

# „Nein“ sagen – die effektivste Prävention

## Seminar thematisierte Burn-out-Syndrom bei Zahnärzten

von Johannes Eschmann, Dental Tribune Schweiz

DIETIKON – Stress alleine verursacht kein Burn-out, Unzufriedenheit alleine macht auch kein Burn-out, erst wenn beides zusammenkommt, entsteht eine „explosive Mischung“, die zum Ausgebranntsein führt. Eine Gruppe von Zahnärzten folgte der Einladung der MyDentalworld ACADEMY zum Workshop „Burn-out und seine Prävention – Stressauswirkungen bei Zahnärzten“ mit Dr. med. Thomas M. H. Bergner am 17. September nach Dietikon, Schweiz.

Der Referent betrieb früher eine Praxis für Dermatologie, bevor er beruflich einen neuen Weg ging. Seine Erfahrungen und die seiner Klienten mit dem Erschöpfungssyndrom gibt er in Büchern und Vorträgen weiter, die auf das Gesundheitswesen zugeschnitten sind. „In keiner anderen Branche ist der Krankenstand so hoch wie in der Medizin“, so der Referent. Zahnmediziner seien zwar im Vergleich geringer betroffen als Humanmediziner, jedoch nimmt die Zahl von Zahnärzten mit Burn-out zu. Warum das so ist? Da spielen mehrere Faktoren eine Rolle: Hohe inhaltliche und strukturelle Belastung, invasive Arbeiten im intimen Raum (dem Mund), immer im Kopf entscheiden und zu selten mit dem Bauch, das Berufsleben als „Einzelkämpfer“ und persönliche Veranlagung und Vorgesichte.

Anhand eines Kursbuches mit Tests führte der Referent

durch den Workshop. Es ging darum festzustellen, wie gefährdet jeder selbst ist, wie sich der Einzelne vor Burn-out schützen kann, und wenn die persönliche Situation schon kritisch ist, welche Methoden zur Bewältigung sinnvoll sind.

Fünf Parameter bestimmen den persönlichen Standort:  
– Selbstmanagement,  
– Selbstwahrnehmung,  
– Selbstmotivation,  
– soziales Bewusstsein sowie das  
– Beziehungsmanagement.

Diese Parameter bestimmen die Ausprägung der emotionalen Kompetenz, die wiederum mit dem individuellen Burn-out-Risiko korreliert.

Die Entwicklung von Burn-out lässt sich in drei Phasen mit typischen Leitsymptomen, Gefühlen und Verhaltensmustern einteilen. Es beginnt mit emotionaler Erschöpfung: „Eigentlich fühle ich mich leer, ich brauche dringend Ferien.“ Unzufriedenheit, Gereiztheit, Ungeduld werden oft durch Aggression und Hyperaktivität kompensiert.

In der zweiten Phase folgt die Depersonalisation: reduziertes Engagement für Patienten und Mitarbeiter, zynische und sarkastische Einstellung. Ein Gefühl des Abstumpfens, Arbeitsunlust, Erschöpfung und der Überforderung stellt sich ein. Dazu gesellen sich Partnerschaftsprobleme und Widerstand gegen Veränderungen.

Die Endphase wird beherrscht vom Leitsymptom „Isolation“, welche „Lähmung“ oder „Passivität“ auslöst. Ein Gefühl der Einsamkeit, existenzieller Verzweiflung, völliger innerer Leere und Hoffnungslosigkeit macht sich breit. Die Folge davon sind allgemeines Desinteresse, Aufgabe von Hobbys, Sucht, starres Denken oder im schlimmsten Fall Suizidgefahr.

Wie nun der Burn-out-Gefahr begegnen? Dr. Bergner gab den Teilnehmern eine Reihe von Verhaltensstrategien mit auf den Weg. „Reduzieren Sie den Idealismus“, so der Referent. „Denn im Beruf kann er als grundsätzliche Störung betrachtet werden. Ein guter Zahnarzt muss zuerst an sich denken, Kraft aufbauen und behalten, um anderen helfen zu können.“

Breiten Raum nahm das Zeitmanagement ein. Zeit bekommt man nicht geschenkt. Wichtig ist die Balance der Zeit, die man für sich und andere nimmt. „Denken Sie an sich.“ Die vielen Zeitfresser sind eine der Hauptursachen für Stress. Gut arbeiten und planen lässt sich mit der Eisenhower Zeitmanagement-Matrix. Ein „Nein“ zum richtigen Zeit-



punkt ist eine effektive Burn-out-Prophylaxe, so der Referent. Wichtig bei aller Selbstbestimmtheit, die dem Zahnarztberuf eigen ist, ist der korrekte Umgang mit „Unveränderlichem“. Anstatt mit Groll gegen eigene innere Widerstände und „Neins“

zu arbeiten, hilft es, unabänderliche Situationen zu akzeptieren und positiv damit umzugehen. Oder als Ultima Ratio: Jede Situation kann man verlassen, wenn man bereit ist, den Preis dafür zu bezahlen. Burn-out verlangt nach Alternativen.

Mit diesem Workshop sprach Katina Strimer ein Thema an, welches gerade von Ärzten gerne verdrängt wird. Die Reaktionen der Teilnehmer zeigten, dass dieser Nachmittag sinnvoll investierte Zeit war.

DT

ANZEIGE

Perfekte Komposit-Restaurationen im Seitenzahnbereich. Jetzt mit Slick Bands™ Antihaft-Matrizenbändern.

Composi-Tight® Slick bands™ - die ersten Antihaft-Matrizen -

NEU

Composi-Tight®  
Slick bands™  
Non-Stick Matrices



Einführungs-Set (Art. Nr. 3DKS2+SWOR):

1x 3DKS2 System Set mit 3x Soft Face 3D™ Ringen orange, 2x Thin Tine G-Ring® grau, 200 Slick bands™ Matrizen (je 50x gelb, violett, grün sowie je 25x rot, blau), 1x Separierzange AUMRDF-100, + GRATIS 1x Nachfüllpackung Wedge Wands Interdentalkaile mittel/orange (100 Stück)

\*UVP zzgl. MwSt. Angebot gültig bis 30.11.2009 oder solange der Vorrat reicht. Irrtum und Änderungen vorbehalten. Lieferung über das Dental Depot Ihrer Wahl.

Eine dünne Antihaft-Beschichtung (PTFE) der Matrizenbänder reduziert das Haften von Bondings an der Matrize um 92%!

- 92% Reduktion der Haftung von Bondings.
- Problemloses Entfernen der Matrize.
- Farbcodierung zur einfachen Unterscheidung.
- Anatomisch konturierte Bänder.
- Perfekte Kontaktpunkte auf der richtigen Höhe.

Jetzt auch als Slick bands™ Antihaft-Toffelmire-Matrize - bleitot und regulär!



Dr. med. Thomas M. H. Bergner referierte bei MyDentalworld über Burn-out.

### Informationen

- zum Referent und dessen Publikationen:  
[www.burnout-bei-aerzten.de](http://www.burnout-bei-aerzten.de)
- zum Weiterbildungsprogramm:  
[www.mydentalworld.ch](http://www.mydentalworld.ch)

Garrison  
Dental Solutions

Garrison Dental Solutions • Carlstr. 50 • 52531 Uebach-Palenberg • Tel. +49 (0)2451 971-409  
Fax +49 (0)2451 971-410 • [info@garrisonsdental.net](mailto:info@garrisonsdental.net) • [www.garrisonsdental.net](http://www.garrisonsdental.net)