

Movember und die mentale Gesundheit von männlichen Ärzten

Samy Mahjoub¹ · Nadim Moharam²

¹ Klinik für Urologie, Kinderurologie und Urogynäkologie, Alexianer Krankenhaus Krefeld

² Klinik für Urologie und Urochirurgie, Universitätsmedizin Mannheim

In der heutigen schnelllebigen Welt des Gesundheitswesens stehen Ärzte vor einer beispiellosen Belastung. Der hohe Druck, die langen Arbeitszeiten und die stetig zunehmende Arbeitsverdichtung können zu erheblichen mentalen Gesundheitsproblemen führen. Wir möchten mit diesem Artikel in Anbetracht des anstehenden Movembers auf die männliche Gesundheit im Allgemeinen und auch von Ärzten aufmerksam machen und zum Mitmachen animieren.

Movember ist weitaus mehr als nur das Züchten von Schnurrbärten im November. Es ist eine globale Bewegung, die sich darauf konzentriert, das Bewusstsein für Männergesundheitsthemen zu schärfen, insbesondere in den Bereichen Prostatakrebs, Hodenkrebs und mentale Gesundheit. In den letzten Jahren hat Movember einen starken Fokus auf die mentale Gesundheit von Männern gelegt und erkennt die einzigartigen Herausforderungen, denen männliche Ärzte gegenüberstehen. Männer weltweit lassen sich im November Schnurrbärte wachsen, um auf Männergesundheitsthemen aufmerksam zu machen.

Der Arztberuf ist anspruchsvoll und oft emotional belastend. Das Thema mentale Gesundheit ist bei Männern und insbesondere bei männlichen Ärzten immer noch weitgehend tabuisiert, auch wenn sich in den letzten Jahren viele positive Veränderungen in der Gesellschaft ergaben. Die Prävalenz mentaler Erkrankungen wird in der Literatur mit 30–60 % angegeben [1]. Hinzu kommt, dass viele männliche Kollegen das Aufsuchen professioneller Hilfe als Zeichen von Schwäche empfinden und die Dunkelziffer wahrscheinlich noch höher liegt.

Burnout ist ein ernstes Problem, das viele männliche Ärzte betrifft. Je nach Studie finden sich hier Zahlen zur Prävalenz von 25–50 % [2]. Movember spielt eine entscheidende Rolle dabei, männliche Ärzte für ihre eigene mentale Gesundheit zu sensibilisieren. Indem sie die „Mo Bros“ – Männer, die sich im November einen Schnurrbart wachsen lassen – ermutigen, offen über mentale Gesundheit zu sprechen, wird das Stigma abgebaut. Dies schafft eine unterstützende Umgebung, in der männliche Ärzte sich eher öffnen und Hilfe suchen können.

Die Bewegung fördert auch die Ausbildung von Ärzten im Umgang mit Burnout und anderen mentalen Gesundheitsproblemen. Durch gezielte Schulungen können Ärzte lernen, die Anzeichen



German Society for Residents in Urology

Redaktion:

Dr. med. Henrike Beverungen (V. i. S. d. P.)

St. Elisabeth Krankenhaus Leipzig

Klinik für Urologie

Biedermannstraße 84

04277 Leipzig, Germany

h.beverungen@gesru.de

von Burnout zu erkennen und Strategien zur Prävention und Bewältigung zu entwickeln.

Um auch in Eurer Klinik mehr dafür zu sensibilisieren, möchten wir ein Gewinnspiel zwischen allen urologischen Kliniken in Deutschland veranstalten. Schickt uns das lustigste Foto, Gruppenfoto oder eine Collage eures Klinikteams bis zum 15.12.2023 an movember@gesru.de zu. Aus den 12 besten Einsendungen erstellen wir einen Kalender und schicken diesen an die 12 Gewinnerkliniken zu.

Außerdem möchten wir Euch motivieren, für Eure Klinik einen Spendenaccount bei der Movember-Foundation zu registrieren und dafür zusätzlich Spenden zu sammeln. Weitere Informationen hierzu findet Ihr unter <https://de.movember.com>.

Literatur

1. Mihalescu M, Neiterman E (2019) A scoping review of the literature on the current mental health status of physicians and physicians-in-training in North America. *BMC Public Health* 19(1):1363
2. Harvey SB, Epstein RM, Glozier N, Petrie K, Strudwick J, Gayed A et al (2021) Mental illness and suicide among physicians. *Lancet* 398(10303):920–930