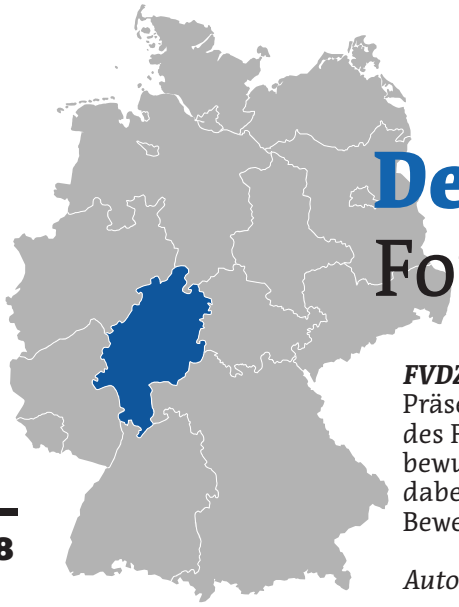


Dental Day Retreat: Fortbildung einmal anders

FVDZ-Landesverband Hessen. Fortbildung muss nicht immer Vortragsraum, Präsentation und stundenlanges Sitzen bedeuten. Beim Dental Day Retreat des FVDZ in Frankfurt am Main ging es am 20. September deshalb ganz bewusst auch auf die Matte. 24 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren dabei und ließen sich auf ein Fortbildungsformat ein, das fachlichen Input, Bewegung, Entspannung und kollegialen Austausch miteinander verband.

Autorin: Dr. Jeannine Bonaventura

Der zahnärztliche Alltag ist körperlich anstrengend. Stundenlanges Arbeiten in ähnlicher Haltung, hohe Konzentration und ein voller Terminplan gehören für die meisten von uns einfach dazu. Dass Nacken, Schultern oder Rücken irgendwann reagieren, ist daher wenig überraschend. Gleichzeitig sehen wir in unseren Praxen täglich Patientinnen und Patienten, bei denen Stress, muskuläre Verspannungen, Bruxismus oder CMD eine Rolle spielen. Grund genug, sich einmal einen Tag lang etwas intensiver damit zu beschäftigen – und zwar nicht nur theoretisch.

Beim Dental Day Retreat in Frankfurt am Main standen deshalb die Zusammenhänge zwischen Kiefer, Kaumuskulatur, Nacken, Körperhaltung und Stress im Mittelpunkt. Natürlich gab es dazu fachlichen Input. Aber eben nicht nur.



© Yogastudio Karoline Weller

Ein ungewöhnlicher Perspektivwechsel

Nach der Theorie ging es auf die Matte. Bei den praktischen Einheiten mit Bewegung, Yoga, bewusster Atmung und Entspannung konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst ausprobieren, was zuvor besprochen worden war. Und manches versteht man tatsächlich besser, wenn man es nicht nur auf einer Folie sieht, sondern am eigenen Körper erlebt.

Das war für viele auch ein ungewohnter Perspektivwechsel. Im Praxisalltag beschäftigen sich Zahnärztinnen und Zahnärzte ständig mit der Gesundheit anderer Menschen. Die eigene gerät dabei leicht aus dem Blick. Zwischen Behandlungen, Personalfragen, Verwaltung, Telefonaten und den vielen kleinen und großen Dingen, die jeden Tag ungeplant dazukommen, bleibt dafür oft wenig Zeit. Beim Retreat war genau dafür einmal Raum.

Dabei ging es keineswegs darum, Yoga als Therapie für CMD oder Bruxismus zu präsentieren. Vielmehr sollte der Blick für Zusammenhänge geschärft werden. Welche Rolle spielen Haltung und muskuläre Spannung? Was macht Stress mit unserem Körper? Und was können Bewegung, Atmung und bewusste Entspannung bewirken?

Das sind Fragen, die nicht nur für uns selbst interessant sind. Auch im Gespräch mit Patientinnen und Patienten kann es hilfreich sein, über den Mund und die Zähne hinauszuschauen und funktionelle Zusammenhänge mitzudenken.

Raus aus dem üblichen Fortbildungsmodus

Dass während einer zahnärztlichen Fortbildung plötzlich alle auf Yogamatten stehen, ist für den FVDZ sicherlich noch kein alltägliches Bild. Genau das machte aber einen Teil des Reizes aus.

Zwischen den einzelnen Einheiten blieb Zeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, Fragen zu stellen und Erfahrungen aus der eigenen Praxis auszutauschen. Die Atmosphäre war entsprechend unkompliziert und entspannt.

Und nach dem offiziellen Programm war noch lange nicht Schluss. Im Anschluss kamen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusammen und nutzten die Zeit für einen ausführlichen persönlichen und kollegialen Austausch. Dabei wurde natürlich über den Tag gesprochen, aber ebenso über den eigenen Praxisalltag, aktuelle Herausforderungen, Erfahrungen und vieles andere.

Gerade dieser Teil gehört zu einer guten Verbandsveranstaltung dazu. Man trifft Kolleginnen und Kollegen, die man vielleicht schon lange kennt, lernt neue kennen und hat endlich einmal Zeit für Gespräche, für die bei Kongressen oder dicht getakteten Fortbildungen oft kaum Gelegenheit bleibt.

Der FVDZ lebt nicht nur von seinen berufspolitischen Positionen. Er lebt auch davon, dass Kolleginnen und Kollegen zusammenkommen, sich austauschen, Kontakte knüpfen und miteinander im Gespräch bleiben.

Ein Berufsstand verändert sich

Das Dental Day Retreat steht aber auch für eine Entwicklung, mit der sich der FVDZ beschäftigen muss: Der Berufsstand verändert sich. Die Zahnmedizin wird zunehmend weiblicher. Vor allem in den jüngeren Generationen prägen Zahnärztinnen das Berufsbild immer stärker. Damit stellt sich auch für einen Berufsverband die Frage, wie seine Angebote in Zukunft aussehen müssen. Welche Themen beschäftigen die Kolleginnen und Kollegen, die heute ins Berufsleben starten oder in den nächsten Jahren Praxen übernehmen und führen werden? Welche Formate passen zu ihrem Alltag? Und wie ist es zu schaffen, dass sie einen Berufsverband nicht nur als berufspolitische Interessenvertretung wahrnehmen, sondern als Gemeinschaft, in der Austausch, Vernetzung und persönliche Begegnung einen echten Mehrwert bieten?

Die Feminisierung des Berufsstandes ist dabei keine Entwicklung, auf die man allein mit einem einzelnen Veranstaltungsformat antworten kann. Sie sollte aber Anlass sein, bestehende Angebote immer wieder zu hinterfragen und Neues auszuprobieren.

Gesundheit, Vereinbarkeit, Vernetzung und die Frage, wie man langfristig gut in dem Beruf arbeiten kann, spielen dabei eine wichtige Rolle. Das gilt selbstverständlich nicht ausschließlich für Frauen. Aber wenn sich die Zusammensetzung des Berufsstandes verändert, sollten sich auch Verbände mitverändern und genauer zuhören, welche Themen und Formate die nächste Generation ansprechen.

Dabei geht es nicht darum, klassische Fortbildungen, Kongresse oder berufspolitische Veranstaltungen durch Yoga und Retreats zu ersetzen. Das wäre auch der falsche Ansatz. Ein moderner Berufsverband sollte vielmehr beides können: die großen berufspolitischen Fragen mit Nachdruck vertreten und gleichzeitig Räume schaffen, in denen Kolleginnen und Kollegen zusammenkommen und Angebote finden, die zu ihrer Lebens- und Arbeitsrealität passen. Das Dental Day Retreat war ein solcher Versuch.

Ein Format, das gerne Schule machen darf

24 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich in Frankfurt am Main darauf eingelassen. Das zeigt, dass es Interesse gibt, neben den klassischen Seminaren und Vorträgen auch einmal andere Wege zu gehen.





Gerade für den FVDZ ist das eine spannende Erfahrung. Wenn der Verband auch in Zukunft ein attraktiver Berufsverband sein soll, muss interessieren, was die Zahnärztinnen und Zahnärzte von morgen von ihrem Verband erwarten. Berufspolitische Interessenvertretung bleibt dabei der Kern. Aber ein Verband ist auch Netzwerk, Gemeinschaft und ein Ort, an dem neue Ideen entstehen können.

Vielleicht braucht es deshalb künftig noch häufiger den Mut, Dinge einfach einmal auszuprobieren.

Das Dental Day Retreat in Frankfurt am Main hat fachliche Fortbildung, die Beschäftigung mit der eigenen Gesundheit, Bewegung und persönlichen Austausch zusammengebracht. Am Ende war es ein Tag mit vielen Gesprächen, neuen Eindrücken und einer Fortbildung, bei der ausnahmsweise niemand stundenlang auf einem Stuhl sitzen musste. Und das ist für Zahnärztinnen und Zahnärzte vielleicht gar nicht die schlechteste Idee. ■