

ReMed, sostegno da pari a pari

Tornare a fare il medico dopo una grave crisi esistenziale

Dopo una grave crisi privata e professionale, un medico di famiglia torna a svolgere con impegno la professione. Qui racconta in che modo ha recuperato la fiducia grazie all'assistenza di ReMed, la rete di sostegno per il corpo medico. Con il nuovo progetto «Stage di reinserimento in uno studio medico», ReMed offre un aiuto aggiuntivo ai medici che desiderano rientrare nella vita lavorativa dopo una crisi.

«A causa di una depressione da esaurimento, non ero più in grado di svolgere la mia professione di medico di famiglia. Così ho perso non solo la mia appagante attività quotidiana di medico condotto, ma anche la mia casa e i miei figli a seguito della separazione dalla famiglia. Le fondamenta della mia vita professionale e privata erano crollate.

A venirmi in aiuto, tra gli altri, è stata ReMed con colloqui telefonici periodici volti inizialmente a fornirmi una consulenza di sostegno e, successivamente, anche a elaborare una prospettiva lavorativa e pianificare il mio reinserimento nella professione medica. Finanziariamente mi ha sostenuto la Cassa Malati dei Medici Svizzeri CMMS attraverso un'indennità giornaliera che ha contribuito molto ad alleviare la mia situazione. Nonostante ciò, sentivo molto il peso della disoccupazione o incapacità lavorativa cronica, il che mi ha portato a ricadere più volte in uno stato di solitudine e depressione. Il divorzio imminente, la separazione dai miei figli e l'assenza di contatti sociali nel nuovo luogo di residenza mi creavano ulteriori difficoltà a livello psicologico. Anche se in quel periodo non sarei stato in grado di svolgere la professione di medico di famiglia, sentivo la mancanza di questa appagante attività.

Bollato e senza opportunità

Nella primavera 2010, sentendomi un po' meglio, mi sono candidato per dei posti di lavoro presso compagnie di assicurazioni e soprattutto presso medici di famiglia, chiedendo di poter collaborare nel loro studio al fine di reinserirmi nella vita professionale. È stato frustrante constatare che la maggior parte dei medici si rifiutavano di assumermi. Evidentemente, il fatto che avevo sospeso il lavoro per un anno per motivi di salute veniva considerato un rischio eccessivo. La sfiducia nei miei confronti aveva effetti negativi sulla mia autostima e mi sentivo bollato come malato.

Nell'arco di sei mesi la mancanza di un lavoro e di una giornata strutturata e l'isolamento a livello professionale e sociale mi hanno fatto ripiombare in una depressione che ha richiesto cure ospedaliere. Dopo averla superata con successo grazie a un trattamento farmacologico e psicoterapeutico, finalmente ho iniziato a stare meglio. Ho ricominciato a inviare candidature e, dopo due anni di incapacità lavorativa, ho avuto fortuna: un noto collega medico mi ha offerto di lavorare presso il suo studio con un grado di occupazione del 50%. È stato un «tentativo di reinserimento» cofinanziato dalla CMMS.

Ritorno al lavoro con cautela

All'inizio assistevo i miei pazienti sotto la supervisione del titolare dello studio, poi, con il tempo, sempre più autonomamente. Le mie paure, in particolare di non essere all'altezza, si sono volatilizzate. Dopo circa due mesi, sia dal punto di vista professionale che da quello umano, mi

sentivo pronto e competente per provare a candidarmi per nuovi posti di lavoro. Sono riuscito a trovare un posto al 70% come medico generico presso un grande servizio di pronto soccorso cittadino. Con l'iniziale sostegno dell'azienda, cui mi sento riconoscente, ho avuto modo di reintegrarmi pienamente nel mio ruolo di medico generico e di famiglia.

Mi sta molto a cuore che i colleghi e le colleghe che attraversano una fase difficile della propria vita ricevano aiuto tempestivamente. È essenziale inoltre che, se lo vogliono veramente, abbiano l'opportunità di poter tornare al lavoro anche dopo una lunga malattia. A tale proposito mi sembra estremamente importante che il reinserimento professionale resti di competenza della nostra categoria e non si svolga attraverso il percorso previsto dall'assicurazione di invalidità, il quale è arduo, freddo, costoso e poco correlato alla prassi lavorativa. Ritengo che dobbiamo mostrarci solidali non solo nei confronti dei nostri pazienti, ma anche nei confronti dei nostri colleghi che si trovano in una situazione di bisogno e con un futuro incerto a livello personale e lavorativo!».

«Stage di reinserimento»: il progetto pilota cerca mentori e aspiranti al reinserimento

Prima del reinserimento nel proprio studio, i colleghi che hanno dovuto interrompere l'attività a causa di una crisi possono sentirsi insicuri. Con uno stage di reinserimento presso un medico-mentore possono recuperare sicurezza e consapevolezza dei propri mezzi per riprendere l'attività in studio piena di responsabilità. Durante lo stage, della durata di diverse settimane, il medico lavora sotto la supervisione del mentore, riacquista fiducia nella propria competenza e individua le eventuali lacune nella propria preparazione medica, sociale e gestionale.

A fronte della crescente carenza di medici di base, i vantaggi di una cooperazione di questo tipo per i medici-mentori consistono nella possibilità di sostituzioni e di una cessione dello studio, nonché nella promozione della qualità e del livello di qualificazione della propria azienda. I mentori dovrebbero avere esperienza come medico docente ed essere medici esperti dotati di studio proprio e di una buona familiarità con l'offerta di ReMed.

Cercate uno studio medico presso il quale svolgere uno stage di reinserimento di questo tipo? Oppure siete interessati al ruolo di medico-mentore per favorire il reinserimento di un collega? È in corso la fase pilota che terminerà alla fine del 2017. Siete interessati o coinvolti? Iscrivetevi ora scrivendo all'indirizzo [info\[at\]swiss-remed.ch](mailto:info[at]swiss-remed.ch) oppure chiamando il numero 031 359 12 00.

Autori: Un collega colpito, Mirjam Tanner, medico specialista in psichiatria e psicoterapia, membro della commissione direttiva di ReMed, Dott. Mirjam Tanner, mirjam.tanner@hin.ch