

# Ich werde auf meine **eigene Gesundheit** und **mein Wohlergehen** achten\*

**SELBSTFÜRSORGESEMINAR FÜR ÄRZTINNEN UND ÄRZTE | 23./24.02.2019**

Leiden Sie unter dem sich immer schneller drehenden Hamsterrad in Praxis oder Klinik? Fühlen Sie sich durch immer grotesker werdende Anforderungen an Dokumentation, Datenschutz und Budgetzwänge auf der einen Seite und ins unermessliche ansteigende Erwartungen von Patienten zunehmend eingengt und verlieren die Freude an Ihrem Beruf? Steigen Ihre Zweifel, ob Sie es noch bis zur Rente schaffen oder vorher vom Karussell fliegen?

Der Arztberuf ist besonders gesundheitsgefährdend. Institutionelle Hilfsangebote sind unzureichend, die Grundregeln im Gesundheitssystem werden sich kurzfristig nicht

ändern lassen: Nur Sie selber werden sich helfen können! Dabei möchten wir Sie unterstützen, indem wir gemeinsam mit Ihnen Antworten auf die Frage finden:

## Wie kann ich als Ärztin / Arzt gesund bleiben?

In einem zweitägigen Seminar vermitteln wir Ihnen - aufbauend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen - Selbstfürsorgestrategien für den privaten und beruflichen Alltag in Theorie und Praxis. Für die Reflektion von Herausforderungen für die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden im klinischen Alltag bietet dieser Workshop einen sicheren Ort.



### DIE RAHMENBEDINGUNGEN:

Ort: Parkklinik Manhagen, Sieker Landstraße 19, 22927 Großhansdorf

Zeit: Samstag (23.02.2019), 10:00 bis 18:00 Uhr  
Sonntag (24.02.2019), 10:00 bis 13:00 Uhr

Verpflegung in den Pausen inklusive. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Unterkunftsempfehlung: Hotel Alte Schule, Hauptstraße 44, 22962 Siek

Begleitprogramm: Gemeinsames Abendessen am Samstag,  
19:00 Uhr (Hotel Alte Schule)

Kosten: 490,00 Euro pro Person.

Weitere Infos/Anmeldung: [info@resilienz-fuer-aerzte.de](mailto:info@resilienz-fuer-aerzte.de)

Anmeldeschluss: 30.11.2018

**Achtung:**  
Begrenzt auf 20 Plätze!



### **Prof. Dr. med. Jörg Braun**

Arzt und außerplanmäßiger Professor für Innere Medizin der Universität zu Lübeck  
Ärztlicher Direktor der Park-Klinik Manhagen und ehemaliger Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin des AK Wandsbek, Hamburg  
1. Vorsitzender der Stiftung Arztgesundheit



### **Prof. Dr. med. Dieter Jocham**

Arzt und emeritierter Universitätsprofessor für Urologie  
Ehemaliger Dekan, Klinikdirektor und Klinikumsvorstand  
Psychotherapeutische Ausbildung (fachgebunden, Abschluss ÄK SH)



### **PD Dr. med. Thomas Kötter, MPH**

Arzt und Master of Public Health  
Niedergelassen als Hausarzt in eigener Praxis und tätig als Privatdozent in Forschung und Lehre an der Universität zu Lübeck  
Ausbildung und Erfahrung in psychosomatischer Grundversorgung (ÄK Sachsen)



### **Dipl.-Psych. Katrin Obst**

Psychologin und Wissenschaftlerin  
Tätigkeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin in Forschung und Lehre im Bereich Studierendengesundheit an der Universität zu Lübeck  
Promovendin im Bereich Sozialpsychologie an der Universität Jena