Gesundheit gemeinsam gestalten!

Intro: Herzlich willkommen bei “seko on air”. Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

Irena Težak: Hallo Herr Dr. Heinz, ich freue mich sehr, dass ich heute mit ihnen sprechen kann. Es soll ja gehen um die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns und auch um die Selbsthilfe im Zusammenhang mit der KV. Sie sind erster stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, auch noch gar nicht so lange und arbeiten parallel dazu auch noch als niedergelassener Augenarzt in Schlüsselfeld, das ist in Oberfranken. Was sind denn hier ihre Aufgaben, und wie vereinbaren sie diese beiden doch sehr anspruchsvollen Tätigkeiten denn miteinander?

Dr. Peter Heinz: Ja, es sind zwei anspruchsvolle Tätigkeiten. Die Praxis, in Schlüsselfeld, habe ich ja jetzt seit über 25 Jahren aufgebaut, und dann kam im Januar vor einem Jahr dieses Vorstandsamt in der kassenärztlichen Vereinigung Bayerns dazu. Das allein ist eigentlich ein Vollzeitjob. Es ist was gänzlich anderes, als von morgens bis abends in seiner Praxis zu sitzen und Patientinnen und Patienten zu behandeln, und ich merke auch, dass ich hier an meine Kapazitätsgrenzen stoße. Deswegen bin ich auch aktuell dabei, die Praxisorganisation zu verändern, damit die Patientenversorgung vor Ort, ich bin im ländlichen Bereich niedergelassen, weiterhin gewährleistet ist. Und ich bin eben nur noch einen Tag in der Praxis, den Montag immer, das ist so mein Praxistag. Um auch die, die Wurzeln nicht zu verlieren und auch mal zu sehen, was haben denn die Entscheidungen, die hier teilweise am grünen Tisch getroffen werden für Auswirkungen in der alltäglichen Arbeit? Die spüre ich dann selber auch sehr schnell. Das ist das Gute daran. Auf der anderen Seite fehlt einem dann schon dieser eine Tag hier, bei seiner Tätigkeit in der KV. Weil an dem Tag könnte man natürlich auch wieder viele andere Dinge bearbeiten. Auf der anderen Seite fehlt man vier Tage die Woche in der Praxis, und wenn da ein Sicherstellungsassistent oder eine Assistentin die Praxis in der Zeit führt, ist es halt trotzdem nicht das Gleiche, als wenn man selber drin ist. Weil man hat doch den Bezug zu seinen langjährigen Patientinnen und Patienten, und es ist zurzeit eine sehr schwierige Situation, wo man auch immer das Gefühl hat, man wird keinem richtig gerecht. Aber ich sehe Licht am Ende des Tunnels, sodass das dann im Laufe der Zeit sich jetzt verändern wird.

Irena Težak: Zu der Vereinbarung Praxis und KVB: Ist es denn auch eine Voraussetzung für jemanden, der hier im Vorstand arbeitet, auch weiterhin seinen Praxisbetrieb aufrecht zu erhalten, oder könnten sie sich auch entscheiden, ausschließlich für die Kassenärztliche Vereinigung zu arbeiten?

Dr. Peter Heinz: Nein, es ist keine Voraussetzung dafür, dass man in der Praxis weiterarbeitet. Es ist eine Option, eine Möglichkeit, die mir gegeben wird, dass ich einen Tag in der Woche in der Praxis tätig sein kann. Das kann ich selber entscheiden, und irgendwann wird wahrscheinlich die Entscheidung dann auch dahingehend fallen, dass ich irgendwann in der Praxis wahrscheinlich gar nicht mehr tätig sein kann. Weil es ist einfach so, dass die Arbeit hier so verantwortungsvoll ist und so komplex ist, dass man jede Zeit, die man hier auch hat, auch wirklich dieser Arbeit/ dieser Tätigkeit widmen muss. Sonst kommt man einfach nicht rum.

Irena Težak: Und so würden sie, wenn das sozusagen in ihrer Praxis alles geregelt ist, irgendwann vielleicht doch komplett hierherkommen?

Dr. Peter Heinz: Ja, davon davon ist auszugehen, weil man, man schafft das einfach nicht mehr.

Irena Težak: Das Motto der Kassenärztlichen Vereinigung heißt ja "Gesundheit gemeinsam gestalten" und auch für Patienten, Patientinnen und Selbsthilfegruppen bieten sie ja vielfältige Unterstützung an. Was kann denn ihrer Meinung nach eine Selbsthilfegruppe für Betroffene bewirken?

Dr. Peter Heinz: Also, ich will nochmal auf das Motto zurückkommen "Gemeinsam gestalten", weil da geht man so ganz schnell mal drüber hinweg. Aber was steckt hinter dem Motto, was ja schon seit vielen, vielen Jahren auch das Motto der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns ist? Das bedeutet: die Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns alleine in diesem System, auch wenn es immer heißt, ja, sie hat die Sicherstellung/ den Sicherstellungsauftrag von der Politik bekommen, kann aber kaum wirklich was bewegen. Wir müssen gemeinsam mit Politik, mit den Kommunen, mit den Krankenkassen, mit den Ärztinnen und Ärzten, mit den Krankenhäusern und Kliniken und nicht zuletzt jetzt auch hier gemeinsam als Team in der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns arbeiten, um diesem Auftrag gerecht werden zu können. Also die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns allein, die ist dann im luftleeren Raum und kann hier nicht wirklich was bewegen, sondern es kommt hier auf dieses Teamworking an, und das ist mit ein Hauptfaktor, damit die Sicherstellung langfristig gewährleistet werden kann. Die Selbsthilfegruppe spielt eine sehr große Rolle in der Versorgungslandschaft und Betreuung der Patientinnen und Patienten und auch der Bevölkerung draußen. Und hier muss man ja auch sagen, hier gibt's ja schon eine sehr, sehr jahrelang, sehr gute Zusammenarbeit von der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns mit den Selbsthilfegruppen in Bayern. Wir unterstützen sie finanziell, wir unterstützen sie organisatorisch, wir führen gemeinsame Veranstaltungen durch. Weil wir auch sehen, dass das eben für die Menschen in Bayern eine extrem wichtige Säule der Betreuung ist. Weil die Selbsthilfe fängt natürlich die Patientinnen und Patienten draußen auf, die vielleicht eine nicht so gute Diagnose bekommen haben und die erst mal in so ein Loch zu fallen scheinen, und die Tätigkeit der Selbsthilfe ist hier gar nicht hoch genug einzuschätzen und zu bewerten.

Irena Težak: Es geht ja auch um Betroffenenperspektive mitdenken. Da hat sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten ja auch einiges bei den Ärzten und Ärztinnen verändert. Es ist heutzutage üblich mitzuhören, was braucht ein Patienten, eine Patientin? Was ich immer gut finde, ist, dass die Selbsthilfegruppen den Ärzten/ Ärztinnen ja auch Hilfen geben können, indem sie zum Beispiel den Alltag mit den Patient*innen gestalten können. Indem Platz da ist, wo man man darüber sprechen kann, und das ist ja oft etwas, was bei den Ärzten fehlt: Zeit. Zeit für Gespräche, und wir sehen ja alle, wie es im Moment abläuft, und da finde ich ist auch deshalb Selbsthilfe vielleicht eine gute Ergänzung. Aber Stichwort Patientenorientierung, was ist denn für sie in diesem Zusammenhang bedeutend? Es gibt ja hier sogar eine extra Abteilung Patientenorientierung in ihrem Haus.

Dr. Peter Heinz: Ja, die Patientenorientierung ist natürlich einerseits das A und O, weil der Patient steht natürlich im Mittelpunkt unserer Bemühungen. Auf der anderen Seite ist es natürlich auch eine Sache, die gerade bei der Ärzteschaft draußen zunehmend eine Frustration auch erzeugt. Weil, wie sie zurecht sagen, ich bräuchte eigentlich mehr Zeit für die Patientinnen und Patienten. Aber in unserem System, wie es derzeit angelegt ist: ich vergleiche also die Mediziner in der

vertragsärztlichen Versorgung im Grunde mit Akkordarbeiter am Fließband. Man handelt, behandelt Patienten am Fließband und merkt, bei jedem zweiten, müsste ich mich jetzt eigentlich mit ihm zehn Minuten in Ruhe hinsetzen. Müsste ihn auffangen müsste, müsste mit ihm auf seine Beschwerden viel stärker eingehen, das Gespräch viel stärker suchen kann es aber nicht, weil ich gezwungen bin, von außen weiter zu behandeln, schneller zu behandeln, Bürokratie, die teilweise extrem unsinnig ist, abzuarbeiten. Die Bürokratie derzeit ist mit eins der größten Hemmnisse, der größten Frustrationsauslöser bei der Ärzteschaft, weil die klaut wirklich Patienten- Behandlungszeit, und das macht viele Ärztinnen und Ärzte draußen extrem unzufrieden.

Irena Težak: Ja, das kann ich mir gut vorstellen, dass das auch unzufrieden macht, und da passt es ja vielleicht auch ganz gut zusammen. Hatten sie persönlich denn schon mal Berührung mit einer Selbsthilfegruppe oder mit der Selbsthilfe oder in ihrem Umfeld?

Dr. Peter Heinz: Ja, ich habe ja in Marburg Medizin studiert, und dann war ich auch in der Augenklinik Marburg, natürlich dort im praktischen Jahr in der Famulatur, habe auch mein AEP in Marburg gemacht. In Marburg haben wir ja ein großes Blindeninstitut. Also da hatte man schon hier auch mit der Selbsthilfe, auch dem deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband, immer wieder Berührungspunkte. Dann auch durch meine Arbeit im Berufsverband der Augenärzte, haben wir natürlich mit PRO RETINA und mit allen möglichen Selbsthilfegruppen hier einen sehr engen Kontakt. Wir sind auch zusammen in einer Vereinigung, die die Woche des Sehens regelmäßig gestaltet, zusammen mit der Aktion Mensch, mit der Selbsthilfe, mit der Christoffel Blindenmission und und und. Also, da ist der Kontakt schon von jeher sehr, sehr eng, und da habe ich auch die Selbsthilfe schätzen gelernt, weil man da wirklich sieht, wie die Patientinnen und Patienten durch die Selbsthilfe eine extreme Unterstützung bekommen, um a) ihren Alltag besser zu meistern b) mit ihrem, mit ihrer persönlichen Situation besser umzugehen. Weil man erlebt´s ja immer, wenn man jetzt eine besondere Diagnose erhält, dass man vielleicht in so ein Loch reinfällt, und keiner fängt einen auf, man fühlt sich allein, man weiß nicht, wo man sich hinwenden kann. Welche Möglichkeiten gibt es denn draußen, die mir Hilfe anbieten? Man findet sich in dem Dschungel der Vorgaben/der Gesetze vielleicht nicht zurecht, und da ist die Selbsthilfe natürlich ein extrem großer Faktor, um das gut zu gestalten.

Irena Težak: Danke für ihre Einschätzung dazu. Die Anzahl der Selbsthilfegruppen, haben wir jetzt in den letzten Jahren festgestellt, gerade aus dem Bereich psychischer Einschränkung/ psychischer Erkrankung, hat aus bekannten Gründen wie Pandemie und Krisen über Krisen stetig zugenommen. Wir merken, es gibt immer mehr Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen, mit Angsterkrankungen, und vor allen Dingen auch junge Menschen sind davon betroffen, die sich einfach extrem belastet fühlen. Was denken sie? Wie könnte unser Gesundheitssystem darauf reagieren? Viele sprechen jetzt von den Kindern und Jugendlichen. Was müssten wir tun, damit sich da noch mehr verändert?

Dr. Peter Heinz: Ja, das ist, das ist ein schwieriges Feld. Also, wir haben natürlich in der Pandemie erlebt, dass das doch zu solchen Isolationszuständen ja teilweise geführt hat, und wenn ich jetzt nicht diese übliche traditionelle Familie im Hintergrund habe, dann ist man sehr schnell wirklich allein. Also, das ist so eine gesamtgesellschaftliche Entwicklung, die wir da wahrnehmen. Das tradierte Familienbild funktioniert so nicht mehr, weil natürlich - ist nicht verkehrt - aber wir haben nicht mehr dieses klassische Vater, Mutter Kind. Der Vater bringt sozusagen die Brötchen nach Hause, die

Mutter kümmert sich um die Organisation des Haushalts, um die Erziehung der Kinder, es ist ein starker interfamiliärer Zusammenhalt da, noch mit den Großeltern oder Urgroßeltern. Das wird heute so gar nicht mehr gelebt. Und dann, wenn so eine Pandemie dazwischenkommt, dann wird dieses fragile System sehr, sehr schnell komplett zerstört. Und wenn ich dann da nicht die entsprechende psychische Stabilität habe, dann passiert es eben, dass dann diese psychischen Erkrankungen sehr schnell zunehmen. Ein Patentrezept wird es dafür nicht geben. Also, da ist es einfach wichtig, dass es jetzt auch hier die Selbsthilfe gibt, damit Patienten oder damit Bürgerinnen und Bürger, die sich da alleine fühlen oder die fühlen, sie haben ein Problem damit, dass die wieder Kontakt finden, dass die wieder lernen, sozial mit anderen zu interagieren. Das ist ja auch wieder ein Lernprozess, der da stattfinden muss. Wenn ich mich nur in mein Schneckenhaus zurückziehen und mich isoliert habe, dann geht es mir vielleicht in meiner kleinen Blase ganz gut, aber sobald dann das Leben auf mich eintrifft, dann funktioniert es nicht mehr, und da brauche ich dann eben diesen Kontakt, diesen sozialen Kontakt. Der Mensch ist ein Herdentier, wir sind ist nicht der "lonely wolf", der da durch die Gegend streift, sondern wir brauchen die Kommunikation, wir brauchen die Interaktion, und da ist die Selbsthilfe natürlich sehr, sehr wichtig.

Irena Težak: Wir hatten, also von SeKo Bayern aus, auch zu diesem Thema Einsamkeit dann einige "Walk and Talk" - Gruppen. Ja, wo Menschen sich begegnen können, miteinander kommunizieren, sich austauschen können, vielleicht auch gar nicht unbedingt immer zu einem Problem, sondern überhaupt mal aus der Isolation herauszugehen, und das hat sehr, sehr gut eingeschlagen. Austausch und Kommunikation, auch als Präventionsmaßnahmen, sag ich mal, haben sie auch gerade schon angesprochen, scheint einfach in den heutigen Zeiten dann ein sehr wichtiges Instrument zu sein, um da etwas entgegenzusetzen, oder?

Dr. Peter Heinz: Ja, das sieht man ja auch daran. Das Leben wird ja draußen immer hektischer und immer schneller, und da leidet natürlich dann dieser zwischenmenschliche Austausch, diese Kommunikation in Ruhe, das Zuhören. Man redet zwar miteinander, aber man hat teilweise das Gefühl, man hört nicht mehr zu, weil man mit seinen Gedanken schon wieder beim nächsten Punkt ist. Der Rhythmus ist knapp getaktet, man hetzt von Termin zu Termin oder macht sich selber Druck, und insofern finde ich sowas wirklich sehr, sehr gut. Mal runter zu kommen, wirklich das Interagieren wieder zu lernen, das ist eine große Präventionsgeschichte, also das passt da sehr gut rein. Wir haben es ja auch erlebt, als noch Herr Holetschek, als er Gesundheitsminister in Bayern war, mit dieser Kasse, wo man sagt: Okay, da kann man sich auch mal fünf Minuten mit der Kassiererin unterhalten im Supermarkt. Und nicht hintendran drängeln schon drei, die sagen, mein Auto steht draußen im Parkverbot oder im Halteverbot oder wie auch immer. Also das ist ganz, ganz wichtig, und das ist auch etwas, wo wir in der Gesellschaft darauf achten müssen. Bei aller Schnelllebigkeit, bei allem Fortschritt wissenschaftlich, was wir auch immer so schaffen, was ja auf der einen Seite ganz toll ist, was für Möglichkeiten wir im Vergleich zu früher haben. Aber wenn sie sich mal überlegen, als noch das Fax das schnellste Kommunikationsmittel war, was wir hatten, jetzt haben wir Mails, und man ist schon so unter Druck. Es kommt eine Mail, und der Gegenüber erwartet natürlich in zehn Sekunden, dass darauf geantwortet ist. Also, jeder erzeugt sich Druck, und da ist der Mensch in seiner Entwicklung etwas langsamer, als die Technik es zurzeit vorgibt, und da müssen wir einfach mal schauen, wie wir damit klarkommen.

Irena Težak: Der Mensch ist langsamer, als die Technik vorgibt. Das finde ich gut, Herr Doktor Heinz. Die Kassenärztliche Vereinigung und SeKo arbeiten ja schon seit vielen, vielen Jahren auch sehr erfolgreich zusammen. Wir haben schon einige Veranstaltungen hier bei ihnen im Hause gemacht, hatten auch unser Jubiläum 2022 hier bei ihnen, was natürlich super ist, und wir möchten das gerne fortsetzen für die Zukunft. Welche Themen wären denn für sie interessant, die wir vielleicht gemeinsam aufgreifen könnten?

Dr. Peter Heinz: Also zunächst kann ich ihnen schon mal versichern, dass diese Zusammenarbeit natürlich auch in Zukunft fortgesetzt werden wird. Weil die Selbsthilfe ist uns auch hier im Vorstand der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns, da kann ich auch für meine beiden Vorstandskollegen sprechen, natürlich eine Herzensangelegenheit und ein wichtiger Faktor. Deswegen werden wir da immer, was uns möglich ist, unter stützen. Jetzt spezielle Wünsche... Das ändert sich natürlich auch immer alle alle vier Wochen, was gerade neu aufpoppt, weil wir natürlich mit ganz anderen Problemen hier verhaftet sind. Da fällt mir jetzt Adhoc jetzt nichts ein. Da müsste man noch mal wirklich sich darüber Gedanken machen: Was wäre denn vielleicht seitens der Selbsthilfe interessante Geschichte? Wenn sie mich jetzt so fragen, würde ich auch vielleicht sagen, wir beklagen ja alle diese mangelnde Gesundheitskompetenz der Bevölkerung draußen, und da müssten wir vielleicht mal schauen, ob es hier nicht möglich wäre, gemeinsam mit der Selbsthilfe dafür zu sorgen, dass die Patienten wieder selber merken, wann ist es denn wirklich wichtig, dass ich zum Arzt gehe? Wann ist es so - wie meine Oma - da reicht mal ein Wadenwickel, mal über Nacht und mal guckt, ob die Temperatur nicht sinkt, oder man macht einfach mal wirklich zwei Tage im Bett. Wir haben das Gefühl, dass die Patientinnen und Patienten draußen nicht mehr wirklich objektiv mit ihrer Gesundheit umgehen. Sondern beim kleinsten Hüsteln wird Google bemüht, und dann ist ja jeder, jedes Symptom, was ich eingebe, ist am Schluss, habe ich Krebs oder bin kurz vorm Abnippeln. Das macht unsicher. Und damit können eben, das ist wieder dieses "der Mensch ist langsam als die Technik", damit kann man nicht unbedingt immer umgehen, und damit kommt es natürlich vielleicht auch zu einer übermäßigen Inanspruchnahme der begrenzten Ressourcen, die wir ja in unserem Gesundheitssystem haben. Wir beklagen ja Fachärztemangel, auch Hausärztemangel auf dem Land, wir beklagen einen Fachkräftemangel in den Praxen. Auch da hält ja unser System nicht mehr Schritt. Wir müssen das ja auch alles irgendwie finanzieren können. Also, es sind so viele Baustellen, die wir derzeit bearbeiten müssen. Aber ich denke, dass man vielleicht gemeinsam auch auf diese fehlende Gesundheitskompetenz so ein bisschen drauf gehen sollte. Weil wir erleben es ja, in der Erziehung kommt es nicht wirklich an, und auch psychischen Erkrankungen der Kinder. Bis das zutage tritt, ist es ja eigentlich schon fast zu spät, weil die Fehler sind ja vorher gemacht worden. Wenn die Teletubbies und die Nanny die Erziehung übernimmt und die Eltern nicht wirklich einen Bezug zu ihren Kindern haben, auf der einen Seite oder das andere Extrem die Helikoptereltern, wo das Kind so behütet ist, dass es sich gar nicht mehr richtig entwickeln kann. Da muss wieder ne Normalität einkehren, und vielleicht ist das was, was wir auch zusammen mit der Selbsthilfe angehen können. Natürlich müssen wir immer auf spezielle Erkrankungen, spezielle Krankheitsbilder zusammen eingehen, aber das wäre vielleicht, was, was man so gemeinsam auch angehen kann.

Irena Težak: Finde ich gut. Also, es hat ja auch was mit Verantwortung für sich selbst zu tun, was Kinder vielleicht noch nicht können, aber Erwachsene durchaus, und das ist ja auch eine Kernkompetenz einer Selbsthilfegruppe. Sie übernehmen ja Verantwortung für ihr eigenes Leben, für ihre Erkrankung, für ihren eigenen Umgang mit der Erkrankung. Ich glaube das Thema passt auf jeden Fall sehr, sehr gut in die Selbsthilfe, und da würde ich gerne auch weiter dran überlegen.

Wie könnte das aussehen? Was könnten wir da auf die Beine stellen? Gibt es noch etwas, was sie unseren Hörerinnen und Hörern gerne mitteilen möchten?

Dr. Peter Heinz: Ja, das könnte natürlich immer so Allgemeinfloskeln sein. Aber nein, es ist mir ganz wichtig, ich hatte es ja vorhin schon mal so angedeutet: für jeden, der eine nicht so schöne Nachricht erhält, weil er vielleicht eine spezielle Erkrankung jetzt hat. Er sollte darauf achten, natürlich, in dem Moment geht die Welt unter, aber sie geht nicht langfristig unter. Und man darf sich in diesem, in dieses Loch nicht zurückziehen, sondern man muss dann wieder nach vorne schauen, muss gucken, wo hab ich denn Hilfe, jetzt diese Situation zu bewältigen, klarzukommen, sich eventuell Selbsthilfeangebote zu suchen, diese dann auch anzunehmen. Es darf sich niemand zu stolz sein, Hilfe anzunehmen, wenn er in einer solchen Situation ist. Das ist auch kein Zeichen von Schwäche, das ist ein Zeichen von Stärke. Und deswegen nie hier verzweifeln, sondern immer schauen: wie kann ich mein Leben wieder in den Griff bekommen? Wie kann ich die Qualität in meinem Leben weiterhin hochhalten und verbessern?

Irena Težak: Ein sehr, sehr schönes Schlusswort. Ich bedanke mich ganz, ganz herzlich bei ihnen und freue mich auf das, was wir noch zusammen machen werden.

Dr. Peter Heinz: Das kann ich nur zurückgeben. Vielen Dank

Outro: Bis zum nächsten Mal bei seko on air, dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.