neuer Redaktor

Dr. med. Burkhard Gierer, geboren 1968, ist Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie. Er stammt aus Niederbayern und hat nach dem Studium in München und Freiburg i. Br. und einigen Assistenzjahren in der Gynäkologie und Geburtshilfe seine psychiatrische Weiterbildung an den UPK in Basel absolviert. Danach folgte eine langjährige Tätigkeit als Oberarzt in der Poliklinik der Integrierten Psychiatrie Winterthur und zuletzt in der Psychiatrie Baselland. Seit 2019 ist er in einer Gemeinschaftspraxis in Basel-Stadt tätig. Burkhard Gierer ist Vater von zwei Kindern und lebt mit seiner Familie in Basel.

## Literatur:

J. Kuhl und A. Luckner (2007). *Freies Selbstsein. Authentizität und Regression*. Vandenhoeck & Ruprecht

# Ansteckende Freude

Ursprünglich war für diesen Artikel das Thema vorgesehen: «Was mir Freude machen würde». Ganz einfach, dachte ich, da kommt mir gleich ein ganzes «Wunschkonzert» in den Sinn: genügend Zeit für die Patienten zu haben, eine Pressemitteilung der Regierung zu lesen, in der steht, dass alle Globalbudget-ähnlichen Sparideen für immer aufgegeben worden seien und dass man stattdessen die Tabakwerbung verbieten werde, dass der Ärztemangel als Problem erkannt worden sei und deshalb die Zulassungsbeschränkungen aufgehoben würden und dass unsere jungen Kollegen im Spital mit geregelten Arbeitszeiten rechnen dürften, weil sie

wirksam von administrativen Dingen entlastet würden. Und nicht zuletzt, dass in den Tarifverhandlungen faire Lösungen für alle Beteiligten gefunden worden seien ... Oh, wie viel Freude würde das alles machen – und bestimmt nicht nur mir! Bei genauerem Hinsehen geht es aber bei den erwähnten Themen gar nicht um Freude, sondern um dringende Notwendigkeiten. All diese Probleme rufen danach, gelöst zu werden, und das so, dass den unzähligen engagierten Mitarbeitenden im Gesundheitswesen nicht plötzlich die Freude wegbleibt, weil die Rahmenbedingungen Jahr für Jahr immer schwieriger werden.

Und so versuche ich mich hier ganz bescheiden darauf zu besinnen, welche Anlässe zur Freude es tatsächlich gegeben hat, statt unerfüllten (und vielleicht unerfüllbaren) Wünschen nachzuhängen. Vielleicht erscheinen die nun folgenden Dinge unscheinbar, schon fast banal und nicht wirklich weltbewegend. Dennoch brachten sie Freude in meinen Alltag. Da war eine Patientin, die sich bedanken kam für etwas eigentlich völlig Selbstverständliches, nämlich eine rasche Diagnose und eine wirksame Therapie. Aber sie betonte in der Nachkontrolle ausdrücklich, wie froh sie sei, dass ihr so rasch geholfen wurde. Da war eine andere Patientin, die



Dr. med. Karin Hirschi-Schiegg

sich verstoßen nach meiner Schuhnummer erkundigte und einige Wochen später mit extra für mich gestrickten Socken in der Praxis erschien. Da war ein Kollege, der nach einer Fortbildung mit den Umstehenden hochspannende Gedanken teilte, auf die ich nie gekommen wäre.

Diese Liste liesse sich mühelos verlängern. Sie hat mit Dankbarkeit zu tun. Dankbarkeit für alles, was gut ging, was noch möglich ist, was unseren Beruf spannend und erfüllend macht und was mich dazu bewegen würde, einem jungen Menschen nach wie vor zum Medizinstudium zu raten, auch wenn viele Zeichen auf Sturm stehen.

Die meisten von uns haben sich der Medizin nicht nur zugewandt, weil sie als Wissenschaft interessant ist, sondern auch, weil wir in unserem Beruf so viel mit Menschen zu tun haben. Das kann schön sein und manchmal auch schwierig. Ich erinnere mich, dass ich in meiner Spitalzeit manches Mal die Türklinke eines Patientenzimmers nur mit ziemlicher Überwindung gedrückt habe, meist begleitet von einem Stossgebet, weil ich nichts Erfreuliches, sondern Schwieriges erwartete. Aber das Thema dieser Synapse ist nicht Schwieriges, sondern Freude, und so will ich zum Schluss noch von einer ganz besonderen Patientin erzählen. Sie war eine meiner ersten Patientinnen auf der Inneren Medizin, als man mir meine Unerfahrenheit noch leicht anmerkte, obwohl ich natürlich darum bemüht war, stets aufmerksam und kompetent zu sein (oder zumindest so zu wirken). Die Türklinke zum

Vierersaal, in dem die besagte Patientin lag, drückte ich stets gerne. Denn obwohl die schon recht betagte Frau an argen Schmerzen litt und sich die Behandlung schwierig gestaltete, was eher Anlass zu Ungeduld, Klage oder Unzufriedenheit gegeben hätte, war der Vierersaal meistens mit Gelächter erfüllt, das bis in den Gang hinaus zu hören war. Grund dafür war der ungebremste Optimismus der Patientin und ihr köstlicher Humor. Es schien, dass sie jeder noch so betrüblichen Situation etwas Erfreuliches abzugewinnen vermochte. Ihre Krankheit war nicht ansteckend, ihre Freude dafür umso mehr. Solche ansteckende Freude wünsche ich mir und allen Lesern der Synapse für das kommende Jahr, allen Widerwärtigkeiten zum Trotz – mit einem gesunden Schuss Humor!

Dr. med. Karin Hirschi-Schiegg

## Neue Redaktorin

**Dr. med. Karin Hirschi-Schiegg** ist 1959 in Basel geboren, hat die Schule an verschiedenen Orten in Baselland besucht und an der Uni Basel studiert (Biologie und Medizin). Danach arbeitete sie in Spitälern in der ganzen Schweiz und half in Kroatien in einem christlichen Haus für Drogenrehabilitation mit. Von 2012 an war sie als Hausärztin in Sissach tätig. Gegenwärtig ist sie in einer Phase der Neuorientierung; die Tätigkeit als Redaktorin in der Synapse ist dabei einer der ersten «Mosaiksteine».

# «De Füfer und s'Weggli» zu erreichen ist Lebenskunst



Prof. Mathias Binswanger

## Synapse: Was ist für Sie Glück?

Prof. Binswanger: Glück sind Zustände, in denen sich Menschen glücklich fühlen. Was diese genau sind, das ist individuell verschieden. Aber die meisten Menschen fühlen sich in ähnlichen Situationen glücklich, zum Beispiel beim geselligen Zusammensein mit Freunden.

## Sind Freude und Glück identisch?

Freude ist eher kurzfristig, aber auch zentral für das Glück. Ganz grosse Glücksmomente sind selten im Leben. Wenn ich es aber schaffe, mich jeden Tag über kleine Dinge wie zum Beispiel über den Kaffee am Morgen zu freuen, dann ist das ein entscheidender Beitrag zu einem glücklichen Leben.

## Wie weit hängt Glück von Materiellem ab? Macht Geld glücklich?

Geld macht glücklich, solange man arm ist. Aber je reicher man wird, umso mehr wird das Glück durch nichtmaterielle Faktoren bestimmt. In reichen Ländern ist es heute so, dass ein Anstieg der Einkommen die Menschen im Durchschnitt nicht mehr glücklicher macht.

## Gibt es eine allgemeingültige Glücksformel?

Eine allgemeine Glücksformel gibt es nicht, da nicht alle Menschen auf dieselbe Art glücklich werden. Aber man kann generell sagen, dass glückliche Zustände nie im Extrem liegen. Beispielsweise ist

totale Freiheit genauso die Hölle wie totale Sicherheit. Das Glück ist irgendwo dazwischen, und es geht darum, etwas von beidem zu haben. Oder anders ausgedrückt: Glückliche Zustände sind dadurch charakterisiert, dass man «de Füfer und s'Weggli» hat. Das zu erreichen, macht Lebenskunst aus.

## Wie misst man Glück?

Es gibt keine objektive Art, Glück zu messen. Zwar haben Ökonomen schon im 19. Jahrhundert von einem sogenannten Hedonometer geträumt, mit dem man Glück messen könnte. Aber da hat uns der technische Fortschritt bis heute im Stich gelassen. Unsere Daten zu Glück stammen aus sogenannten Surveys, also Befragungen.

## Welche Rolle spielen beim Glück die Gene? Wie weit ist Glück «vererbt» oder «vorbestimmt»?

Glücksforscher gehen davon aus, dass etwa 50 Prozent des Glücks vererbt sind. D.h., es gibt Menschen, denen glücklich sein leichter fällt als andern. Aber die andern 50 Prozent haben wir selbst in der Hand. Das sind allerdings nur grobe Schätzungen.

## Findet Glück im Kopf oder im Herz statt? Ist Glück eine kognitive oder emotionale Dimension?

Beides. Einerseits können wir das Glück durch eine richtige Einstellung fördern. Wir können lernen, das Glas als halbvoll, statt als halbleer zu sehen. Aber das allein

würde nicht genügen. Es braucht auch die Freude, die aus dem Herzen kommt. Um glücklich zu sein, müssen wir immer wieder Situationen erleben oder mit Menschen sein, die uns «von Herzen» glücklich machen.

## Kann man Glück «lernen»?

Ja, teilweise. Man kann lernen, sich an kleinen Dingen zu freuen, indem man sie wieder bewusst wahrnimmt. Und vor allem kann man versuchen, Dinge und Situationen zu vermeiden, die einen am glücklich sein hindern.

## Wie wichtig ist die Arbeit fürs Glück?

Sehr wichtig, da wir einen grossen Teil unseres Lebens am Arbeitsplatz verbringen. Auch dort besteht ein grosses Potential, die Arbeitszeit zu einer glücklicheren Zeit zu machen. In den letzten Jahren wurden in vielen Unternehmen und öffentlichen Institutionen eigentliche Misstrauenskulturen entwickelt, wo man davon ausgeht, dass jeder und jede grundsätzlich ein schwarzes Schaf ist. Und Jahr für Jahr muss man anhand von immer mehr Kennzahlen beweisen, dass man doch ein weisses Schaf ist. Das ist dann kurzfristig ok, aber im folgenden Jahr wird man wieder auf den Status schwarzes Schaf zurückgesetzt und muss wieder beweisen, dass man ein weisses Schaf ist. Solche Misstrauenskulturen machen die Menschen am Arbeitsplatz unglücklich.

*Die Fragen stellte Bernhard Stricker, Redaktor Synapse*

## Mathias Binswanger

Mathias Binswanger ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Fachhochschule Nordwestschweiz in Olten und Privatdozent an der Universität St. Gallen. Er ist Autor von zahlreichen Büchern und Artikeln. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Makroökonomie, Finanzmarkttheorie, Umweltökonomie sowie in der Erforschung des Zusammenhangs zwischen Glück und Einkommen. Mathias Binswanger ist auch Autor des 2006 erschienenen Buches «Die Tretmühlen des Glücks», welches in der Schweiz zum Bestseller wurde. Gemäss dem Ökonomen-Ranking der NZZ im Jahr 2019 ist Mathias Binswanger auf dem fünften Platz und der Ökonom mit dem grössten Einfluss in der Politik.

## «Gemeinsame Freude macht uns alle stark!»



Claudia Uebersax-Vischer

### Synapse: Frau Uebersax, wie kam es zu Ihrem Engagement beim Verein PUMA?

Claudia Uebersax: Ausgelöst durch die Lektüre von Jenny Eppenbergs «Gehen – Ging – Gegangen», einem realistischen Roman zur Flüchtlingsproblematik, engagierte ich mich nach meiner Pensionierung 2015, am vorläufigen Höhepunkt der Flüchtlingsbewegung, zuerst beim OeSA (Ökumenischer Seelsorge- und Beratungsdienst für Asylsuchende der Region Basel). Als Pädagogin war ich zunächst im Gebiet der Kinderbetreuung im Empfangs- und Verfahrenszentrum EVZ (Flüchtlingscamp) tätig, später zog es mich dann mehr zu den Jugendlichen, dem Hauptanteil der UMAs, und als Erwachsenenbildnerin zu den Paten. Heute coache ich Patenleute bei PUMA.

### Seit wann gibt es den Verein PUMA?

PUMA wurde 2017 gegründet, v.a. aus Leuten von INNOVAGE. INNOVAGE ist eine Interessensgemeinschaft von erfahrenen Fach- und Führungskräften aus verschiedensten Berufsumfeldern, die sich nach der Pensionierung freiwillig und unentgeltlich im Bereich von Non-Profit-Projekten engagieren. Der Verein PUMA besteht aus einem aktiven Vorstand und einigen wenigen Mitgliedern, wir vermitteln und begleiten Patenschaften für UMAs. Wir finanzieren uns durch unseren bescheidenen Mitgliederbeitrag und durch Gönnerbeiträge; eine einmalige Startfinanzierung erhielten wir von INNOVAGE sowie von der Sulger-Stiftung.

### Wie kommt eine Patenschaft zustande?

Die Patenleute suchen und finden wir v.a. durch Mund-zu-Mund-Propaganda, durch Aushänge, manchmal auch durch

Inserate. Allen Patenleuten gemeinsam ist, dass sie Freude dabei empfinden, jungen Flüchtlingen bei Alltäglichem zur Seite zu stehen. Unsere Patenleute werden nicht entlohnt. Wir sind v.a. in Baselland aktiv. Baselland hat zwei Beiständinnen, mit denen wir eng zusammenarbeiten und von denen auch die meisten UMAs zu uns kommen. Unsere Patinnen und Paten betreuen rund 24 UMAs.

In einem separat geführten Erstinterview beider Seiten werden Vorstellungen und allenfalls Vorbehalte festgehalten. Mit Vorbehalten sind einfache, relevante Dinge gemeint, wie z.B. Angst vor Hunden. Im Vorstand wird dann das Matching geprüft, und im positiven Fall kommt es zu einem gemeinsamen Erstgespräch je in Begleitung: Die oder der UMA kommt in Begleitung seiner Betreuungsperson (häufig z.B. der Wohnheimleiter), die Patenperson mit einer PUMA-Vorstandsperson. Nach einem Erstgespräch ziehen sich beide Seiten kurz zurück, bei Einverständnis beider Seiten beginnt eine Probezeit von 6–8 Wochen. Die Patenschaft ist freiwillig, sie kann auch einmal nicht passen und darum auch wieder aufgelöst werden.

### Was ist die Aufgabe einer Patin oder eines Paten?

Unsere Patenleute engagieren sich für die Lebenstüchtigkeit, die Selbständigkeit und auch Berufsfindung der jungen Flüchtlinge, was das Allerschwierigste ist. Beide Seiten sind freiwillig dabei, und das PUMA-Angebot ist klar definiert: Es geht nicht um materielle Güter, die UMAs bekommen kein Geld von uns, kein Handy, keine Kleider. Wir setzen gemeinsam Ziele zwischen den Paten und UMAs. Es sind z.T. ganz einfach anmutende Dinge, z.B. wo, was und wie viel einkaufen, wie teile ich das Geld ein, wie viel Waschpulver braucht es für die Waschmaschine etc. Es kann gemeinsames Kochen sein, ein kleiner Stadtrundgang, u.U. auch Fährfahren ... wobei die Fluchterfahrungen

über Wasser bei vielen grosse Angst vor Wasser zurücklassen.

Zur Lebenstüchtigkeit gehört auch die Möglichkeit, auf einfachste Art auf Deutsch zu kommunizieren. Kürzlich habe ich ein Erstklässler-Buch meiner Grosstochter ausgeliehen und mit einer UMA darin gelesen. Auf die Frage, was ihr in der Schweiz am besten gefalle, antwortete sie spontan, ohne nur einen Moment zu zögern: Dass man hier in die Schule kann!

Apropos Synapsen und Schule! Aus meiner Berufserfahrung bin ich sensibilisiert auf Entwicklungsmotorik, und hier beobachte ich interessanterweise bei vielen Flüchtlingsgruppen und insbesondere bei UMAs Defizite in der grobmotorischen Entwicklung. Es ist, als wenn eine Desorientiertheit im Körperbewusstsein besteht: Überkreuzbewegungen, als ein bedeutendes Mass für Schulreife, sind für manche Flüchtlinge zunächst nicht möglich. Eine Überkreuzvernetzung unserer beiden Gehirnhälften gewährleistet aber die Möglichkeit zu lesen und zu schreiben. Ein schulreifes Kind nimmt den links liegenden Stift mit der rechten Hand über Kreuz auf. Aufgrund anderer Überlebensschwerpunkte wurden diese Abläufe vielleicht nicht geschult, vielleicht ging aber auch ein gewisses Körperbewusstsein unterwegs auf der Flucht verloren; jedenfalls ist es häufig defizitär. Diese Zusammenarbeit der Hirnhälften kann man aber lernen! Mit Überkreuzspielen und -übungen z.B. mit rhythmischer Musik kann viel aufgeholt werden.

### Was passiert nach dem 18. Geburtstag mit den UMAs?

Wenn die Patenleute wie auch der ehemalige UMA einverstanden sind, kann die Patenschaft auch danach weitergeführt werden. Abgesehen davon weiss man und wissen die Betroffenen häufig ihr wirkliches Geburtsdatum nicht: Viele haben daher 1.1.2000 im Ausweis, weil bei der Einreise schlicht verlässliche Papiere fehlten.

### Claudia Uebersax-Vischer

Claudia Uebersax-Vischer ist Pädagogin, Erwachsenenbildnerin und Mediatorin. Sie ist Mutter von drei erwachsenen Kindern, lebt in Basel und war hier langjährig als Lehrperson tätig. Seit ihrer Pensionierung engagiert sie sich ehrenamtlich für soziale Projekte, unter anderem bei PUMA. Sie ist Mitinhaberin der Praxis Commedia.

### Wie sieht es aus mit renitenten Fällen?

Das ist tatsächlich ein grosses Thema, PUMA setzt da aber klar Grenzen. Wir wurden auch schon konfrontiert mit Ansprüchen wie mit dem Paten Golf spielen oder grössere Ferienreisen, das geht bei uns jedoch nicht. Wir dürfen und wollen auch keine Konkurrenzsituationen schaffen. Nötigenfalls wird eine Patenschaft aufgelöst. Kürzlich ist dies so geschehen, weil sich eine Patin unwohl fühlte, da sie den Eindruck gewann, «ihr» UMA langweile sich lediglich mit ihr. Dann macht das keinen Sinn. Nochmals, es ist auf beiden Seiten freiwillig. Zu gewalttätigen Situationen ist es bis anhin in einer Patenschaft noch nie gekommen.

### Bieten Sie Schulungen zum Umgang mit den UMAs an, z.B. im Zusammenhang mit Traumaverarbeitung?

Ja, wir tragen Sorge, immer wieder kleine Fortbildungen anzubieten. Die Traumaverarbeitung ist ein gewichtiges Thema. Die Erfahrungen zeigen, dass die UMAs am Anfang mit Euphorie einsteigen, wenn sie dann aus dem Gröbsten draussen sind, kommt oft die grosse posttraumatische Krise. Gerade in diesen Tagen ist eine Schulung mit Dr. med. Fana Asefaw, einer eritreisch-deutschen Psychotherapeutin und schweizweit bekannten Integrationsfachfrau, geplant.

Junge Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, funktionieren anders als unsere, sagen wir «privilegierten» Kinder und Jugendlichen. Hier wollen wir auch unsere Patenleute sensibilisieren, denn manchmal muss man breiter denken und v.a. die Perspektive wechseln, um zu erkennen, wo Freude und Erleichterung möglich ist. Dazu ein Erlebnis im Rahmen einer Patenschaft, die ich coachte. Eine UMA wurde schwanger, und sie entschloss sich zur Abtreibung. Meine Gedanken waren zunächst, dass nach der ganzen Belastung der Flucht die Abtreibung ein erneutes Trauma für die junge Frau sein würde. Sie hingegen strahlte nach der Abtreibung: Sie war glücklich über die Erkenntnis, dass sie, nach allem, was sie in Libyen als flüchtende Frau durchgemacht hatte, überhaupt noch schwanger werden konnte!

### Abschliessend noch eine persönliche Erfahrung aus ihrer Arbeit?

Wenn wir von Glück und Freude reden, möchte ich ein Erlebnis in der Flüchtlingsarbeit schildern, das mich echt berührt und beglückt: Es gibt über den OeSA ein Musikangebot, in dem gemeinsam musiziert wird! Es wird von einem Westafrikaner geleitet, der mit Leib, Seele und Feuer dabei ist. Er beginnt jeweils mit «Body Percussion» – im Rhythmus klopfen, klatschend den eigenen Körper berühren –, dann folgt gemeinsames Singen, begleitet durch rhythmische Instrumente. Kürzlich war eine tags zuvor angereiste Flüchtlingsgruppe dabei – scheu und

auch traurig sassen sie dabei. Dann begann die Musik, mit Trommeln. Im Verlauf des gemeinsamen Singens hat sie die Musik «reingezogen»: Die Freude und Gelöstheit, für einen Moment ihre Situation vergessen zu können, stand ihnen im Gesicht – das sind wunderbare Momente, für die es sich lohnt, sich zu engagieren. Denn gemeinsame Freude und gute, positive Erlebnisse machen uns alle stark!

Frau Uebersax, herzlichen Dank für das Gespräch!

*Die Fragen stellte Dr. med. Christiane Leupold,  
Redaktorin Synapse*

## Der Verein PUMA

UMA steht für **un**begleitete **m**inderjährige **A**sylsuchende. 2018 kamen 401 UMAs in die Schweiz, das sind etwas unter 3% aller Asylsuchenden. Knapp 20% der UMAs waren Mädchen. Im Vergleich zu den Vorjahren, mit einer Spitze im 2015 von knapp 2800 UMAs, bedeutete dies einen deutlichen Rückgang. Die meisten UMAs sind 16- und 17-jährig, manche auch nur 13–15, nur wenige sind jünger als 12 Jahre. Grösstenteils kommen sie aus Afghanistan, aus Eritrea und Somalia, aber auch aus Syrien und Iran und sogar aus den Maghreb-Staaten wie z.B. Marokko und Algerien.

Im Schweizer Asylgesetz sind spezifische Massnahmen für UMAs vorgesehen. So werden Asylgesuche von Kindern prioritär behandelt, und es besteht ein gesetzliches Anrecht auf eine Vertrauensperson. Grundlage dazu sind einerseits die UN-Kinderrechtskonvention sowie Art. 11 der Bundesverfassung, der festhält, dass Kinder und Jugendliche stets Anspruch auf Unversehrtheit und Förderung ihrer Entwicklung haben. Die UMAs haben somit die gleichen Rechte auf Entwicklung, Ausbildung und Betreuung wie einheimische Kinder. Unabhängig vom Asylgesetz sieht die schweizerische Zivilgesetzgebung im Rahmen von kinderschutzrechtlichen Massnahmen einen Beistand oder in Spezialfällen von nachgewiesener oder vermuteter Verwaisung einen Vormund vor. Die kantonale Handhabung dieser gesetzlichen Vorgaben liegt teilweise weit auseinander. Seit März 2019 wird das Asylverfahren nach neuem Recht und dezentral über sechs Asylregionen abgewickelt. Seit Mai 2019 ist die Integrationsagenda Schweiz in Kraft, die u.a. die Abgeltung der Kantone für die Kosten von UMAs neu regelt. Die Umsetzung der Integrationsagenda erfolgt über die kantonalen Integrationsprogramme.

Hinter all diesen Zahlen stehen Menschen. Zum einen die UMAs, zum anderen hiesige Menschen, die das Bedürfnis haben, unmittelbar Sinnvolles für Flüchtlinge zu tun. Der Verein PUMA (**P**atenschaft für **un**begleitete **m**inderjährige **A**sylsuchende und junge Asylsuchende) bündelt als gemeinnützige Organisation dieses Bedürfnis und bringt die beiden Gruppen zusammen.

Für weiterführende Informationen zu PUMA oder einer Patenschaft: [vereinpuma.ch](http://vereinpuma.ch) oder direkt über Niklaus Freuler, Präsident: [nfreuler@bluewin.ch](mailto:nfreuler@bluewin.ch)

# Medizinische Beratungsangebote: amm Café Med als Entscheidungshilfe



Dr. med. Christiane Leupold

Über Gesundheitskompetenz verfügen nach Angaben der WHO aus dem Jahr 2012 nur rund die Hälfte der Europäer. Patientenseits sucht man im Ringen nach eigener Gesundheitskompetenz nach Orientierung und medizinischem Sachverstand, aber v.a. auch nach einer Grundlage für Vertrauen und medizinischem Behütetsein, bestenfalls nach Empathie.

Auf der Angebotsseite gibt es viele Bemühungen für eine Gesundheitsberatung. Aber unabhängig, frei von Interessenskonflikten? In der Schweiz kennen wir die «Gesundheitsförderung Schweiz», eine privatrechtliche Stiftung mit gesetzlichem Auftrag, die zwar von den Kantonen, aber auch von Versicherern getragen wird. Sie agiert u.a. als Allianzpartnerin von «Allianz Gesundheitskompetenz», der Koordinationsplattform und Impulsgeberin für entsprechende Initiativen und Projekte. Die Allianz Gesundheitskompetenz ist vernetzt mit Stakeholdern aus dem Gesundheitswesen sowie mit Partnern aus Wissenschaft, Politik, Bildungswesen und Wirtschaft.

## Die Patienten beginnen sich zu organisieren

In Abgrenzung zur Gesundheitsberatung im engeren Sinn sind die in den frühen 1980er Jahren aus dem Bedürfnis des Patientenschutzes und auf dem Boden der Konfliktkonstellation Patient-Arzt gewachsenen und erstarkten Patientenanlaufstellen zu nennen. Gerade feiert die Patientenrechtsbewegung in der Schweiz ihr 40-jähriges Jubiläum. Unter dem Dachverband Schweizerischer Patientenstellen sind schweizweit sechs regionale Patientenstellen gruppiert. Die «Schwei-

zerische Stiftung SPO Patientenschutz», hervorgegangen aus dem «Verein Schweizerische Patienten-Organisation», leistet ebenfalls wertvollste Arbeit. Traditionell liegen diesen Angeboten die Stärkung und Durchsetzung der Patientenrechte zugrunde; erfreulich, dass auch hier der eigentlichen Gesundheitsberatung zunehmend Platz eingeräumt wird. Teilweise überlappend dazu und historisch ähnlich gewachsen, haben Selbsthilfegruppen unter dem Dach der Stiftung «Selbsthilfe Schweiz» wichtige Aufgaben in der Patientenbegleitung übernommen. Sie kommen aber meist erst nach einer Diagnosestellung zum Tragen.

## MNZ für die Region Basel – Stiftung Medizinische Notrufzentrale auf Initiative der Ärztesellschaften

Mit dem Schwerpunkt der raschen medizinischen Unterstützung und Hilfe in einer Notlage oder einer dringlichen medizinischen Situation haben sich hierzulande aus Initiativen von kantonalen Ärztesellschaften in der Vergangenheit ebenfalls beachtliche medizinische Beratungsangebote entwickelt. So z.B. die MNZ, Stiftung Medizinische Notrufzentrale, die 1965 von der MedGes gestartet wurde und 2009 in eine gemeinnützige Stiftung überführt wurde. Finanziert wird die MNZ heute im Wesentlichen von der MedGes, dem Universitätsspital Basel, der AeGBL sowie dem KSBL, aber auch von Zahnärzte- und Apothekergesellschaften. Bei gut einem Drittel der 60 000 Anrufenden pro Jahr reicht eine Beratung durch die MNZ-Fachperson, knapp zwei Drittel werden an eine Fachperson oder in ein Spital weitervermittelt. Ähnlich gelagerte Angebote sind das AERZTEFON, im Auftrag des Kantons Zürich und in Zusammenarbeit mit der Ärztesgesellschaft Zürich, oder MEDPHONE, 2004 initiiert durch die Ärztesgesellschaft des Kantons Bern, wobei letztgenannte eine kostenpflichtige Notfallnummer betreibt. Eine Beratung in geborgenem Umfeld einer Praxis des Vertrauens können diese Angebote aber natürlich nicht ersetzen.

## Erosion des Arzt-Patienten-Verhältnisses

Eine unentgeltliche, interessenskonfliktfreie und partizipative medizinische Beratung ausserhalb einer Notlage ist

demgegenüber ein relativ neues Kapitel. Die Beziehungsgeschichte eines Patienten zu einer langjährigen ärztlichen Betreuungsperson, aber auch umgekehrt, war hierzulande über Generationen die Vertrauensgrundlage, dass eine vorgeschlagene Behandlung die richtige sei. Demographische und gesellschaftspolitische Entwicklungen setzen dieser Tradition ein langsames Ende. Der Trend weg von Einzelpraxen hin zu Gesundheits-/Ärztzentren und Permanenzen, Kleinspitalschliessungen sowie zeitgemässe Arbeitszeitmodelle mit vermehrter Teilzeitarbeit von Ärztinnen und Ärzten führen nebst allen unumstrittenen Vorteilen zu einem Beziehungs- und damit Vertrauensverlust aufseiten der Patienten. Diese emotionale Komponente, quasi der blinde Fleck im Bemühen um die eigene Gesundheitskompetenz, ist die Triebfeder dafür, dass in der bisher traditionell versorgten Schweiz die empfangene Information zu medizinischen Prozessen und Entscheidungen an einem Ort der Zugewandtheit überprüft werden und «den Segen bekommen» möchte. Innovativ und in Abgrenzung zum elektronisch-telefonischen Ansatz, mit dem Schwerpunkt auf persönlicher Begegnung und Beratung und gänzlich ohne Gewinnorientierung entwickeln sich daher neue Modelle der Gesundheitsberatung.

## Die Akademie Menschenmedizin (amm) nimmt sich dem Patientenbedürfnis an

Es erstaunt nicht, dass sich die Akademie Menschenmedizin, kurz amm, mit ihrem Café-Med-Projekt dieser Bedarfslücke erfolgreich annimmt. Der Verein Akademie Menschenmedizin ist ein nicht gewinnorientierter und unabhängiger Verein, der 2009 von Annina Hess-Cabalzar und Christian Hess (2019 gestorben) gegründet wurde und in dessen Zentrum eine patientenorientierte Behandlung unter Einbezug von medizinischem Wissen sowie psychotherapeutischen und philosophischen Erkenntnissen steht. Er spannt mit seinem Expertenwissen im siebenköpfigen Vorstand und im Beirat einen grossen Bogen von der ärztlichen Heilkunst, der Pflege und dem Patientenschutz hin zur Kunst, Theologie und Soziologie und setzt sich für ein menschengerechtes und bezahlbares Gesundheitswesen ein. Die



## Annina Hess-Cabalzar



Annina Hess-Cabalzar war bis 2012 Leiterin der auf allen Abteilungen integrierten Psychotherapie PsyA®T am Spital Affoltern und Mitglied der Spitalleitung. Sie ist Dozentin an verschiedenen Institutionen und Autorin zahlreicher Publikationen sowie Mitautorin des Buches «Menschenmedizin – für eine kluge Heilkunst» (2006). Sie ist Mitglied des Stiftungsrats SPO Patientenschutz.

Mitarbeit im Rahmen der Vereinsmitgliedschaft ist ehrenamtlich. Das Konzept des Café Med ist nur eine der zahlreichen Aktivitäten von amm und funktioniert seit 2017, mit einem erfolgreichen Start in der Stadt Zürich. Seither sind weitere Standorte in anderen Städten der Schweiz wie z.B. Luzern und Winterthur dazugekommen oder sind in Planung wie in St.Gallen, Solothurn und Bern. Zuletzt war Café Med auf Tournee wie z.B. in Aarau. Über den Erfolg wurde Anfang November auch im Schweizer Fernsehen ausführlich berichtet.

Annina Hess nennt drei Bedingungen, damit ein solches Projekt gelingt: ein Team, ein geeigneter Standort, idealerweise ein Restaurant, und ein Dach, welches Ethik und Organisation vereint, im Fall des Café Med die amm. amm Café Med ist inzwischen ein geschützter Begriff. Christoph Hollenstein, Hausarzt, u.a. Vizepräsident der Hausärzte beider Basel VHBB und Initiator des lokalen, unterdessen abgeschlossenen Pilotprojekts einer unabhängigen Patientenberatungsstelle im Laufental, sieht dies ähnlich, insbesondere auch bezüglich der Standortfrage: Der Bedarf für solche Beratungsstellen ist in Gebieten, wo die Patienten mehrheitlich noch bei ihrem Hausarzt verankert sind und die Patientenzufriedenheit immer noch hoch ist, zumindest bisher nicht ausreichend gegeben. Entsprechend sind die heutigen Nutzer von Café Med vorwiegend ältere, vielfach alleinstehende Patienten im Bereich von Ballungszentren. Eine Veränderung dieses Besucherprofils ist jedoch absehbar, wenn man sich die Zahlen der «Work-Force-Studie 2015» des universitären Zentrums für Hausarztmedizin, die von einem Verlust an Arbeitszeit von HausärztInnen von über 60% bis 2025 ausgeht, vor Augen hält.

Im Team des Café Med beteiligen sich mittlerweile 40–50 Fachleute, die ein interprofessionelles, hochwertiges Angebot gewährleisten können. Über Doodle werden die jeweiligen Beratungsstandorte und -zeiten mit einem Team von 10–12 Fachleuten möglichst ausgewogen be-

setzt. Das Grundlagen-Angebot im Café Med besteht aus Chirurgie, Gynäkologie und Innerer Medizin sowie psychosozialer Beratung. Optional kommen z.B. Zahnmedizin, Ophthalmologie, Dermatologie etc. dazu. Die Verfügbarkeit der Ansprechpartner an den jeweiligen Standorten und Daten ist für Ratsuchende über die amm-Website einsehbar: [www.menschenmedizin.ch](http://www.menschenmedizin.ch)

### Charta als Basis für die Mitarbeit

Die amm hat sich eine Charta gegeben, die man als Mitarbeiter des Café Med mitbringen können sollte. Es braucht Persönlichkeiten, die einerseits nicht mehr in einem potentiellen Interessenskonflikt stehen, also z.B. pensionierte ÄrztInnen, aber dennoch medizinisch à jour sein müssen, andererseits auf persönliche Probleme und Umstände fokussiert eingehen und sich als Entscheidungshilfe,

nicht als Entscheidungsautorität, einbringen können. Am Anfang einer möglichen Zusammenarbeit steht daher idealerweise ein Eignungsgespräch im Team. Es ist ein freiwilliges und unentgeltliches Mitmachen, das Engagement beruht auf Fachwissen, auf sozialer Kompetenz und auf Freude an dieser Art von Tun, wobei aber sowohl berater- als auch patientenseits keine falschen Hoffnungen geweckt werden dürfen: Das Angebot versteht sich explizit als einmalige, partizipative Entscheidungshilfe ohne Folgekonsultation und ist keine neue Patientenpraxis mit langfristigem Beziehungsmuster. Entsprechend hebt Annina Hess wiederholt hervor, dass sich das Café-Med-Angebot nicht als Konkurrenz zur hausärztlichen Betreuung versteht oder sich gegen die lokale Ärzteschaft richtet. Im Gegenteil, die Rückkehr zur betreuenden Ärztin oder zum betreuenden Arzt ist primäres Ziel. Sollte sich nach einer Beratung die Einholung einer Zweitmeinung aufdrängen, führt das Team des Café Med eine nicht abgeschlossene Liste von externen Fachpersonen, die sich, im Einklang mit der amm-Charta, für eine Zweitmeinung – mit Kostenfolge über die KVG-Versicherung – zur Verfügung stellen.

*Dr. med. Christiane Leupold, Redaktorin Synapse*

## Frohe Botschaft von amm zu Weihnachten: Ein Café Med in Basel! Kick-off 29. Januar 2020, Restaurant Aeschenplatz, 14.30–17 Uhr

Mit Kick-off am 29. Januar 2020 im Restaurant Aeschenplatz startet amm jetzt auch in Basel mit einem Café Med. Anlässlich eines orientierenden Treffens der Kerngruppe für Basel vom 19.11.2019 um die regionale Initiatorin Netty Fabian, Netzwerkerin, Kommunikatorin und Co-Präsidentin von «Kind+Spital» ([www.kindundspital](http://www.kindundspital)), mit den Café-Med-Initianten der ersten Stunde von amm, Annina Hess-Cabalzar, Präsidentin, und Dr. Brida von Castelberg, Vorstand, sowie amm-Co-Präsident Prof. David Nadal wurden die nötigen Schritte für den Aufbau und einen erfolgreichen Start besprochen. Offen und innovationsbereit zeigte sich dabei auch André Meierhofer, Geschäftsführer des Restaurants Aeschenplatz, der sich bereit erklärt, ab Januar jeweils am letzten Montag des Monats das amm Café Med von 14.30 bis 17 Uhr in seiner Gaststube willkommen zu heissen. Eine Pressekonferenz vor Ort zum geplanten Kick-off ist für den 24. Januar 2020 vorgesehen, genaue Angaben werden zeitnah kommuniziert werden.

Wie Netty Fabian wiederholt bemerkte, scheint die Nachfrage nach einer Entscheidungshilfe im Sinne von amm in der Region Basel sehr gross. Das Expertenteam für Basel ist noch ausbaufähig, jede Fachrichtung braucht noch Verstärkung. Die Rekrutierung von Mitarbeitern soll dabei wie bisher sanft, z.B. über Mund-zu-Mund-Werbung, erfolgen oder auf persönlicher Empfehlung beruhen. Die Mitarbeit als Experte ist unbezahlt, aber auch unbezahlbar wichtig.

Interessiert an einer Mitarbeit im neuen Café Med Basel? Oder kennen Sie jemanden, der sich eignen würde? Weiterführende Informationen, insbesondere die amm-Charta, finden Sie auf der Website [www.menschenmedizin.com](http://www.menschenmedizin.com) oder direkt über den Kontakt zu Annina Hess: [menschenmedizin@gmail.com](mailto:menschenmedizin@gmail.com)

## Impressum

### Anschrift der Redaktion

Redaktion Synapse  
Schweiz. Ärzteverlag EMH  
Farnsburgerstrasse 8, CH-4132 Muttenz  
E-Mail: [synapse@emh.ch](mailto:synapse@emh.ch)

### Mitglieder der Redaktion

Dr. med. Tobias Eichenberger, Facharzt für Urologie FMH  
Dr. med. Burkhard Gierer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH  
Dr. med. Karin Hirschi-Schiegg  
Dr. med. Peter Kern, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH  
Dr. med. Christiane Leupold, Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin FMH  
Dr. med. Carlos Quinto MPH, Facharzt für Allgemeinmedizin FMH  
Bernhard Stricker, lic. phil., Redaktor BR, Bern  
Ruedi Bienz, ehemaliger Geschäftsführer EMH

### Verantwortlicher Fortbildungskalender

Dr. med. Julian Mettler, E-Mail: [julian.mettler@hin.ch](mailto:julian.mettler@hin.ch)  
[www.fortbildungskalender-synapse.ch](http://www.fortbildungskalender-synapse.ch)

### Verlag

EMH Schweizerischer Ärzteverlag AG  
Farnsburgerstrasse 8, CH-4132 Muttenz  
Tel. 061 467 85 55, Fax 061 467 85 56  
E-Mail: [verlag@emh.ch](mailto:verlag@emh.ch)  
[www.emh.ch](http://www.emh.ch)

© 2019 by EMH Schweizerischer Ärzteverlag AG, Basel.  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, elektronische Wiedergabe und Übersetzung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages gestattet.

### Layout, Satz und Druck

Die Medienmacher AG, Muttenz

### Erscheinungsweise

erscheint sechsmal jährlich

### Abonnementskosten

Jahresabonnement CHF 50.–

### Inserate

EMH Schweizerischer Ärzteverlag AG  
Farnsburgerstrasse 8, CH-4132 Muttenz  
Tel. 061 467 85 04, Fax 061 467 85 56  
E-Mail: [info@emh.ch](mailto:info@emh.ch)

«Synapse» im Internet: [www.synapse-online.ch](http://www.synapse-online.ch)

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 20.1.2020

printed in  
**switzerland**



### Sekretariat der Ärztesgesellschaft Baselland

Lic. iur. Friedrich Schwab, Rechtsanwalt  
Renggenweg 1, CH-4450 Sissach  
Tel. 061 976 98 08, Fax 061 976 98 01  
E-Mail: [fschwab@hin.ch](mailto:fschwab@hin.ch)



### Sekretariat Medizinische Gesellschaft Basel

Dr. Jennifer Langloh-Wetterwald  
Freie Strasse 3/5, CH-4001 Basel  
Tel. 061 560 15 15, Fax 061 560 15 16  
E-Mail: [info@medges.ch](mailto:info@medges.ch)