

Seeklinik Brunnen Symposium 2021

**Oberberg**  
GRUPPE

## Ärztegesundheit – im Auge des Taifun

### Seelische Gesundheit von TherapeutInnen und ÄrztInnen

Dr. Ahmad Bransi  
Ärztlicher Direktor  
Oberberg Fachklinik Weserbergland  
10.06.2021

---

www.oberberggruppe.de

Dr. A. Bransi ©

### Sind medizinische und therapeutische Berufe gefährlich?

**Oberberg**  
GRUPPE

- Die Lebenserwartung von Ärzten war nach dem 2. Weltkrieg signifikant niedriger als in der Allgemeinbevölkerung durch die Exposition gegenüber Infektionen (Tbc, Hepatitis u.a.)
- Zunehmende Bericht über Erschöpfung, Burnout, Sucht....

*Es ist daher notwendig, die Risiken zu erkennen und sich proaktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern.*

---

www.oberberggruppe.de

Braun und Jocham 2019

## Gefährdungen in medizinischen und psychotherapeutischen Berufen

**Oberberg**  
GRUPPE

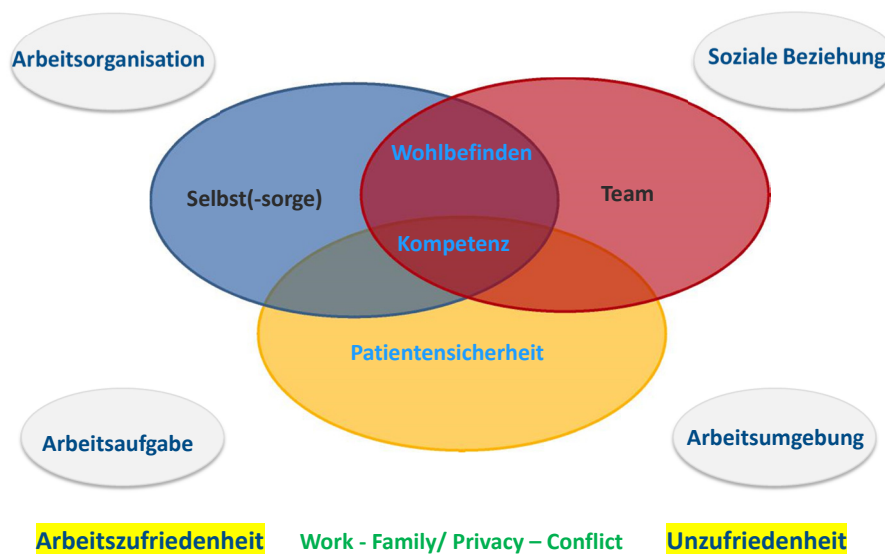
- **Physikalisch**, z. B. ionisierende Strahlung, Laserstrahlung
- **Chemisch**, z. B. Rauchgase, Narkosegase, Zytostatika
- **Physisch**, z. B. Zwangshaltungen
- **Biologisch**, z. B. Infektionsgefährdung
- **Psychische**
  - emotional
  - kognitiv-informationsverarbeitend
  - wahrnehmend

www.oberberggruppe.de

Kategorien in Anlehnung an § 5 Arbeitsschutzgesetz

## Psychische Belastung

**Oberberg**  
GRUPPE



www.oberberggruppe.de

mod. nach Riger 2019

## Belastungen in ärztlichen und therapeutischen Berufen

**Oberberg**  
GRUPPE

- **Enorme Arbeitsverdichtung**
  - Zunehmend schwierige Arbeitsbedingungen, Überstunden, Bereitschafts- und Hintergrunddienst, oft zu Lasten der Familie und Freizeit.
- **Hierarchische Kommunikationsstruktur**
  - Kommunikations-Lücken zwischen den Hierarchieebenen, Ärzten/Therapeuten/ Pflegepersonal (auch innerhalb derselben Berufsgruppe)
  - Folge: Informations- und Beziehungsprobleme
- **Ökonomisierung und Wandel im Gesundheitsbereich**
  - berufsethische **Werte** mit betriebswirtschaftlichen Zielen synchronisieren.
  - Unsicherheiten in der traditionellen berufsethischen **Identität**
- **Veränderte Krankheitsbilder und „Machbarkeitswahn“**
  - mehr ältere, multimorbide und chronisch kranke Patienten
  - Heilung steht oft nicht im Vordergrund, sondern die Krankheits- und auch Sterbebegleitung.

www.oberberggruppe.de

Bauer 2018

## Weitere Belastungen

**Oberberg**  
GRUPPE

- **Zunehmende Gewalt gegen Ärzte/Psychologen**
  - Beschimpfungen und Tötlichkeiten gegen Ärzte und Pflegepersonal im Krankenhaus und Praxis
  - Auch Tötungsdelikte
  - vielen Notaufnahmen haben mittlerweile Sicherheitsdienste
  - Bewertungsportale
- **Posttraumatisches Belastungssyndrom**
  - Niederschwellige professionelle Angebote vorhanden für Bundeswehr, Polizei, Feuerwehr für die Verarbeitung von Einsätzen oder Katastrophen
  - Angebote für therapeutisches Personal fehlen weitgehend
    - Ausdruck des Gefühls der Unverwundbarkeit?

www.oberberggruppe.de

Braun und Jocham 2019

## Gewalt gegen ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen

**Oberberg**  
GRUPPE

Befragung 8.400 Ärzten und 2.700 Psychotherapeuten

### Angriffe oder körperliche Bedrohung

- 26% der Ärzte 18% der Psychotherapeuten

### Beleidigung

- 39% der Ärzte und 21% der Psychotherapeuten
- Körperliche Bedrohung und Gewalt v.a. in kleinen Praxen
- Verbale Gewalt in größeren Praxen

DGPPN Befragung 308 Ärzte und Psychologen

- 90% einmal in der Psychiatrie verbal oder körperlich angegriffen wurden
- 37% explizite körperliche Angriffe

### US-Analyse

- in der Psychiatrie kommt es rund 70-fach häufiger zu Gewalt am Arbeitsplatz als im nationalen Durchschnitt.

www.oberberggruppe.de

Müller 2020

## Posttraumatischer Stress in Therapeutischen Berufen

**Oberberg**  
GRUPPE

ÄrztInnen leiden etwa **4 x häufiger** an einer PTBS i. Vergl. zur erwachsenen Allgemeinbevölkerung

- Prävalenz 14,8% (ÄrztInnen) vs. 3-4 % (erwachsenen Allgemeinbevölkerung) (Sendler et al. 2016)
- Weltweit Gültigkeit und besonders in Notfallabteilungen, **psychiatrischen Kliniken** und Unfallchirurgischen Abteilungen (d'Ettorre et al. 2020)

### Ursachen :

- Viele belastende Situationen, z.B. regelmäßige Konfrontation mit Schmerz, Leid, Krankheit oder Tod
- große Verantwortung für die PatientInnen, kleine Fehlentscheidungen können manchmal schwerwiegende Konsequenzen nach sich ziehen.
- wenig Zeit zur Regeneration und Verarbeitung nach belastenden Situationen aufgrund des hohen Arbeitspensums.

www.oberberggruppe.de

Sendler et al. 2016; d'Ettorre et al. 2020

## Risiken für PTBS-Entwicklung in therapeutischen Berufen

**Oberberg**  
GRUPPE

### **Organisational**

- Schwere Arbeitsbelastung
- Schlechter Umgang mit traumatischen Ereignissen im Krankenhaussetting
- Mangel an Zusammenhalt zwischen den Mitarbeitern
- Mangel an sozialer Unterstützung durch Kollegen und Verwaltung: fehlendes Debriefing
- Gewaltereignisse am Arbeitsplatz

### **Individuelle Vulnerabilität**

- Ältere Mitarbeiter
- Länge der Arbeitszeit
- Negative Copingstrategien
- Persönliche Eigenschaften

---

[www.oberberggruppe.de](http://www.oberberggruppe.de)

d'Ettoire et al. 2020

## Folgen bei ständiger psychischer Belastung

**Oberberg**  
GRUPPE

- Verminderung von Lebensqualität und Wohlbefinden
- Risikoverhalten (z. B. Bewegungsmangel, Schlafmangel)
- Unspezifische Symptome (z. B. Schlafstörungen, Schmerzen)
- Gebrauch/Missbrauch von Medikamenten/Suchtmitteln
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Psychische und psychosomatische Erkrankungen, Suizid

Diese Belastungen ersticken sich auf alle im medizinisch-therapeutischen System tätigen Personen

---

[www.oberberggruppe.de](http://www.oberberggruppe.de)

## Krankenhausverwaltung – auch psychisch belastet

**Oberberg**  
GRUPPE

- Häufig Rückenschmerzen
- Deutlich häufiger **Frustration und Demotivation**
  - Im Vergl. zu Angestellten bei Finanzdienstleister, obwohl beide von der Aufgabenstellung her den gleichen Büro-Job haben.

*Psychische Belastung breitet sich auch in der Klinikverwaltung aus*

---

www.oberberggruppe.de

Schmid et al. 2013

## Pflegepersonal – drastische Arbeitsbelastung

**Oberberg**  
GRUPPE

- Drastisch gestiegene **Arbeitsbelastung**
  - Belastungssteigerung um 32,7 %:
    - von 45 auf 60 Fallzahl / Pflegekraft / Jahr ist von 1994 bis 2014 gestiegen
  - Rückgang der Zahl der Pflegekräfte im selben Zeitraum um knapp 7 %
- **Körperliche Belastung**
  - > 50 % Rückenschmerzen
  - häufig Hautprobleme (Desinfektionsmittel)
- **Seelische Belastung**
  - Depression
  - Gefühl “übergangen” oder “nicht ernst genommen”
  - Gedanken an **Berufswechsel**

---

www.oberberggruppe.de

Deutsches Ärzteblatt 2016; Schmid et al. 2013

## Arztberuf

**Oberberg**  
GRUPPE

- **Fast jeder 5. Arzt / Ärztin**
  - erlebt im Laufe des Lebens eine seelische Störung
  
- **Hohes Sucht-Risiko**
  - > 10 % der Ärzte werden im Laufe ihrer ärztlichen Tätigkeit substanzabhängig,
  - Alkohol steht eindeutig im Vordergrund
  - „Griffnähe“ und Kenntnisse über „Modifikation der Befindlichkeit“ durch Substanzen
  
- **Hohes Risiko für Suizid**
  - Arztberuf scheint der Beruf mit der **höchsten Suizidrate** zu sein
  - Selbstmordrate bei Ärzten 2-3 mal höher als bei der Allgemeinbevölkerung
  - V. a. für **Ärztinnen** ist das Suizidrisiko bis zu **4 × höher** als in anderen Berufen

---

www.oberberggruppe.de

Oreskovich et al. 2012; Gold 2013

## Äußere Gründe

**Oberberg**  
GRUPPE

- **Ökonomisierung und Arbeitsbedingung**
  - negativer Einfluss die **Interaktion mit Patienten** → ausbleibende Wirksamkeit des wichtigsten Resilienzfaktoren „gelungene Behandlung“
  - vollen medizinisch Verantwortung bei **geringer Einflussmöglichkeit** auf Prozessen
  - die **Trennung von Macht und Verantwortung** → steigende Burnout-Rate bei Ärzten
  
- **Exposition gegenüber Infektionen**
  
- **Gewalt durch Patienten oder Angehörige**
  
- **Posttraumatische Belastungssyndrome**

---

www.oberberggruppe.de

## Innere Gründe

**Oberberg**  
GRUPPE

- **Selbstdiagnostik**
  - Laboruntersuchungen, ggf. auch Tumormarker und Hormone bis hin zu Bildgebung und evtl. Ganzkörper-MRT
  - Oder ganz keine Diagnostik
  - Scheu Hilfe zu suchen
- **Selbsttherapie**
  - Therapie häufig ohne oder mit unangemessener Diagnostik
  - Symptombezogen und häufig sporadisch
  - unkritische Therapie von Schlafstörungen (**Benzodiazepine**) oder Schmerzen (**Opioide**)
  - Oft Konsum von **abgelaufenen Medikamenten**
- **Präsentismus**
  - Unterbesetzung (mit Überlastung der Kollegen)
  - Verantwortungsgefühl für die Patienten
  - wirtschaftliche Zwänge in der Praxis

www.oberberggruppe.de

Braun und Jocham 2019

## Kranke ÄrztInnen

**Oberberg**  
GRUPPE

- **Gesellschaftliche Haltung:** „Krank sind nur die Patienten“
- **Psychische Krankheiten** sind **stigmatisierender** als in anderen Berufen
- **Mythos:** Ärzte heilen, sind unbesiegbar und unverwundbar
- Bei Krankheit wird der **Mythos erschüttert:**
  - Kann ein kranker Arzt seine Patienten gesund machen?
  - **Scham über Verwundbarkeit:** Arbeitgeber, KollegInnen, Patienten:
    - „Weichei“
    - Unfähigkeit Patientenrolle einzunehmen.

*Selbstdiagnose und Selbstmedikation*

www.oberberggruppe.de

Dr. A. Bransi ©



## PsychotherapeutInnen – Ständige emotionale Beanspruchung

**Oberberg**  
GRUPPE

- **Hohe Anforderung an die Persönlichkeit und Integrität**
  - geduldig zuhören, verstehen, akzeptieren, und konstruktiv bleiben
- **Ständige Konfrontation mit Krankheit, Leid und Schmerz**
  - in persönlichen, privaten und emotionalen Aspekten
- **Ständiger Umgang mit**
  - Negativität, Verleugnungen, Entwertung, Sucht, Suizidalität, Wut, Hass, Perversion, Depression.
- **Selten vollständige Heilung,**
  - aber Rückfällen, Stagnation oder Therapieabbrüche
- **Therapeut-Patient-Beziehung**
  - Bedrohung der Grenzen und Integrität durch grenzgestörte Patienten.
  - Erinnerungen an eigene unangenehme biografische Details
- **Existenzielle Belastungen**
  - schlechte Honorierung, Risiken der Selbstständigkeit

www.oberberggruppe.de

Reimer et al. 2005

## Auswirkung der ständigen emotionalen Beanspruchung

**Oberberg**  
GRUPPE

- **Aggressive Gefühle gegenüber Patienten**
  - mit Feindseligkeit, Wut und Desinteresse ...
- **Hilflosigkeit und Ohnmacht**
  - mit Resignation und Erschöpfung
- **Gegenübertragungsreaktionen mit**
  - unbewusster Feindseligkeit, die zu einem machtorientierten, sadistischen Umgang mit Patienten führen können
  - v. a. bei Sucht- und Suizidpatienten und Vorwurfspatienten.
- **Anspannung, Erschöpfung, Schlafstörungen, Burnout, Substanzmissbrauch, Sucht und Suizidalität.**

*Feindseligkeiten sind ein häufiges Phänomen in psychotherapeutischen Behandlungen*

www.oberberggruppe.de

## Kranke PsychotherapeutInnen

**Oberberg**  
GRUPPE

- Achten weniger auf ihre Gesundheit als die Allgemeinbevölkerung
  - suchen seltener einen Arzt auf und schätzen ihren Gesundheitszustand schlechter.
  - Im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung mehr **Erschöpfungsbeschwerden**
- **Persönliche Eigenschaften** können ihre Lebensqualität noch stärker beeinträchtigen

### **Annahme:**

#### Psychotherapeuten-Persönlichkeiten

- häufig Individualisten
- erhöhte Sensibilität
- Verletzlichkeit und
- Bedürftigkeit

---

www.oberberggruppe.de

Reimer et al 2007

## Belastungssymptome ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen

**Oberberg**  
GRUPPE

- Gereiztheit
- Unlust
- Unruhe
- Rückzug
- „ein paar Gläschen Rotwein“
- Verdrängen
- Grübeln
- **Denkfallen:**
  - sich als Opfer oder als Ursache bestimmter Entwicklungen wahrnehmen (z. B. „Wenn ich in dieser Situation versagt habe, dann werde ich immer wieder versagen“).

---

www.oberberggruppe.de

## Folgen der Krankheit

**Oberberg**  
GRUPPE

- Längere Ausfälle
- Problematische Versorgung der Patienten
- Behandlungs- und Medikationsfehler
- Finanzielle Belastung und Existenzgefährdung, v. a. bei Niedergelassenen.

---

www.oberberggruppe.de

## Exkurs: Covid-19 Pandemie

**Oberberg**  
GRUPPE

- Eine neue Studie aus dem Jahr 2020 aus einem chinesischen Krankenhaus für die Behandlung von COVID-19-Patienten **zeigte gestiegene Werte für Angst, Stress, und verminderte Selbstwirksamkeit** bei den Akut-Behndlern von Covid-19 Patienten (Xiao et al. 2020).
- Eine andere Studie fand eine signifikant **höhere Inzidenz für posttraumatische Belastungssymptome** bei weiblichen Personen als bei männlichen Personen in Zusammenhang mit der aktuellen COVID-19-Pandemie:
  - etwa 27,39% des medizinischen Teams, v.a. Frauen hatten Symptome von posttraumatischem Stress und höhere Scores in der PTSD-SS (Post-Traumatic Stress Disorder Self-rating Scale) auf (Huang et al. 2020).

---

www.oberberggruppe.de

Xiao et al. 2020; Hunag et al. 2020

## Covid-19 – Belastung auf 2 Fronten

**Oberberg**  
GRUPPE

### Formale Belastung

- Personalmangel schon vor Corona
- Betreuung von schwer kranken COVID-19-Patienten
- Ökonomischer Druck, weiter wirtschaftlich zu arbeiten
- Ungenügende Unterstützung aus der Politik

### Individuelle Belastung

- Körperliche Belastung: dauerhaftes Tragen der Schutzkleidung
- Psychische Belastung durch
  - Ansteckungsangst
  - Behandlung schwerstkranker Patienten
  - hoher Sterbequote
  - Angehörigengespräche
- Begrenzter Austausch mit Kollegen durch die Pandemie
- Teils soziale Ausgrenzung nach Feierabend, wenn Familie und Freunde Angst vor Ansteckung hatten

---

[www.oberberggruppe.de](http://www.oberberggruppe.de)

## Leibniz-Institut – Umfangreiche Literaturlauswertung zur psychischen Belastung der Bevölkerung in der Coronapandemie (2020)

**Oberberg**  
GRUPPE

### Identifizierte Risikofaktoren

- weibliches Geschlecht
- jüngerer Lebensalter
- häufiger Medienkonsum
- Sorgen und ständiges Grübeln über das Virus
- Sorgen über finanzielle Auswirkungen der Krise

### Positive Auswirkungen der Krise

- geringere psychische Belastung durch Wegfall täglicher Stressoren z.B.
  - Straßenverkehr
  - Auseinandersetzungen mit Kollegen...

---

[www.oberberggruppe.de](http://www.oberberggruppe.de)

## Was kann man tun, um sich zu schützen? – Resilienz

**Oberberg**  
GRUPPE

### Individuell

- Erkennen der Stressfaktoren und
- Optimierung der Arbeitsbedingungen
- Persönliche Bedürfnisse beachten

*„Beruf nicht zum Lebensinhalt machen“*

### Gute Klinik- bzw. Praxisorganisation

- «Vernünftige» Arbeitszeiten
- Zeiten für Notfälle freihalten
- Aufnahmestopp
- gutes Personal rekrutieren und gute Personalführung

---

www.oberberggruppe.de

Richter und Heckemann (2014)

## Resilienz

**Oberberg**  
GRUPPE

- Aufrechterhaltung bzw. rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen
- D.h. also nicht, immer frei von psychischen Belastungssymptomen zu sein, sondern in der Lage zu sein, in Reaktion auf Stress und widrige Lebensumstände entweder die psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten oder nach einer relativ kurzen Phase der psychischen Belastung in einen psychisch gesunden Zustand zurückzukehren.
- Faktoren für eine effektive Resilienz
  1. Zuversicht
  2. Kontaktfreude
  3. Selbstbewusstsein
  4. Akzeptanz
  5. Lösungsorientierung
  6. Gefühlsstabilität
- **ÄrztInnen/PsychotherapeutInnen schätzten ihre eigene Resilienz grundsätzlich höher ein als die übrige Bevölkerung.**

---

www.oberberggruppe.de

## Resilienz-Strategien – persönliche Ressourcen

**Oberberg**  
GRUPPE

- Wenn etwa jeder 5. Arzt/Ärztin erkrankt, was machen die anderen 4 damit sie gesund bleiben?
- Welche persönliche Ressourcen haben sie für die Bewältigung von Stress?
- Welche individuelle Strategien und Lebenspraktiken sind wichtig als Kraftquellen und Bewältigungskonzepte?

*Diese sind erlernbar und umsetzbar*

---

www.oberberggruppe.de

Zwack und Schweitzer. 2013, Richter und Heckemann 2014

## Gratifikation

**Oberberg**  
GRUPPE

- Quelle für **Stärke, Sinn und Energie** im Routine Profi-Leben.
- 2 Hauptquellen:
  - Gratifikation von der Arzt-Patient-Beziehung
  - Gratifikation durch die medizinische Leistung

---

www.oberberggruppe.de

## Gratifikation von der Arzt-Patient-Beziehung

**Oberberg**  
GRUPPE

- Erfahrung der eigenen Effektivität in der Patienten-Beziehung
- Wertschätzung und Dankbarkeit durch den Patienten
- Begegnungen mit den Patienten bieten Gelegenheiten für Selbstreflexion
  - Patienten als Spiegel, um eigene Probleme klarer wahrnehmen
- **Beispiele**
  1. Interesse an der "Person hinter den Symptomen" (**Allgemeinmediziner, 57**)
  2. Das Gefühl jemand zu sein, dessen Meinung zählt, jemand, der "eine Rolle spielt, wenn vitale Entscheidungen zu treffen sind" (**Neurochirurg, 47**).

---

www.oberberggruppe.de

## Gratifikation durch die medizinische Leistung

**Oberberg**  
GRUPPE

- Energie zapfen durch die **Erfahrung des Erfolgs** und der Heilung
- Komplexe diagnostische Fragenstellungen als **intellektuelle Herausforderungen**
  - Verbesserung der Professionalität / Selbstbewusstsein steigern.
- Große und kleine **Behandlungserfolge bewusst als solches wahrnehmen**
  - Quelle der Zufriedenheit sogar in Fällen, die nur Routine-Fertigkeiten erfordern.
- **Beispiel**
  - „... Viele unserer entlassen Patienten haben ihre volle Gesundheit wieder erlangt... sie sind komplett genesen“ (**Oberarzt, Chirurgie, 39**).

---

www.oberberggruppe.de

## Freizeit-Aktivität, um Stress zu reduzieren

**Oberberg**  
GRUPPE

- **Sportliche Aktivität:**
  - Anspannung reduzieren (z. B. „mich physisch befreien“)
  - Änderung des mentalen Focus:
  - **Beispiel**
  - „Heute spiele ich Golf, wie jeden Donnerstag. Es ist ein Anker für mich. Alle Problem die ich habe, werden auf ein einziges Problem reduziert: wie schlage ich den Ball. Und das dauert 4 Stunden“  
(**Allgemeinmediziner, 54**).
- **Kulturelle Aktivitäten** (Musik, Literatur, etc.)
  - Quelle für ästhetische Freude und Harmonie.
  - **Beispiel**
  - „Du brauchst etwas, um in dich hinein zu tauchen. Für mich ist Musik diese Art von Sache, sie hat mit idealer Schönheit zu tun. Selbst wenn Sachen nicht gut gehen, kann ich damit zur Ruhe kommen“  
(**Psychotherapeut, 58**).

---

www.oberberggruppe.de

## Freizeit-Aktivität zur Kompensation

**Oberberg**  
GRUPPE

- Manche haben kompensatorischen Aktivitäten, die die Grenzen des reinen Hobbys überschreiten:
  - als ein "**zweites Standbein**", das die Investition von Zeit-Ressourcen erfordert.
- Sie verfolgen Hobbys nicht nur, wenn sie Zeit dafür haben,
  - sie arbeiten daran die Zeit zu finden, um ihre Aktivitäten auszuüben.
- Kompensatorische Aktivitäten vermitteln das Gefühl von **innerer Freiheit**.

---

www.oberberggruppe.de



## Netzwerk und kollegialer Austausch

**Oberberg**  
GRUPPE

- Lohnende Zeit beanspruchende Investition
- Vermittelt u. a. Austausch, Sicherheit, Rückhalt

---

[www.oberberggruppe.de](http://www.oberberggruppe.de)

## Umgang mit fehlenden Kompetenzen, Komplikationen und Behandlungsfehlern

**Oberberg**  
GRUPPE

- Proaktiv handeln zur Verbesserung der emotionalen Sicherheit, nicht verbergen, z. B.
  - Spontaner Anruf bei einem Kollegen
  - Informationen holen beim Mittagessen
  - Qualitätszirkel...
- Hilft dabei sich über Komplikationen hinweg zu kommen und sich damit nicht zu quälen
- Verbesserung der Patientensicherheit bei ehrlich angesprochenen Problemen
- Von den Fehlern anderer lernen

---

[www.oberberggruppe.de](http://www.oberberggruppe.de)

## Familie und Freunde

**Oberberg**  
GRUPPE

- Zuverlässige familiäre Beziehungen und Freundschaften sind **eine Oase von Stabilität** und Verständnis.
- Sie vermitteln **Entspannung** durch **Focus-Wechsel**
- **Hilfreich die Perspektive zu erkennen:**
- **Beispiel**
- „Wenn meine Kinder sagen „Mama, du bist selten Zuhause“, dann weiß ich, dass etwas nicht so ist, wie es sein sollte. Wenn ich wirklich Zuhause bin und wir unternehmen etwas zusammen, dann weiß ich, dass ich meine Kraftreserve tanken kann.“ (**OÄ Onkologie, 52**).

---

www.oberberggruppe.de

## Familie und Freunden

**Oberberg**  
GRUPPE

- Menschen, die **einen wieder "zum Boden" bringen**, wenn es nötig ist.
- **Beispiel**
- Es ist wichtig, die richtige Balance zu finden zwischen Selbst-Überschätzung und ein Mangel an Selbstsicherheit. Du brauchst eine Umgebung von Familie und Freunde, die dir sagen, wenn es anfängt, dir schlecht zu gehen. Meine Frau ist mein strengste Kritikerin (**Allgemeinmediziner, 59**).
- Beziehungen gemeinsamen Ritualen.
- **Beispiel**
- z. B. zusammen Einkaufen gehen, Sportaktivitäten, Mittagsessen mit der Familie, wöchentliches Treffen mit Freunden in der Kneipe)
  - "wenn ich Zuhause bin, dann bin ich nirgendwo anders,,: bewusste Anwesenheit

---

www.oberberggruppe.de

## Selbstreflexion

**Oberberg**  
GRUPPE

- Bewusstes und regelmäßig Zeitnehmen zum Nachdenken über die eigene Situation in ihrer Gesamtheit.
- **Beispiel**
  - Ich frage mich regelmäßig: was will ich erreichen, was finde ich unangenehm, warum bin ich unzufrieden, was kann ich machen, um das zu ändern? (**Kieferchirurg, 47**).
- Selbstreflexion ist **wichtig bei Veränderungswünschen**, z. B. Reduktion der Arbeitsstunden, Jobwechsel, neue Spezialisierung, körperlichen Beschwerden, Unlustgefühlen oder Zweifel.

---

www.oberberggruppe.de

## Abgrenzung – "Abgrenzung ist besser als Enttäuschung"

**Oberberg**  
GRUPPE

- **Klare Grenze setzen**, z. B. zwischen sich und Patienten oder Kollegen und Vorgesetzten
  - **professionelle** Abgrenzung: was ist meine Profession?
  - **Zeitlich**: „ich will nicht jeder Zeit erreichbar sein“
  - **Persönlich**: z. B. mit wem will ich zusammenarbeiten?
- **Nähe-Distanz-Regulierung** in der Arzt-Patient-Beziehung:
  - Vermeidung von unrealistischen Erwartungen
  - Verhinderung von Enttäuschung und Vorwürfe
  - Schutz der professionellen Identität und Steigerung des Selbstwertgefühls
- Klare Grenzen helfen
  - Patienten zu gewinnen, zu denen man höhere Affinität hat, und damit mehr Erfolgserlebnisse in der Arzt-Patient-Beziehung.

---

www.oberberggruppe.de

## Fort- und Weiterbildung

**Oberberg**  
GRUPPE

- Lesen medizinischer Literatur oder Teilnahme an Qualitätszirkel etc. **sichern die professionelle Leistungsfähigkeit.**
- **Beispiel**
  - „Wenn du nicht zu diesen Kursen gehst, dann wirst du ein Arzt sein, der hinter der Zeit steht, und das ist das Letzte was du willst". (**Psychiater 61**).

*Neben Fortbildung nehmen 20 % der Ärzte Supervision, Coaching oder Psychotherapie in Anspruch.*

---

www.oberberggruppe.de

## Ritualisierte Pausen

**Oberberg**  
GRUPPE

- Strategien für regelmäßige Pausen sind z. B.
  - Feste Urlaubszeiten
  - Power Naps
  - Feste Zeiten für Mahlzeiten oder Snacks.
- Fest etablierte Erholungspausen in täglichen, wöchentlichen oder jährlichen Rhythmus nehmen etwas Druck von manchen Entscheidungen
- **Beispiele**
  - Unter welchen Umständen darf ich die Patienten warten lassen?
  - Kann ich wirklich in den Urlaub fahren, wenn es noch so viel zu tun gibt?

*Diese Pausen spielen eine wichtige Rolle in der Erhaltung der professionellen Ausdauer.*

---

www.oberberggruppe.de

## Langfristige Prävention

**Oberberg**  
GRUPPE

- **Gute Klinik- bzw. Praxisorganisation:**
  - «Vernünftige» Arbeitszeiten, Zeiten für Notfälle freihalten, Aufnahmestopp, gutes Personal rekrutieren und gute Personalführung.
- **Work-Life-Balance:**
  - Gezielte Planung eines **privaten Gegengewichts** zur beruflichen Beanspruchung (befriedigendes Privatleben, Sport, Kultur, karitatives Engagement).
- **Bewusstes Zeitmanagement:**
  - Zeit für sich selbst (Hobbys, Selbstreflexion), für die Familie und für weitere soziale Kontakte.
- **Resilienz-Förderung**
  - erfolgreich Belastungen widerstehen bzw. sich von einer Krankheit (z. B. Depression, Trauma, Elend) oder ähnlichen Widrigkeiten erholen
  - „Stehaufmännchen“

## Strategien zur kurzfristigen Entlastung – Beispiel COVID-19

**Oberberg**  
GRUPPE

- Ruhe zu bewahren
- sich wenn möglich aus der Hochanspannung zurückziehen und in eine sichere Situation begeben
- sich mit Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl begegnen
- sich auf die positiven Aspekte der Arbeit zu fokussieren und werteorientiert zu handeln
  - das ist in besonders in den therapeutischen Berufen sehr hilfreich
- Zentral ist die Nutzung sozialer Ressourcen:
  - z.B. Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen, die die Belastungen kennen und mit denen man sich darüber austauschen und Lösungen entwickeln kann.
- Langfristig seine individuellen Stressverstärker kennen und diesen gegenzusteuern

## Selbstfürsorge während der Pandemie

**Oberberg**  
GRUPPE

- regelmäßiges Schlafen
- ausgewogene Ernährung
- ausreichend Bewegung und Entspannung
- persönliche Inseln schaffen, um abschalten und Kraft tanken mithilfe
  - z.B. Meditation, Yoga, Sport oder auch Gartenarbeit
- zwischenmenschliche Beziehungen als stärksten Resilienzfaktor, besonders in Corona- Zeiten pflegen

---

[www.oberberggruppe.de](http://www.oberberggruppe.de)

**Oberberg**  
GRUPPE



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

---

[www.oberberggruppe.de](http://www.oberberggruppe.de)

Dr. A. Bransi ©