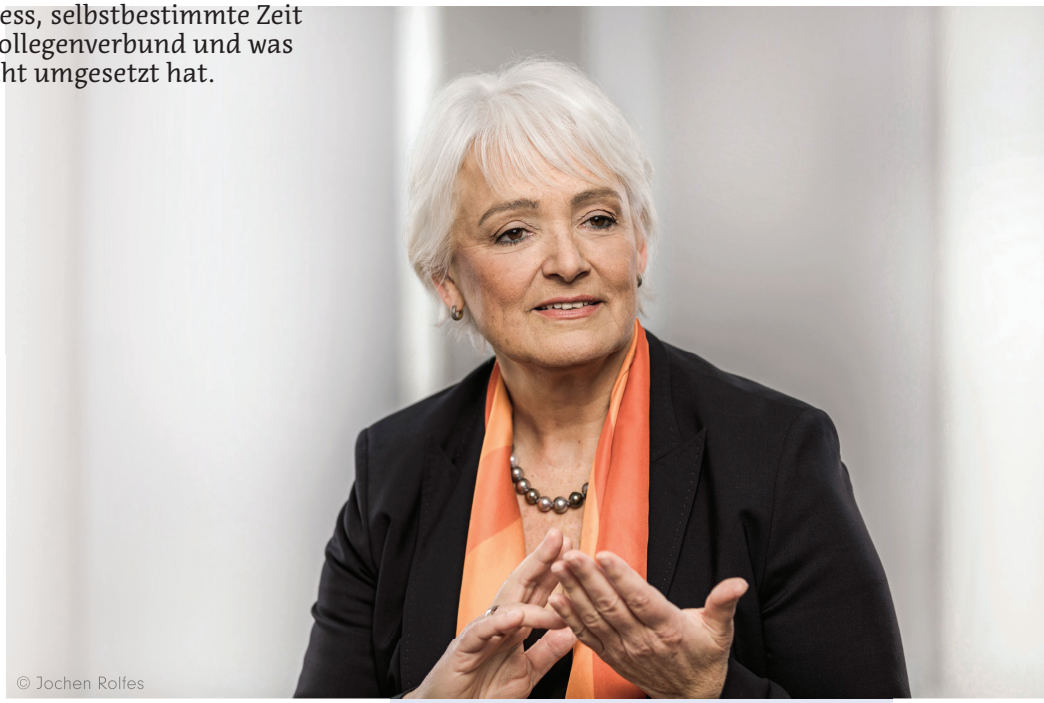
„Niederlassung kann attraktiv gestaltet werden“

Nachgefragt I. Dr. Christiane Groß, Präsidentin des Deutschen Ärztinnenbunds (DÄB), über einen gesunden Umgang mit Stress, selbstbestimmte Zeit in der eigenen Praxis im Kollegenverbund und was die Politik noch immer nicht umgesetzt hat.

Interview: Judith Jenner



© Jochen Rolfes

Sowohl beruflich als auch berufspolitisch setzen Sie sich schon lange gegen die Stigmatisierung mentaler Probleme wie Burn-out ein. Warum ist Ihnen das Thema wichtig?
Als ärztliche Psychotherapeutin werde ich mit dem Thema regelmäßig konfrontiert. Gerade im Gesundheitsbereich kommen aber mentale Belastungen dazu, die in anderen Bereichen nicht in der Form vorhanden sind. Das heißt, wir als Ärztinnen und Zahnärztinnen sind stärker betroffen, weil es insgesamt um Gesundheit geht. Ich habe mich schon sehr früh mit diesem Thema befasst. Das hat damit zu tun, dass ich über 20 Jahre im Vorstand der Ärztekammer Nordrhein war und wir das Thema Ärztegesundheit als sehr wichtig empfunden haben. Nacht- und Wochenenddienste verschärfen in Kliniken die Situation. Aus der weiblichen Perspektive kommt hinzu, dass wir bei Rollenstereotypen das Gefühl haben, Frauen seien in erster Linie für die Familie zuständig.

Welche beruflichen Konsequenzen hat das?
Durch diese Arbeitszeit plus Dienste gehen viele Frauen, wenn sie Kinder haben, in Teilzeit. Mit einer halben Stelle verdoppelt sich die Weiterbildungszeit. Diese Frauen bekommen viel später ihre Facharztqualifikation und gehen damit natürlich auch später ins Rennen um Führungspositionen, um Oberarzt- und Chefarztstellen oder Lehrstühle. Hinzu kommt, und das betrifft nicht nur die Human-, sondern auch die Zahnmedizin: Wissenschaftliche Forschung wird in Deutschland oft noch in der Freizeit erbracht. Das hindert Frauen doppelt. In der Zahnmedizin sehe ich außerdem das Problem des Beschäftigungsverbots in der Schwangerschaft, das dann wiederum das Ende der Facharztqualifikation nach hinten schiebt.

Wie wirken sich diese Umstände auf die mentale Gesundheit aus?
Wochenend- und Nachtdienste sind per se gesundheitlich belastend. Hinzu kommt, dass sich Ärztinnen und Zahnärztinnen mit Menschen befassen und, wenn sie zum Beispiel müde sind, Angst haben,

Zur Person:

Dr. med. Christiane Groß ist seit 2015 Präsidentin des Deutschen Ärztinnenbunds (DÄB). Sie ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie und ärztliches Qualitätsmanagement in Wuppertal und betreibt dort seit 2018 eine privatärztliche Praxis für Coaching und Psychotherapie. Neben ihrem Beruf engagiert sie sich seit mehr als 20 Jahren ehrenamtlich, zum Beispiel im Vorstand und verschiedenen Ausschüssen der Ärztekammer Nordrhein (ÄKNO) sowie in der Bundesärztekammer. Unter anderem ist sie seit 2020 Vorsitzende des Ausschusses „Ärztegesundheit“ der ÄKNO. 2024 erhielt sie für ihr Engagement für die berufliche Gleichstellung von Ärztinnen das Bundesverdienstkreuz am Bande.

Fehler zu machen. Dadurch kommt die Belastung, mit schweren Erkrankungen umzugehen. Und dann ist da die Erwartung: Wer Arzt oder Ärztin ist, muss damit doch klarkommen, wenn ihm ein Kind unter der Hand stirbt, eine Geburt nicht gut verläuft oder ein Patient am Karzinom stirbt. Doch wir sind Menschen, und wir sind emotional beteiligt, wenn wir Menschen behandeln. Das heißt, wir haben ganz viele Faktoren, die den Beruf schwierig machen. Und wir brauchen für so einen Beruf letztendlich auch einen guten Ausgleich. Dieser Ausgleich erfolgt häufig im Privaten. Und wenn die private Zeit immer weiter reduziert wird, zum Beispiel durch Dienste, sodass man einfach zu wenig Zeit hat, um zu entspannen, um Hobbys zu haben, dann geraten wir viel schneller in ein Burn-out.

Was ist mit einem Burn-out gemeint?
Jemand, der ein Burn-out hat, muss ja vorher schon mal gebrannt haben. Das stimmt auch für unsere Berufe. Wir sind begeistert, sonst wären wir keine Ärzte oder Zahnärztinnen geworden. Wir setzen uns ein, aber wenn kein Ausgleich da ist, kommen wir irgendwann an den Punkt, wo unsere Energie nicht mehr ausreicht. Burn-out ist erst seit Kurzem als Diagnose anerkannt. Im ICD-10 wird es unter „Verschiedenes" gehandhabt und bezieht sich dort auch nur auf den Beruf. Wer ein Burn-out hat, wird über übermäßige Energieverschwendung an einen Punkt gebracht, wo das Energielevel nicht mehr ausreicht. Die Folge kann eine Belastungsdepression sein bis hin zu körperlichen Zusammenbrüchen.

Wie lässt sich dem zuvorkommen?
Im humanmedizinischen Bereich ist das Thema bekannt. Wir hatten in der Ärztekammer Nordrhein über lange Jahre einen Ausschuss, der sich mit dem Thema Gesundheit befasst hat. Es gab dazu Ärzte-Tage. Es besteht also schon ein Bewusstsein in der Ärzteschaft. Supervisionen können helfen, um kritische Fälle im Team zu besprechen. Ich selbst bin Balint-Gruppenleiterin. Die Balint-Gruppen sind im Grunde genommen ärztliche Supervisionsgruppen. Und wir fordern, dass das Angebot deutlich ausgeweitet wird. In der Weiterbildung werden diese Balint-Gruppen für bestimmte Fachbereiche vorgeschrieben. Für mich wäre das eine Option, die viel häufiger genutzt werden könnte. Denn man kann dort in aller Ruhe über solche belastenden Fälle sprechen. Aber man könnte vergleichbare Angebote auch innerhalb der Abteilungen einrichten. Das ist zum Beispiel in den Fachbereichen der Psychiatrie und Psychotherapie gängig. Da hat man Fall- und Team-Supervisionen, um zu entlasten.

Gerade niedergelassene Zahnärztinnen und Zahnärzte empfinden sich oft als Einzelkämpfer.
Ich denke, dass das Einzelkämpfertum tendenziell eher abnimmt. Ich würde empfehlen, gemeinsam eine Praxis aufzumachen, zum Beispiel zu zweit, um die Zeiten besser abzustimmen oder sich gegenseitig zu entlasten. Ich glaube, dass die Niederlassung recht attraktiv gestaltet werden kann, auch was die Vereinbarkeit mit Beruf und Familie betrifft. Und ich glaube, dass dieses Potenzial an vielen Stellen nicht erkannt wird. Hinzu kommt, dass wir uns in einer Zeit befinden, in der medizinische Versorgungszentren Praxen oder Praxissitze aufkaufen. Das ist für mich ein ganz schlechter Weg, weil es da nicht mehr darum geht, den einzelnen Patienten und die einzelne Patientin gut zu behandeln. Stattdessen geht es diesen Konzernen darum, Gewinne abzuschöpfen. Das ist eine völlig andere Haltung. Wenn dann den jungen Kolleginnen eingehämmert wird, das Beste, was euch passieren kann, ist die Anstellung, dann seid ihr abgesichert, wenn ihr oder die Kinder krank sind, dann ist das natürlich Quatsch. Jemand, der eine eigene Praxis hat, bestimmt über seine eigene Zeit. Und wenn man sich mit einem oder zwei Kollegen zusammentut, dann kann man auch Vereinbarungen treffen und bleibt trotzdem die eigene Chefin.

Stress in einem gewissen Umfang ist als Niedergelassene sicher normal. Ab wann wird es kritisch?
Wir unterscheiden zwischen Eustress und Disstress. Bei Eustress kann unglaublich viel Stress erfolgen, aber es macht immer noch Spaß und ich sehe positiv die Entwicklung. Wenn ich aber anfange, Disstress zu empfinden, dann fange ich an, mich zurückzuziehen. Ich habe keine Zeit mehr für Freunde. Ich werde missmutig, ich werde ungeduldig, vielleicht müde. Also dann ist bereits eine Grenze überschritten. In dem Moment besteht die Gefahr, dass man vereinsamt. Man muss sehr genau aufpassen, wann der Stress, den man vielleicht lange Zeit als positiv empfindet, auf einmal zur Belastung wird. Dann reagiert der Körper, indem er müde wird, indem man sich nicht mehr konzentrieren kann. Es gibt Gedächtnisstörungen oder die depressiven Symptomatiken. Dann ist es Zeit, die Notbremse zu ziehen.

Inwiefern?
Erste Anlaufstelle kann der Hausarzt sein. Er sollte eigentlich darauf geschult sein, solche Situationen zu erkennen. Und vielleicht hilft es bereits, sich kurzfristig aus dem beruflichen Umfeld rauszuziehen und sich 14 Tage krankschreiben zu lassen, um wieder in die Spur zu kommen. Wenn das nicht hilft, könnte auch eine Psychotherapie oder ein Coaching helfen. Man sollte darauf achten, dass man Freunde trifft und Hobbys weiter ausüben kann. Viele Betroffene erleben eine Negativspirale, in der eins nach dem anderen auf einmal wegfällt. Da ist es hilfreich, jemanden zu haben, der mich darauf aufmerksam macht.

Inwiefern kann die Politik helfen, dass sich die Situation von Ärztinnen verbessert?
Bezogen auf die Weiterbildungszeit in den Kliniken würde ich mir wünschen, wir hätten eine Arbeitszeit inklusive Nacht- und Wochenenddiensten. Das würde unglaublich viel Freiraum für privates Leben schaffen und verhindern, dass so viele Ärztinnen in Teilzeit gehen, wenn sie Kinder haben. Dann wäre auch ein Vollzeitjob mit der Familie vereinbar; es würde eine Verbesserung der Rente bedingen. Was ich mir von der Politik noch wünsche, ist, dass sie der Gewinnmaximierung von MVZs als Träger von Praxen und Kliniken einen Riegel vorschiebt. Ich wünsche mir auch, dass wir mehr Werbung machen für die Selbstständigkeit, dass Frauen sich auch trauen, sich niederzulassen und dass sie vielleicht neue Konzepte ausprobieren, in Zweier- und Dreier-Teams zusammenarbeiten.

Was hilft Ihnen persönlich abzuschalten?
Bei mir sind es Auszeiten mit meiner Familie, den Kindern und Enkeln. Dann hilft mir auch noch Sport. Ich schwimme auch im Winter gerne in einem Freibad hier in Wuppertal. Freunde zu treffen, ist mir auch sehr wichtig. Spaziergänge durch die Natur geben mir Kraft. ■