



Burnout – Wenn alles zu viel wird

Die beruflichen Anforderungen an Zahnmediziner sind hoch, Stress und Überlastung an der Tagesordnung. Gerade Zahnärzte, die mit hohen Idealen an ihre Arbeit gehen, viel und engagiert arbeiten und einen hohen Verantwortungsdruck tragen, laufen Gefahr, durch die Dauerbelastungen ständig über ihre Grenzen zu gehen. Dazu wird der hoch strukturierte Arbeitsalltag von vielen Zahnärzten als einengend, unflexibel und wenig kreativ empfunden. Irgendwann kann dann das diffuse Gefühl die Oberhand gewinnen, dass einem „alles irgendwie zu viel“ wird.

| Dörthe Huth

Werden die ersten Warnsignale übergangen und fehlt ein zufrieden stellender Ausgleich, um sich in einem inneren Gleichgewicht zu halten, ist ein „Burnout“ nicht mehr weit. Leider wird das langsame „Ausbrennen“ oftmals als Begleiterscheinung des beruflichen Alltags fehl interpretiert.

tipp:

Nähere Informationen erhalten Sie mit Hilfe unseres Faxcoupons auf S. 8.

Zeigt sich auf allen Ebenen

Ein „Burnout“ bezeichnet seit den 70er Jahren eine Gruppe von Symptomen, die auftreten, wenn Menschen durch starke

Belastungen im Laufe der Zeit „ausbrennen“. Burnout-Erscheinungen können sich auf allen Ebenen zeigen: somatisch, vegetativ, psychisch und sozial. Werden die ersten Burnout-Signale, wie dauernde Erschöpfung oder Lustlosigkeit ignoriert, hat man den Eindruck, „nicht mehr abschalten“ zu können und die Symptomatik verschärft sich.

Später kommen körperliche Symptome hinzu, die von Verspannungen über Kopfschmerzen bis hin zu Herzerkrankungen oder einer Bandscheibenproblematik rei-