

Das Plus des Alters

Forum 60 plus des Deutschen Ärztinnenbundes



Bild: MEV

Am Ende ihrer Berufstätigkeit verfügen Ärztinnen über viel Wissen und Erfahrung. Sie wollen im Ruhestand weiter aktiv an der Entwicklung der Medizin teilhaben. So entstand die Idee, innerhalb des Deutschen Ärztinnenbundes eine Gruppe für Ärztinnen ab 60 Jahren zu gründen: das Forum 60 plus.

Von Erla Spatz-Zöllner, Dagmar-E. Dennin

Wenn Ärztinnen heutzutage in den Ruhestand gehen, liegt vor ihnen in der Regel ein Lebensabschnitt voller Aktivität, Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft [1]. Diese 15 bis 20 Jahre sind nicht geprägt von Krankheit und Hilfsbedürftigkeit, wie es noch älteren Generationen widerfahren ist.

Etwa zehn Jahre vor Ende der Berufstätigkeit sollten Ärztinnen damit beginnen, sich auf den Berufsverlust einzustimmen – neue Hobbys suchen und den Bekanntenkreis pflegen und erweitern. Doch die Realität berufstätiger Ärztinnen sieht meist anders aus: Die aktive Vorbereitung auf den Ruhestand ist häufig

Illusion, denn trotz aller Erfahrung und Routine wird der Berufsalltag mit zunehmendem Alter anstrengender und zeitraubender. Die Arbeit fordert mehr Einsatz als in früheren Jahren, entsprechend hart ist der Übergang.

Die Sozialisation der Ärztin

Die Sozialisation einer Ärztin erfolgt ganz wesentlich durch den Beruf: Patientinnen und Patienten, Angehörige, Kolleginnen und Kollegen und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bilden ein Spannungsfeld, das geprägt ist durch Lob und Anerkennung, Kritik und Kränkung. So belastend die Anforderungen, Pflichten und Wünsche auch sein mögen, der Alltag wird leer, wenn sie fehlen. Denn mit dem Ende der Berufstätigkeit fallen auch die zahlreichen beruflichen Kontakte zu Mitarbeitern und Patienten weg. Deswegen ist es wichtig, ja notwendig, im Ruhestand neue Verbindungen zu knüpfen.

Am Ende ihrer Berufstätigkeit verfügen Ärztinnen über ein hohes Maß an Wissen, Erfahrung und Kompetenz, die verkümmern, wenn sie nicht weiter genutzt und sinnvoll angewendet werden. Die Bereitschaft, sich im Alter weiterzubilden, wird zunehmend zur Notwendigkeit, um mit den technologischen und kulturellen Entwicklungen in Europa auch im Alter Schritt halten zu können [2].

Gründung des Forums 60 plus des Deutschen Ärztinnenbundes

Im Deutschen Ärztinnenbund e.V. (DÄB) sind ca. 20% der Mitglieder über 60 Jahre alt. Für diese Altersgruppe gab es zunächst kein spezielles Angebot. In den Regionalgruppen fühlten sich die Ärztinnen im Ruhestand nicht



mehr wohl und verließen deshalb häufig den Verband. Aber der Ärztinnenbund wollte auf das Potenzial dieser erfahrenen Kolleginnen nicht verzichten. So entstand der Plan, ein Netzwerk für ältere Kolleginnen zu knüpfen, die den Wunsch hatten, den Ruhestand sinnvoll zu gestalten.

Daraufhin veröffentlichten wir im Sommer 2000 einen Artikel in der *ÄRZTIN*, der Verbandszeitschrift des DÄB: Die Idee war, ein Forum für ältere Ärztinnen zu gründen. Gemeinsam mit Prof. Gisela C. Fischer, Ordinaria für Allgemeinmedizin der Medizinischen Hochschule Hannover, entwickelten wir einen Themen-Katalog, um die Gründung des Forums in die Wege zu leiten.

Anlässlich des wissenschaftlichen DÄB-Kongresses im Herbst 2001 in Hannover luden wir alle Kolleginnen über 60 Jahre des DÄB zur Gründungsversammlung ein. So wurde mit 24 Kolleginnen das Forum 60 plus gegründet.

Inhalte des Forums 60 plus

Die Ärztinnen diskutierten intensiv, welchen Stellenwert die Medizin und das Vergnügen im zukünftigen Forum 60 plus haben sollten. Klar war, dass das Forum zentrale Punkte behandeln musste wie:

- sinnvolle Gestaltung des Ruhestands
- aktive und befriedigende Bewältigung des Alterns
- Erhalt der bestehenden und Erwerb neuer Kompetenzen
- Beschäftigung mit aktuellen Fragen der Zeit, der Zukunft und der Medizin

- neue Kontakte knüpfen und pflegen
- gemeinsame Unternehmungen (Reisen, Theater, Ausstellungen)

Kulturelle Unternehmungen und Fortbildungen sollten letztendlich gleichberechtigt nebeneinander stehen. Entscheidend war dabei, dass die Themen der Fortbildungen für möglichst viele Fachrichtungen interessant sind und auch im Zusammenhang mit dem Thema Alter stehen. Da die Gründungsmitglieder aus unterschiedlichen Regionen Deutschlands kamen, entschieden wir uns, die Treffen abwechselnd in unterschiedlichen Städten auszurichten, die verkehrsgünstig liegen und ein breites kulturelles Angebot bieten. Kurz darauf organisierten wir Anfang Januar 2002 das erste Arbeitstreffen in Kassel.

Inzwischen nehmen regelmäßig über 30 Ärztinnen an den Tagungen teil, die zweimal jährlich über ein Wochenende stattfinden. Gemeinsam wird ein Fachthema ausgesucht, zu dem Referentinnen und Referenten eingeladen werden. Diese wissenschaftlichen Vorträge finden meistens am Samstagvormittag statt, sodass die übrige Zeit zur Verfügung steht für kulturelle Veranstaltungen, Stadtbesichtigungen, Museumsbesuche, kollegiales Beisammensein und für die Planung zukünftiger Aktivitäten des Forums 60 plus.

Mittlerweile haben sich vor, nach oder auch zwischen den Tagungen Treffen im kleineren Kreis etabliert. Dabei werden Wanderungen, Radtouren oder Besichtigungen in der Nähe der Tagungsorte angeboten oder besondere kulturelle Veranstaltungen, wie beispielsweise

die *documenta*, gemeinsam besucht. Die Verbindung von freundschaftlich kollegialer Gemeinschaft und wissenschaftlichen, kulturellen und allgemeinbildenden Angeboten wird sehr geschätzt. Obwohl die Gruppe seit über zehn Jahren besteht und sich viele Freundschaften unter den Kolleginnen entwickelt haben, gelang es bisher gut, die zahlreichen neuen Mitglieder zu integrieren.

Organisation des Forums 60 plus

Das Forum 60 plus ist innerhalb des Deutschen Ärztinnenbundes formell ein Ausschuss. Zweimal im Jahr berichtet das Forum 60 plus auf den Beiratssitzungen über seine Aktivitäten und bringt die Anliegen der älteren Kolleginnen in den Gesamtverband ein. Alle DÄB-Kolleginnen, die 65 Jahre alt werden, bekommen eine schriftliche Einladung, dem Forum beizutreten. Im Internet präsentiert sich das Forum auf der Internetseite des Deutschen Ärztinnenbundes mit einer eigenen Seite, auf der Aktivitäten und aktuelle Termine veröffentlicht werden. Außerdem wird in der Verbandszeitschrift *ÄRZTIN* des DÄB über die Tätigkeiten des Forums berichtet.

Finanzielle Unterstützung

Die Unkosten für unsere Tagungen sollen 500 Euro pro Person nicht übersteigen und sind von den teilnehmenden Kolleginnen zu tragen. Der Gesamtverband gewährt dem Forum einen jährlichen Zuschuss für die Teilnahme einer Vertreterin an den Beiratssitzungen. Der Flyer des Forums 60 plus wurde vom DÄB gesponsert. Außerdem bekommen wir auf Antrag finanzielle Unterstützung für Referenten vom Verein „Frauen fördern die Gesundheit e.V.“.



Lernen im Alter – Ein Beweggrund für die Gründung

Beim Forum 60 plus geht es um die Gestaltung des Alterns. Wir wollen neugierig bleiben, am Leben aktiv teilhaben und die Verbindung zur Medizin aufrechterhalten. Dieses Konzept hat manche Kollegin veranlasst, noch nach der Berufstätigkeit dem Ärztinnenbund beizutreten.

Unser Gehirn will lernen, und mit einer „positiven Einstellung gegenüber neuen Dingen allgemein bewahrt man sich ein lernbereites Gehirn“, so die Gedächtnistrainerin Gisela Christina Jobst auf einer unserer Tagungen (www.die-kopfstuetze.de). Die Aktivitäten des Forums 60 plus fördern die Bereitschaft zu lernen. Es geht dabei nicht nur um die Bewahrung eines möglichst guten Gedächtnisses, sondern auch um die Entwicklung einer Lebenshaltung, die zu einem glücklicheren Altern verhilft. Ist doch die Bewältigung des eigenen Alterns eine immer neue herausfordernde Aufgabe. Eine Untersuchung der Harvard Medical School aus dem Jahr 2002 zeigte: „Erfolgreiches Altern scheint weniger in den Sternen oder den Genen zu liegen, als vielmehr in uns selbst“ [3], nämlich in unserer Haltung zum Leben.

Wie wichtig im Alter die mentale Einstellung ist, darüber informierte die Psychologin und Pädagogin Dr. Frauke Gross während ihrer Seminare zum Thema „Lernen im Alter“: Das subjektive Gefühl guter Gesundheit sei wichtiger als „objektiv“ gute physische Gesundheit. Entscheidend für ein glückliches Altern sei die Frage der positiven Selbstwahrnehmung und die Einordnung von körperlichen Beschwerden in ein zufriedenes Gesamtkonzept vom Leben und Altern. Zu diesem Gesamtkonzept gehören auch Verzeihen, Dankbarkeit und Freude

empfinden, sich einsetzen für zukünftige Generationen, Spiel, Kreativität, Selbstdisziplin, Gelassenheit und Humor.

Jubiläum: 10 Jahre Forum 60 plus

Das Konzept des Forums 60 plus ist aufgegangen – 2012 feierten wir unser 10-jähriges Bestehen. Seit der Gründung haben wir immer wieder Tagungen in den neuen Bundesländern organisiert – von bisher 24 Tagungen fanden sieben im Osten Deutschlands statt. Zwei unserer Tagungen waren im Ausland: Im Juni 2006 veranstalteten wir mit polnischen Kolleginnen einen polnisch-deutschen Ärztinnentag in Breslau, und 2009 besuchten wir gemeinsam eine Tagung der österreichischen Kolleginnen in Wien.

Zurzeit hat das Forum 60 plus 62 Mitglieder – davon sind 36 älter als 70 Jahre, die vier jüngsten Mitglieder sind 61 Jahre. Im Laufe der Zeit hat sich gezeigt, dass die meisten Kolleginnen erst ab 65 Jahren die Angebote des Forums 60 plus wahrnehmen, wenn sie ihre berufliche Tätigkeit beenden oder reduzieren.

Knapp zwei Drittel der Mitglieder sind verheiratet oder leben in einer Partnerschaft, die übrigen sind verwitwet oder alleinstehend. Das zeigt: Frauen nehmen sich die Freiheit, unabhängig von einem Partner, einer Partnerin oder der Familie Zeit mit anderen zu verbringen. Manche Kolleginnen können allerdings nur eingeschränkt oder überhaupt nicht mehr teilnehmen wegen eigener gesundheitlicher Probleme, oder weil ein kranker Partner zu versorgen ist.

Ein buntes Spektrum an Themen

Die Spannweite der Themen auf den Tagungen ist groß: Neben allgemeinmedizinischen Fragestellungen haben wir uns mit geriatrischen Erkrankungen befasst, sowie juristische, politische und sozialmedizinische Themen erörtert. Auf einer unserer Tagungen haben wir uns mit der Versorgungssituation in Alten- und Pflegeheimen beschäftigt. Viele Altenheimbewohner erkranken an einer Depression, weil sie psychosozial mangelhaft betreut werden. Wir haben einen Fragebogen erarbeitet, den zukünftige Bewohnerinnen und Bewohner von Altenheimen und ihre Angehörigen verwenden können, um ein Heim besser beurteilen zu können. Der Fragebogen kann unter www.aerztinnenbund.de abgerufen werden.

Die Kolleginnen vom Forum 60 plus möchten am technischen Fortschritt teilhaben. Deshalb veranstalteten wir frühzeitig einen Computerkurs „Seniorinnen ans Netz“. Schließlich verfügen 90% unserer Mitglieder heute über eine E-Mail-Adresse. Die meisten nutzen Computer und Laptop nicht nur zum Arbeiten, sondern auch zum Skypen und Surfen im Internet. Sie wollen die weiteren Entwicklungen in der digitalen Welt nicht verpassen.

Auch wegen der sich ändernden Gesetzeslage behandeln wir manche Themen wiederholt auf unseren Tagungen. Dazu gehören Themen wie Organtransplantationen, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder die Abfassung eines Testaments. Ebenfalls waren das Befinden der Menschen in Ost und West nach der Wiedervereinigung und der Strukturwandel im Ruhrgebiet Gegenstand der Tagungen.



Tagungsorte	Tagungsthemen 2002 – 2012
Kassel	Grundsätze, Themen, Mitgliederwerbung, Organisation usw.
Berlin	Pflegeaufsicht, Pflegeversicherung, Demenzsyndrom
Münster	Seniorinnen ans Netz, soziale Arbeit mit alten Menschen
Wittenberg	Hormonersatztherapie, Betreuungsrecht, Vorsorgevollmacht
Tübingen	Altersdemenzen, Morbus Parkinson, Psychopharmakotherapie
Wolfenbüttel	Patientenverfügung, Adipositas, Außenseiter-Diäten
Weimar	Impfungen im Alter und auf Reisen, Harninkontinenz
Marktschellenberg	Naturheilverfahren, Gedächtnistraining
Greifswald	Professionalisierung des Pflegekinderwesens, Zahnimplantate
Marburg	Psychoonkologie, Leistungsqualität von Alten- und Pflegeeinrichtungen
Leipzig	Öffentliches Gesundheitswesen im Wandel der Zeit
Berlin-Spandau	Ophthalmologie, Palliativmedizin, Bewältigung des Alterns
Erfurt	Zahnmedizin, Kinder und Medien, Geschichte der Impfungen
Berlin-Spandau	Osteoporose, Augenerkrankungen, Traumatisierung der Kriegskinder
Ulm	Umgang mit Finanzen, Organtransplantation, Sport als Prophylaxe
Berlin-Spandau	Arthrose, Pandemieplanung, Lernen im Alter
Potsdam	Kardiologie, Mikronährstoffe, Lernen im Alter
Mainz	Divertikulose/litis, Altern unter Genderaspekten, Mikronährstoffe
Berlin-Spandau	Wiedervereinigung, Lernen im Alter
Dortmund	COPD, Asthma, WS-Erkrankungen, Strukturwandel Ruhrgebiet
Berlin-Spandau	Organspende, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Lernen im Alter
Dresden	Herzinfarkt bei Frauen, Typ-2-Diabetes
Berlin-Spandau	Altersdepression, Testamentserstellung
Lübeck	Epigenetik, Hörstörungen im Alter

Tab. 1 Tagungsthemen aus den Jahren 2002 – 2012.

Ausblick 2013

Die nächste Tagung im Frühjahr 2013 in Berlin wird die häufige „Multimedikation“ und die damit verbundenen Nebenwirkungen bei alten Menschen behandeln. Außerdem gibt es einen Vortrag zum Thema „Realität und Mythos der traditionellen chinesischen Medizin“.

Ein besonderes Projekt – Ärztinnen als Schriftstellerinnen

Viele unserer Mitglieder gehören den Jahrgängen 1922 bis 1942 an und haben als Zeitzeuginnen die Kriegs- und Nachkriegszeit erlebt. Unsere Kollegin Professor Renate Nolte hatte 2008 die Idee, dass wir unsere Lebensgeschichten aufschreiben und als Buch herausbringen könnten. 21 unserer Mitglieder ließen sich auf dieses literarische Abenteuer ein und schrieben Beiträge. Herausgekommen ist ein Werk voller Erinnerungen: „Seniorinnen er-

innern sich – Kindheitserfahrungen aus der Kriegs- und Nachkriegszeit“. Ein Jahr später erschien die Fortsetzung „Seniorinnen erinnern sich II – Medizinstudium – und was dann? Wünsche – Wege – Wirklichkeiten“. Zum Kongress des Weltärztinnenbundes 2010 in Münster erschienen zwölf Beiträge des zweiten Buches in englischer Übersetzung als Broschüre mit dem Titel „Studying medicine and then? Objectives – ways – realities. German female senior medical doctors remembering their past“. **XX**



Fazit

In diesem Frühjahr besteht das Forum 60 plus des Deutschen Ärztinnenbundes seit 11 Jahren. Es hat sich als stabiles Netzwerk etabliert und wurde zu einer festen Größe innerhalb des Verbandes. Die Tagungen werden von gut 50% seiner Mitglieder besucht. Ein Grund für die rege Teilnahme ist die Mischung aus einem wissenschaftlichen Teil, den kulturellen Angeboten und der freundschaftlich kollegialen Verbundenheit. Damit haben sich die Hoffnungen der Gründerinnen größtenteils erfüllt. Alle Mitglieder können die Treffen mitgestalten und bringen sich bei der Themenwahl, gelegentlich als Vortragende oder bei der Organisation vor Ort konkret mit ein. Für 2013 wurde ein Kalender über die ersten zehn Jahre des Forums gestaltet und viele Kolleginnen werden dieses Jahr gemeinsam zum Kongress des Weltärztinnenbundes nach Seoul reisen.

Literatur

- 1 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Fünfter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland (2005). Im Internet: <http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Abteilung3/Pdf-Anlagen/fuenfter-altenbericht,property=pdf,bereich=,rbw=true.pdf>; Stand: 27.11.2012
- 2 Malwitz-Schütte M. Lebenslanges Lernen (auch) im Alter? *Bildungsforschung* 2006; 3: 1–25 Im Internet: <http://www.bildungsforschung.org/index.php/bildungsforschung/article/view/32/30>; Stand: 27.11.2012
- 3 Vaillant G E. *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*. New York: Little, Brown and Company; 2002

Bücher des Ärztinnenbundes

- „Seniorinnen erinnern sich – Kindheits-erfahrungen aus der Kriegs- und Nachkriegszeit“
- „Seniorinnen erinnern sich II – Medizin-studium – und was dann? Wünsche – Wege – Wirklichkeiten“.
- „Studying medicine – and then? Objectives – ways – realities German female senior medical doctors remembering their past“.

Alle Bücher können unter www.aerztinnenbund.de zum Preis von 8,50 € heruntergeladen werden.



Dr. Erla Spatz-Zöllner, Jahrgang 1941, studierte Medizin in Marburg und Frankfurt am Main. Sie ist Fachärztin für Kinderheilkunde und hatte bis 2005 eine eigene Praxis in Ulm. Ihr Engagement im Ruhestand gilt dem Forum 60 plus – sie ist die erste Vorsitzende des Forums. Ebenfalls ist sie Vorsitzende der Regionalgruppe Ulm des DÄB. Spatz-Zöllner lebt mit ihrer Partnerin zusammen und hat zwei erwachsene Kinder.
E-Mail: erlaspatz@aol.de



Dr. Dagmar-E. Dennin wurde 1938 in Hamburg geboren. Sie studierte Medizin in Hamburg und Göttingen. Ihre Weiterbildung zur Internistin und Diabetologin absolvierte sie in Hamburg, Essen und Lübeck. Viele Jahre arbeitete sie am Krankenhaus Süd in Lübeck, zuletzt als stellvertretende Direktorin der Medizinischen Klinik. Sie war Leiterin der Akademie für Medizinische Fortbildung der Ärztekammer Schleswig-Holstein und Vizepräsidentin der Ärztekammer Schleswig-Holstein. Sie war erste Vorsitzende der Regionalgruppe Lübeck des DÄB und Vizepräsidentin des Deutschen Ärztinnenbundes. Sie ist Gründerin des Forums 60 plus und seit 2008 die zweite Vorsitzende. Sie ist verheiratet und hat einen Sohn.
E-Mail: dedennin@gmx.de

Beitrag online zu finden unter <http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1335003>

