

Work-Life Balance im Praxisalltag

Zwischen Arbeit und Privatleben – die eigenen Bedürfnisse beachten

Im stressigen Praxisalltag kann man leicht seine eigenen Bedürfnisse vergessen. Für eine optimale Betreuung der Patienten ist allerdings nur gesorgt, wenn das physische und psychische Wohlbefinden des zahnmedizinischen Personals gewährleistet ist. Nur wer sich fit, entspannt und sicher am Arbeitsplatz fühlt und einen Ausgleich in seiner Freizeit findet, kann dementsprechend gute Leistung erbringen und bleibt auch über längere Zeit zufrieden und erfolgreich. Wir haben deshalb die wichtigsten Tipps für einen idealen Arbeitsalltag in der Zahnarztpraxis zusammengestellt, bei dem das Privatleben nicht auf der Strecke bleibt.

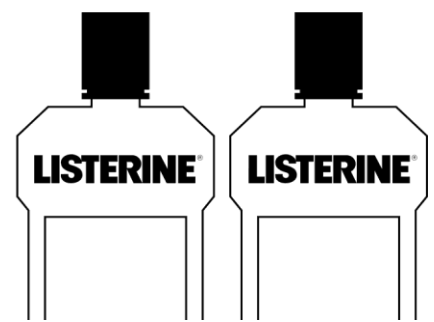
Der Praxisalltag kann ziemlich anstrengend sein und es kommt häufig vor, dass sich dieser Stress auch auf das Privatleben überträgt. Es ist deshalb vorteilhaft zu wissen, welche Strategien angewendet werden können, um so entspannt arbeiten zu können wie nur möglich. Die Förderung des Wohlbefindens des medizinischen Personals bietet nicht nur einen großen Vorteil für die Patientenversorgung, auch die Praxis kann ihren Nutzen daraus ziehen. Zufriedene Mitarbeiter sorgen für ein angenehmes Arbeitsklima und fördern die Attraktivität einer Praxis als Arbeitgeber. Außerdem ist entspanntes und gesundes Personal seltener krank, was einen reibungslosen Ablauf in der Praxis gewährleistet und demnach auch positive ökonomische Folgen hat.¹

Work-Life-Balance – Was ist das?

Das Leben der meisten Menschen wird in zwei zentrale Bereiche unterteilt: Beruf (Work) und Privatleben (Life)². Idealerweise stimmt man diese Bereiche so aufeinander ab, dass sie in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinanderstehen. Man ermittelt also ein ideale Zeitverteilung zwischen Beruf und Privatleben: die *work-life-balance*. In der Realität gelingt das allerdings nicht immer. Mindestens 75% der Männer und Frauen über alle Altersstufen hinweg geben an, mehr zu arbeiten als sie eigentlich möchten². Work-Life-Balance Maßnahmen zielen darauf ab „erfolgreiche Berufsbiographien unter Rücksichtnahme auf private, soziale, kulturelle und gesundheitliche Erfordernisse“³ zu schaffen, d.h. im Fokus der Überlegungen zum Work-Life-Balance stehen die Bedürfnisse des arbeitenden Individuums.

Gesunder Körper und gesunder Geist – Ernährung im Praxisalltag

Jeder dritte Mann (36%) und jede vierte Frau (24%) geben an, dass ihnen bei der Arbeit nicht gelingt, sich vernünftig zu ernähren. Das ermittelt die Ernährungsstudie „Iss was, Deutschland?“, die 2013 von der Techniker Krankenkasse durchgeführt wurde⁴. Auch in der Zahnarztpraxis fehlt durch die stressige Arbeit oft die Zeit, regelmäßig und gesund zu essen. Dabei ist eine gute Ernährung unerlässlich für die Belastbarkeit von Körper und Geist und bildet die Basis einer guten Gesundheit⁵. Eine schlechte Ernährung führt hingegen zu



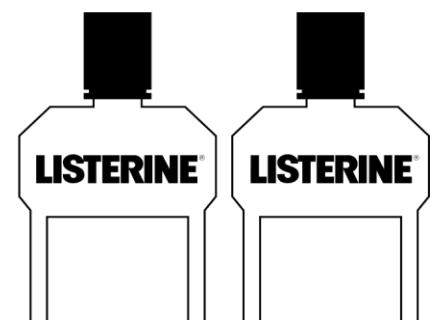
Konzentrationsmangel, Leistungsabfall, Müdigkeit und langfristigen Gesundheitsproblemen, die mit entsprechenden Fehlzeiten bei der Arbeit einhergehen können⁶.

Bei der Ernährung im Praxisalltag darf eine zahngesunde Ernährung natürlich nicht außer Acht gelassen werden. Das Personal kann sich dabei ganz einfach an den Ratschlägen orientieren, die den Patienten zum Thema Ernährung gegeben werden. Zucker oder säurehaltige Lebensmittel sollten möglichst reduziert werden, da dadurch der Zahnschmelz angegriffen wird, was Karies begünstigt⁷. Zudem sollte man nicht zu viel zwischen den Mahlzeiten essen, damit der Speichel Säuren neutralisieren kann⁸. Wenn für die Zahnreinigung die Zeit fehlt, ist es ratsam, zuckerfreien Kaugummi zu kauen, da dadurch die Speichelproduktion angeregt wird. Das ist allerdings kein Ersatz für eine gründliche Zahnreinigung⁷. Unmittelbar nach dem Verzehr sollte aber auch auf die mechanische Zahnreinigung verzichtet werden: Die Reibung kann Erosionen, also den säurebedingten Verlust von Zahnhartsubstanz, begünstigen⁸.

Bei Anspannung und Stress entspannt bleiben

Psychische Gesundheit ist für das Wohlbefinden der Praxismitarbeiter genauso wichtig wie die physische Gesundheit. Ein hoher Einflussfaktor auf die Psyche ist das Stressempfinden in der Arbeit⁹. Der Stressreport der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2012 hat ermittelt, dass für 43% der Erwerbstätigen Stress und Arbeitsdruck immer weiter zunimmt. Als die zentralen stressauslösenden Belastungsfaktoren werden das Multitasking, der Termin- und Leistungsdruck, zu lange Arbeitszeiten, der Verzicht auf Pausen und monotone Arbeit wahrgenommen⁹. 2018 geben 22% der Beschäftigten an, dass es ihnen schwerfällt, von der Arbeit abzuschalten¹⁰.

Die zentrale Frage in diesem Kontext ist nun: Welche Strategien kann das zahnmedizinische Personal anwenden, um Stress in der Arbeit zu reduzieren? Zunächst ist es wichtig, dass die Praxis ein Arbeitsplatz ist, an dem die Mitarbeiter so aktiv und autonom wie möglich an den Entscheidungen mitwirken können. Das Wohlbefinden wird enorm gesteigert, wenn das Personal die Möglichkeit hat, den Alltag mitzugestalten⁹. Zudem ist ein kollegiales Arbeitsumfeld, in dem sich die Praxismitarbeiter gegenseitig unterstützen, von großer Bedeutung für das Wohlbefinden⁹. So kann sich beispielsweise gegenseitig ausgeholfen werden, wenn der Termindruck zu hoch ist oder es Probleme im Privatleben gibt und man nicht so viel leisten kann. In der Mittagspause empfiehlt sich für Zahnärzte und Assistenten, draußen spazieren zu gehen. Das lockert verspannte Muskulatur und versorgt das Gehirn mit Sauerstoff, so dass danach wieder konzentriert und energievoll weitergearbeitet werden kann.



In besonders stressigen Momenten können Übungen zur progressiven Muskelentspannung durchgeführt werden. Beginnend mit der rechten Hand wird nach und nach jedes Körperteil kurz angespannt und wieder entspannt. Während der Anspannung soll sich auf die Empfindungen in den Muskeln fokussiert werden. Dadurch werden auch andere Entspannungsprozesse in Gang gesetzte, z.B. sinkt der Blutdruck. Progressive Muskelentspannungen können auch nach der Arbeit durchgeführt werden, sodass man Stress aus der Arbeit nicht mit ins Privatleben nimmt und man entspannt seine Freizeit genießen kann. Auch der Schlaf kann dadurch in einigen Fällen qualitativ verbessert werden¹¹, was für die Gesundheit, das seelische Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit unerlässlich ist.

Quellen

¹ zm online. Wertschöpfung durch Wertschätzung. 2013, <https://www.zm-online.de/archiv/2013/09/gesellschaft/wertschoepfung-durch-wertschaetzung/>

² Collatz & Gudat. Work-Life-Balance. 2011, Hogreve Verlag,

³ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (bmfsj). Work Life Balance, <https://www.bmfsfj.de/blob/95550/eb8fab22f858838abd0b8dad47cbe95d/work-life-balance-data.pdf>

⁴ aerzteblatt.de. Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz fällt vielen Berufstätigen schwer. 2013, <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/53794/Gesunde-Ernaehrung-am-Arbeitsplatz-faellt-vielen-Berufstaetigen-schwer>

⁵ BGM-Online, https://www.bgm-bkk.de/uploads/media/Faktenblatt_Ernaehrung_01.pdf

⁶ Die Techniker. Gesundes Essen für die Arbeit. 2013, <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/balance-im-job/gesundes-essen-fuer-die-arbeit-2005340>

⁷ bzaek. https://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/p/DGZ_Patienteninformation_Kariesprophylaxe.pdf

⁸ Staudte H. et al. The Importance of Nutrition for Oral Health. Georg Thieme Verlag, ZWR, 2003, 112(9): 368-376

⁹ baua. Stressreport 2012.

https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Gd68.pdf?__blob=publicationFile

¹⁰ baua. Stressreport 2019. <https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Stressreport-2019.html>

¹¹ Neurologen und Psychiater im Netz. Entspannungsverfahren.

<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/therapie/entspannungsverfahren/progressive-muskelentspannung/>

