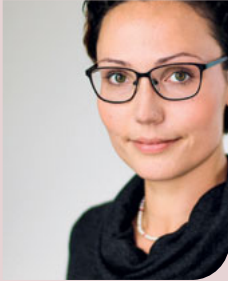


# Regionalgruppen



## Stipendium für ein Studium an der AS-Akademie

Die Gewinnerin Frau Maria Missong von Treskow.

In diesem Jahr hat der Verband erstmals ein Stipendium für ein Studium an der AS-Akademie unter seinen Mitgliedern ausgeschrieben. Aus allen Bewerbungen wählte der Vorstand Maria Missong von Treskow aus Koblenz zur Gewinnerin. Mit dem Stipendium, welches unter anderem die Übernahme der Studiengebühren in Höhe von 3.900 EUR beinhaltet, möchte Dentista die Stipendiatin auf ihrem Weg in die Standespolitik unterstützen und ihr die Möglichkeit bieten, sich umfassendes Wissen zu Themen aus Gesundheitswesen, Selbstverwaltung und Berufspolitik anzueignen. Wir gratulieren herzlich und wünschen viel Spaß!



Stammtischtreffen der Regionalgruppe Würzburg.

Der aktive Erfahrungsaustausch unter Kolleginnen ist eines der primären Ziele von Dentista. Um Ihnen eine möglichst unkomplizierte Gelegenheit hierfür zu bieten, haben sich deutschlandweit Regionalgruppen gebildet, deren Leiterinnen in Eigeninitiative Stammtischtreffen ausrichten. Wir bedanken uns ganz herzlich für das großartige Engagement und die tolle Organisation der Stammtische!

Unsere Stammtischtreffen bieten Ihnen eine schöne Gelegenheit, sich in lockerer Atmosphäre mit Kolleginnen aus der Region zu privaten und beruflichen Themen auszutauschen. Alle aktuellen Termine finden Sie immer unter [www.dentista.de/veranstaltungen/dentista-regional](http://www.dentista.de/veranstaltungen/dentista-regional).

Eine Übersicht der derzeit bestehenden Regionalgruppen gibt es hier: [www.dentista.de/regionalgruppen](http://www.dentista.de/regionalgruppen). Bei Ihnen in der Umgebung gibt es noch keine Regionalgruppe und das möchten Sie ändern? Dann schreiben Sie uns gern an: [info@dentista.de](mailto:info@dentista.de)!

Der Verband der Zahnärztinnen - Dentista e.V. bedankt sich für die Unterstützung der Verbandsarbeit herzlich bei seinen Paten:





# Dentista Akademie

Bildquelle: AdobeStock/Photographee.eu



Die Dentista Akademie ist ein Servicebereich mit Fortbildungsangeboten von Mitgliedern, Akademiepartnern und vom Verband selbst. Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen sowie das vollständige Akademieprogramm finden Sie unter [www.dentista.de/events/akademie](http://www.dentista.de/events/akademie).

## Mitglieder Veranstaltungen

### Zahnärztliche Chirurgie und orale Medizin für Zahnärztinnen 2022

Das Curriculum unseres Mitglieds Prof. Dr. Margrit-Ann Geibel umfasst vier Intensivkurse sowie ein öffentliches Fachgespräch und richtet sich an praktizierende Zahnärztinnen mit dem Ziel, ihnen Sicherheit in der Zahnärztlichen Chirurgie zu vermitteln. Dies gilt sowohl für die klassischen dentoalveolären Eingriffe der Oralchirurgie als auch für die zahnärztliche Implantologie. Darüber hinaus schärfen die Teilnehmerinnen ihren allgemein-zahnärztlichen Blick für Patient/-innen mit Grunderkrankungen und trainieren auch in Fällen mit systemischen Beeinträchtigungen, sicher zu entscheiden und zu handeln.

**Termine:** 11./12. März, 06./07. Mai, 24./25. Juni, 17. September 2022 (die Kurse sind auch einzeln buchbar)

**Ort:** Akademie für Zahnärztliche Fortbildung, Lorenzstraße 7, 76135 Karlsruhe

**Info & Anmeldung:** [www.za-karlsruhe.de](http://www.za-karlsruhe.de) [Kurse 9250–9254]

## Akademiepartner Veranstaltungen

### PraxisGründer-Seminare auf Mallorca

In 2022 findet das beliebte PraxisGründer-Seminar, veranstaltet von unserem Rechtsbeirat Thomas Kirches – Dentberatung, in zweifacher Ausführung auf der Sonneninsel Mallorca statt. Das sehr umfangreiche Programm mit nahezu allen Themen rund um die Erfüllung des Traums von der eigenen Praxis wird von namhaften Referenten kompetent und kurzweilig vermittelt. Wir freuen uns sehr, bei diesen einzigartigen Events wieder als Kooperationspartner mit dabei zu sein!

**Termine:** 12.–15. Mai 2022 sowie 29. September–2. Oktober 2022

**Infos & Anmeldung:** [www.dentberatung.de/info@dentberatung.de](http://www.dentberatung.de/info@dentberatung.de)

### DGÄZ: Symposien auf Sylt

Getreu dem Motto „Vorsprung durch Fortbildung“ wird die DGÄZ auch bei ihrem 6. Sylter Symposium für Ästhetische Zahnmedizin und Dysgnathien wieder ein hochkarätiges Fortbildungsprogramm in angenehmer Atmosphäre anbieten.

**Termin:** 25.–28. Mai 2022

**Ort:** A-ROSA Sylt, Listlandstraße 11, 25992 List/Sylt

**Info & Anmeldung:** [www.sylt2022.dgaez.de](http://www.sylt2022.dgaez.de)

### DIE ZA – Kostenlose Online-Seminare 2022

Von der praktischen Hilfe bei der Praxisgründung über Anleitungen zur Konfliktauflösung im Team bis hin zur gezielten Verbesserung bei Ihren Abrechnungen – im neuen Seminarprogramm unseres Kooperationspartners DIE ZA erwarten Sie 35 topaktuelle Online-Seminare zu Trendthemen – und das komplett kostenlos. Es werden eine Fülle an spannenden Themen, Tipps und Hilfestellungen für Ihren Praxisalltag geboten. Also: Nehmen Sie Ihre Fortbildung selbst in die Hand – ganz nach dem Motto „The Future is now!“

**Infos:** [www.die-za.de/seminarkalender](http://www.die-za.de/seminarkalender)

# HTS 2022 – „Erfolgreich führen: Kommunikation, Marketing und Reflexion in der Zahnarztpraxis“

Das Hirschfeld-Tiburtius-Symposium findet am 25. Juni 2022 von 9–17 Uhr in der Steinburg über Würzburg statt und wird mit Kinderbetreuung angeboten. Anmeldungen sind ab sofort – auch direkt online – möglich.

**Ort:** Schlosshotel Steinburg, Reußenweg 2, 97080 Würzburg

**Infos & Anmeldung:**

[www.dentista.de/hts-symposium](http://www.dentista.de/hts-symposium)

Nach zwei Jahren pandemiebedingter Pause findet das Hirschfeld-Tiburtius-Symposium des Verband der Zahnärztinnen - Dentista e.V. endlich wieder live und in Farbe statt: Am 25. Juni 2022 kommen alle Interessierten in Würzburg zusammen. Traditionell bietet Dentista im Rahmen des HTS einen Mix aus zahnärztlichen Fachthemen und solchen Themen, die den Praxisalltag zwar berühren, aber nicht zwingend im Zahnmedizinstudium gelehrt werden. So dreht sich das Programm im kommenden Jahr um das Thema „Erfolgreich führen“.

Gerade als Praxisinhaberin ist die tägliche Arbeit von zahlreichen komplexen Aufgaben geprägt, die über die fachlichen Herausforderungen hinausgehen. Zur Versorgung der Patienten kommen die Organisation des betrieblichen Ablaufs und die Personalführung hinzu. Gesetzliche und bürokratische Vorgaben rauben zusätzlich Zeit und erhöhen den Stressfaktor. Schnell stellt sich dann Unzufriedenheit und das Gefühl ein, keine Zeit mehr für die wesentlichen Dinge zu haben. Doch wie kann man der Unzufriedenheit entgegenwirken und den Stress minimieren? Antworten auf diese Fragen bietet das HTS 2022 unter dem Titel „Erfolgreich führen: Kommunikation, Marketing und Reflexion in der Zahnarztpraxis“.

Den Einstieg in das Fachprogramm des ganztägigen Symposiums gestaltet Yvonne Kasperek/Dormagen, Inhaberin von Synchrondent. Sie wird mit ihrem Vortrag „Teammanagement: Die Kunst des weiblichen Führens“ in das Kongressthema einführen und veranschaulichen, wie durch weiblichen Führungsstil die Kommunikation – sowohl im Team als auch mit Patienten – stark profitieren kann. Im Anschluss widmet sich Trainerin, Supervisorin, Coach im Gesundheitswesen und Dentista-Stamm-Referentin Dr. Anke Handrock der Prävention von Burn-out und Bore-out. Sie zeigt den Teilnehmerinnen Möglichkeiten und Hilfestellungen auf, um sich und die Mitarbeite-

Bildquelle: Karen Fischer Eydo



rinnen und Mitarbeiter durch die Delegation von Aufgaben vor Burn-out und Bore-out zu schützen.

Am Nachmittag verrät Coaching-Expertin Antonia Montenos das Geheimnis zielführender und wertschätzender Mitarbeitergespräche – positiver Einfluss auf Kommunikation und Stimmung in der Praxis garantiert. Mit seinem Vortrag über Marketing- und Kommunikationsansätze für nachhaltigen Erfolg schließt der Oralchirurg Prof. Dr. Marcel Wainwright das 12. Hirschfeld-Tiburtius-Symposium. Sponsorenvorträge der Paten und Kooperationspartner ergänzen das Programm.

Neben den Fachvorträgen zu aktuellen Themen ist das HTS auch 2022 geprägt durch einen interaktiven Workshop-Charakter und eine familiäre Atmosphäre – Kinderbetreuung inklusive. So gehören auch das Get-together und das gemeinsame Abendessen im wunderschönen Schlossambiente der Steinburg Würzburg zur gelungenen Mischung des Hirschfeld-Tiburtius-Symposiums.

Henriette Hirschfeld-Tiburtius (1834–1911) gilt als eine der wichtigsten Pionierinnen der Zahnmedizin. Sie machte nicht nur – als zweite Frau überhaupt – ihren Abschluss am „Pennsylvania College of Dental Surgery“. Sie eröffnete später in der Berliner Behrenstraße die erste von einer Frau geführte Zahnarztpraxis. Durch ihr Können und ihren erstklassigen Ruf wurde sie schließlich die Hofärztin der späteren Königin von Preußen und Deutschen Kaiserin Victoria. Zudem engagierte sich Hirschfeld-Tiburtius zeitlebens im sozialen Bereich.

# Vorstellung der Arbeitsgruppen



Für das Einbringen der weiblichen Perspektive in die Zahnärzteschaft der Bundesrepublik Deutschland und zur Bewahrung und Förderung der Freiberuflichkeit im Sinne der gesamten Zahnärzteschaft hat der Verband der Zahnärztinnen – Dentista e.V. die nachfolgenden Arbeitsgruppen gegründet. Haben Sie Lust und Freude daran, sich für den Verband, vor allem aber für die Interessen der Zahnärztinnen zu einem der Kernthemen zu engagieren? Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an [info@dentista.de](mailto:info@dentista.de). Machen Sie mit und lassen Sie uns gemeinsam die Zukunft der Zahnärzteschaft mitgestalten – denn sie ist definitiv weiblich geprägt.

## Rahmenbedingungen der Berufsausübung

Mit der Arbeitsgruppe unterstützt und fördert der Verband seine Mitglieder in der freien Berufsausübung, sowohl in der Selbstständigkeit als auch in anderen Berufsausübungsformen, und setzt sich für die Kommunikation der jeweiligen Vor- und Nachteile sowie die Erarbeitung möglicher Alternativen ein.

**Leiterin:** Dr. Susanne Fath



## Rund um Mutterschaft

Die Arbeitsgruppe bringt die Problemfelder in der Gesundheits- und Familienpolitik auf Bundesebene ein und sieht es als sein Ziel an, die Abläufe in den Praxen so zu optimieren, dass die berechtigten Interessen sowohl der Arbeitgeber/-innen als auch der schwangeren/stillenden angestellten Zahnärztinnen berücksichtigt werden.

**Leiterin:** Irina Hahn



## Vertretungsnetzwerk

Ziel der Arbeitsgruppe ist es, den aktuellen Bedarf für Praxisvertretungen zu ermitteln und die entsprechenden Rahmenbedingungen zu klären. Sie wird in Zusammenarbeit mit den Körperschaften einen Pool von möglichen Vertreterinnen aufbauen sowie ein Online-Tool zum Abgleich von Angebot und Nachfrage mitentwickeln.

**Leiterin:** Dr. Sarah Schneider







## Belange Alleinerziehender

Neben dem Auf- und Ausbau eines Netzwerks für Alleinerziehende setzt sich die Arbeitsgruppe für die Prüfung vergünstigter Kammer- und Fortbildungsgebühren, für Angebote einer Kinderbetreuung während Fortbildungen und im beruflichen Alltag sowie für entsprechenden Hilfestellungen für flexible Arbeitsmodelle auf dem Weg Alleinerziehender in die Selbstständigkeit ein.

**Leiterin:** Martina Werner



## Parität in der Vertretung des Berufsstands in den zahnärztlichen Gremien und Körperschaften

Ziel der Arbeitsgruppe ist es, schnellstmöglich eine Parität der Geschlechter und Altersgruppen in den Standesvertretungen zu erreichen. Hierfür wird sich der Verband aktiv an Wahlen beteiligen und fordert gleichzeitig mehr Transparenz bei den Nominierungs- und Auswahlverfahren.

**Leiterin:** Dr. Kerstin Finger



## Altersversorgung/Versorgungswerk

Die Arbeitsgruppe setzt sich für den Erhalt und die Stärkung der berufsständischen Versorgungswerke sowie die frühzeitige Beratung und Planung bezüglich Fragen der Altersversorgung ein und zeigt ergänzende Aspekte und Möglichkeiten auf.

**Leiterin:** Dr. Kathleen Menzel



## Notdienst

Die Arbeitsgruppe macht es sich zur Aufgabe, eine Übersicht der heterogenen Notdienstregelungen der einzelnen KZV-Bereiche zu erarbeiten und aktuelle Daten zur Durchführung und Inanspruchnahme zu erheben. Sie setzt sich für eine Notdienstregelung ein, die den unterschiedlichen Bedürfnissen Rechnung trägt und den Kreisstellen größtmögliche Selbstständigkeit bei der Organisation des Notfalldienstes einräumt.

**Leiterin:** Julia Vogt





## Weiterbildung

Die Arbeitsgruppe fordert, Maßnahmen zu ergreifen, die die Durchführbarkeit der Weiterbildung hinsichtlich ihrer Planbarkeit vereinfachen und eine kontinuierliche, transparente Qualitätskontrolle garantieren. Sie setzt sich für eine konsequente Qualitätssicherung ein, indem die Weiterbildung systematisch evaluiert werden soll.

**Leiterin:** Dr. Friederike Maria Belok



## Genderwissenschaften

Die Arbeitsgruppe fördert Wissenschaft und Forschung zu geschlechterspezifischen Fragestellungen mit dem Ziel, Prävention und Therapie in der Zahnheilkunde gezielter auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der männlichen und weiblichen Patienten auszurichten sowie Information und Aufklärung zu diesen Bedürfnissen entsprechend zu optimieren.

**Leiterin:** Dr. Rebecca Otto



## Internationale Arbeit

Die Arbeitsgruppe strebt eine starke internationale Vernetzung und Kooperationen mit anderen Zahnärztinnen-Verbänden weltweit an und fördert die Vertretungen deutscher Zahnärztinnen als Referentinnen bei internationalen Kongressen.

**Leiterin:** Dr. Juliane von Hoyningen-Huene



Eine ausführliche Beschreibung der Arbeitsgruppen und ihren Zielen finden Sie auf unserer neu gestalteten Website: [www.dentista.de/arbeitsgruppen](http://www.dentista.de/arbeitsgruppen).



# Dental Summer – Implantologie-Starter-Tag

Auch 2022 wird im Rahmen des 13. Dental Summer im Maritim Hotel Timmendorfer Strand der beliebte Hands-on-Workshop „My First Implant“ in Kooperation von DGÄZ, DGI, ICOI Europe, Dentista und BdZA angeboten – und zwar am Samstag, den 2. Juli von 10 bis 18 Uhr. Unter anderem wird unser Rechtsbeirat RA Carsten Wiedey in einem interaktiven Workshop die „Implantologie als angestellter ZA“ aus rechtlicher Sicht beleuchten und unser langjähriges Mitglied Dr. Dr. Anette Strunz gibt einen Einblick in die grundlegende Bedeutung der positiven Kommunikation in der Implantologie. Im Mittelpunkt des ganztägigen Workshops steht der Hands-on-Part, in dem die Teil-

nehmer/-innen in praktischen Übungen das Implantieren am Kiefermodell, die Abformung, Augmentation und Naht unter Anleitung und mit Hilfestellungen ausprobieren können.

Außerdem werden wir hier auch wieder während des gesamten Kongresses vom 29. Juni bis zum 2. Juli mit einem Stand vertreten sein. Wir freuen uns schon sehr auf spannende Kontakte, anregende Gespräche und das persönliche Kennenlernen und Wiedersehen mit unseren Mitgliedern und Interessentinnen des Verbands.

## Informationen & Anmeldung:

[www.dental-summer.de](http://www.dental-summer.de) (Kursnummer 5184)

## Ausschreibung: Hirschfeld-Tiburtius-Preis 2022

Der Verband der Zahnärztinnen – Dentista e. V. verleiht alle zwei Jahre den mit 1.000 Euro dotierten Hirschfeld-Tiburtius-Preis. Für 2022 läuft die Ausschreibung noch bis zum 30. April. Verliehen wird der Preis im Rahmen des Hirschfeld-Tiburtius-Symposiums am 25. Juni in Würzburg.

Auch 2022 will der Dentista e. V. wieder eine Arbeit auszeichnen, die sich fundiert mit dem Geschlechter-Shift im Berufsstand und den daraus resultierenden Veränderungen befasst. Dazu zählen beispielsweise Zertifikatsarbeiten, Masterthesen, Dissertationen oder Veröffentlichungen in einem Fachjournal, die spezielle Fragestellungen aufgreifen, welche sich aus dem steigenden Anteil der weiblichen Zahnärzte ergeben und neue Erkenntnisse mit Relevanz für die demografische Entwicklung im Berufsstand liefern.

Die Preisträgerin wird im Rahmen des Hirschfeld-Tiburtius-Symposiums ausgezeichnet, das am 25. Juni 2022 in Würzburg stattfindet.

### Ausschreibung endet am 30. April 2022

Die Einreichungsfrist für den Hirschfeld-Tiburtius-Preis 2022 endet am 30. April. Alle Bewerberinnen werden gebeten, nur Publikationen einzureichen, die ein Begutachtungsverfahren durchlaufen haben und zum Zeitpunkt des Anmeldeschlusses



Bildquelle: AdobeStock/Production Perig

nicht länger als 24 Monate veröffentlicht sind. Die Bewerbungsunterlagen, bestehend aus der Publikation, einer aussagekräftigen Zusammenfassung und einer Titelseite, sollen digital eingereicht werden unter [info@dentista.de](mailto:info@dentista.de) (Stichwort: Hirschfeld-Tiburtius-Preis).

Da der Dentista-Vorstand die Auswertung anonymisiert vornimmt, sollten Zusammenfassung und Originalpublikation keine Hinweise auf die Autoren enthalten – Autorennamen in der Originalpublikation können ggf. geschwärzt werden.



## Wir besuchen Julia Vogt, Erfurt



Als „Thüringerin mit Herz und Seele“ kann man Julia Vogt gut beschreiben, die in der Kurstadt Bad Tennstedt aufgewachsen ist, ihr Studium an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena absolviert hat und seit 2012 ihre eigene Praxis in Erfurt führt. Bis auf einen achtmonatigen Abstecher

in den hessischen Odenwald während ihrer Assistenzzeit blieb sie als sehr heimat- und familienverbundener Mensch Thüringen immer treu. Daher war ihr von Anfang an klar, dass sie hierbleiben würde. Dass sie Zahnärztin werden möchte, stand für sie bereits in jungen Jahren fest. Als Spross einer Medizinerfamilie – ihre Mutter ist Allgemeinärztin, ihr Vater Zahnarzt – war sie quasi erblich vorbelastet. Schon früh arbeitete sie in der elterlichen Praxisgemeinschaft mit und konnte so sehr gute Einblicke in beide Fachbereiche gewinnen. Der damals bei den Allgemeinmedizinern schon hohe bürokratische und verwaltungstechnische Aufwand und die bereits vorhandenen Budgetierungen und Reglementierungen haben sie abgeschreckt, weshalb ihre Entscheidung letztendlich zugunsten der Zahnmedizin fiel.

Obwohl die zeitaufwendige Bürokratie inzwischen längst auch hier angekommen ist, bereut Julia Vogt ihre Entscheidung in keiner Weise. Nach wie vor ist sie fasziniert von der gesamten Bandbreite der allgemeinen Zahnmedizin, weshalb sie sich auch auf keinen Tätigkeitsschwerpunkt festlegen möchte. Für sie ist es gerade die Abwechslung, die den Beruf so spannend macht, und dass kein Patient ist wie der andere. Der Patientenstamm in ihrer Praxis ist sehr breit gefächert, von 0 bis 100 Jahren, und umfasst alle sozialen Schichten. Somit hat sie das „Glück“, in ihrer täglichen Arbeit vom primär gesunden (Milch-)Gebiss bis hin zur Totalsanierung alles dabei zu haben.

Die Möglichkeit, nicht in die Selbstständigkeit zu gehen, stand für sie nie zur Debatte. Ihr Weg war klar: Studium, Assistenzzeit und dann die eigene Praxis. Ihre beiden Söhne bekam sie in der Selbstständigkeit. Bei der Übernahme ihrer Praxis hatte sie ursprünglich mit der damaligen Abge-

berin eine Vereinbarung getroffen, dass diese im Falle einer Schwangerschaft stundenweise bei ihr arbeiten würde. Als es dann so weit war, wurde die Abmachung, die leider nur mündlich getroffen wurde, nicht eingehalten und so stand Julia Vogt schwanger im zweiten Jahr der Niederlassung ohne Vertretung da. Ihr Personal, ihre Familie und vor allem ihr Mann waren in der Zeit eine große Stütze und ermöglichten es, dass sie nach einer insgesamt vierwöchigen „Pause“ dann 14 Tage nach der Entbindung wieder mit Kind in der Praxis sein konnte. Die Patienten wurden nach dem Stillrhythmus bestellt – natürlich nicht so engmaschig wie zuvor – und wenn sie am Stuhl stand, wurde das Baby von ihrem Personal betreut. Natürlich war es schwer für sie als junge Mutter, wenn das Kind im Hintergrund weinte und sie die Füllung oder Präparation erst noch beenden musste. Dennoch suchte sie beim zweiten Kind gar nicht erst nach einer Vertretung. Sie wusste: Es funktioniert dank großartiger Unterstützung auch so.

Für den Dentista Verband hat Julia Vogt als Mitglied des erweiterten Vorstands die Leitung der Arbeitsgruppe „Notdienst“ übernommen. Primäres Ziel ist es hier zunächst, einen Überblick bezüglich der Notdienststörungen in den einzelnen Kambereichen zu erarbeiten – auch in Hinblick auf die Möglichkeiten der Freistellung. Des Weiteren diskutieren die derzeit vier Kolleginnen in der Arbeitsgruppe die haftungsrechtliche Frage bei allein durchgeführten Notdiensten. Das Hauptziel dabei ist es, den Notdienst sicher zu machen und dabei die veränderten Voraussetzungen zu berücksichtigen. Die Zahnmedizin wird weiblicher, Frauen sind in der Regel körperlich leichter angreifbar. Gleichzeitig werden die Patienten zunehmend aggressiver und tätliche Übergriffe nehmen zu. Deshalb sollte es nicht so sein, dass eine Zahnärztin nachts allein in ihrer Praxis einen vermeintlichen Schmerzfall behandeln muss, sondern es braucht ein Notdienstsystem, das die Sicherheit sowohl der Behandelnden als auch der Patienten gewährleistet. Weitere AG-Teilnehmerinnen aus dem Kreis der Dentista-Mitglieder sind bei der Mitarbeit herzlich willkommen (Anmeldungen gerne per Mail an [info@dentista.de](mailto:info@dentista.de)).

Neben ihrer Praxis, der Familie und dem berufspolitischen Engagement ist es ihr sehr wichtig, sich auch mal Auszeiten zu nehmen. Während ihrer „Me-time“ sitzt sie gern an der Nähmaschine oder liest ein gutes Buch, insbesondere jene von Dr. Tsokos haben es ihr angetan. Eine Zweitkarriere als „Rechts-Zahnmedizinerin“ wäre ihr heimlicher Traumberuf.





# DENTISTA bei Facebook

## „Zeitmanagement und Work-Life-Balance“

Mit der Facebook-Gruppe „Dentista Club“ hat der Verband vor zehn Jahren ein Forum geschaffen, in dem sich heute bereits über 5.300 Zahnärztinnen von Studium bis Ruhestand über Themen aus dem Praxisalltag austauschen können und einander Tipps weitergeben. Diesmal geht es um eine Frage zum Thema Zeitmanagement bzw. Work-Life-Balance:

### Liebe Mama-Dentistas!

**Wie schafft Ihr es mit einer 40-und-mehr-Stunden-Woche den Haushalt zu schmeißen, Euch um die Kinder zu kümmern und dann noch einen entspannten Abend mit dem geliebten Gatten zu verbringen, anstatt einfach nur ins Bett zu fallen? Mache ich etwas falsch?**

» Du machst nichts falsch! Wir müssen nicht immer filmreif perfekt sein. Es ist einfach normal, am Abend müde zu sein und keine aufgestylte Sexbombe, die noch mit dem Babyfon um die Häuser zieht. Gut organisieren mit Hilfe daheim und 1-2 Abende Babysitter, damit Du Zeit für Dich und Ihr Zeit für Euch habt. Und sich gegenseitig den Rücken freihalten. Dann macht es meistens sogar Spaß und ist schön, auch wenn es manchmal anstrengend ist.

» Hier ein paar Tipps, wie es bei mir gut läuft: keine 40 Stunden am Stuhl, sondern nur 29 Stunden, Haushaltshilfe anstellen zweimal pro Woche fürs Putzen, Kinder werden dreimal pro Woche von Oma und Opa vom Kindergarten abgeholt, Mittwoch- und Freitagnachmittag freinehmen, keinen Mann angeschafft ;-). Dann läuft das, aber auch da ist man abends müde. Ganz wichtig: Hobbys nachgehen, damit man mal rauskommt. Ich habe z. B. einmal pro Woche Klavierunterricht und Orchesterprobe. Es gehört dazu, müde zu sein, das geht jeder Mama so, glaube ich. Ein gutes Netzwerk zu haben ist Gold wert. Den Gatten in alles einspannen, was du machst. Aufgaben teilen und sich Hilfe suchen im Haushalt. Das ist keine Schande.

» Ich glaube JEDE Mama kennt das. Perfekt zu sein, ist nicht das Ziel, sondern gesund bleiben und es schaffen, zufrieden zu sein. Manchmal auch einfach mehr Urlaub, weniger arbeiten. Geld ist nicht das wichtigste, Zeit ist wichtiger.

» Wenn die Kids noch klein sind und man offen für neue Leute und andere Kulturen ist, verschaffst Du Dir mit einer Au-pair völlige Ruhe und entspanntes Arbeiten. Wenn Dein Budget größer ist, Deine Nerven stärker, Deine Führungskompetenz unendlich, dann empfehle ich Dir eine Haushaltshilfe, die auch die Kinderbetreuung übernehmen kann.

» Prioritäten setzen und nicht perfekt sein wollen! Am Wochenende dürfen wir abwechselnd ausschlafen, der andere hat in dieser Zeit die Kinder betreut. Ggf. Sprechzeiten so legen, dass auch mal ein Vormittag frei ist. In dieser Zeit kann man ziemlich viel erledigen oder einfach mal selbst zum Friseur/zur Kosmetik/in die Badewanne gehen. In der Praxis auch mal ein „Power napping“ einlegen. Und sei ein bisschen egoistisch: Jeder Mama stehen 30 Minuten Freizeit am Tag zu! Ok, jedem Papa auch. Aber die Männer schaffen es meist, sich auf die Arbeit zu reduzieren, lieb mit den Kindern zu spielen und Hausarbeit zu ignorieren. Und die Geheimwaffe: Kurse am Wochenende – man kann selbst ausschlafen und der Lieblingsmann freut sich, wenn man wieder heimkommt.

» Du machst nichts falsch, ich glaube wir kämpfen alle einen ähnlichen Kampf. Ohne Eltern und Schwiegereltern geht es bei uns gar nicht. Sie holen zweimal pro Woche die Kids ab. Und den Haushalt habe ich auch abgegeben, es kommt jemand zum Putzen. Alles andere wäre für mich unmöglich. Wenn die Familie nicht mithelfen kann: Au-pair und Putzfrau oder Haushaltshilfe mit Kinderbetreuung. Ist natürlich alles eine Geldfrage und man gibt seine Kinder in fremde Hände. Was den Mann angeht: Er steckt wohl am meisten zurück. Wir haben einen „Date-Abend“ einmal pro Woche, der nur uns beiden gehört.

» Beim ersten Kind habe ich auch gleich wieder voll gearbeitet. Nach dem zweiten jetzt nur noch 20 Stunden pro Woche. Ich hab so viel verpasst bei meinem Großen und bereue es im Nachhinein.

» Funktioniert nicht, Frau muss Abstriche machen und Prioritäten setzen. Meine Kinder sind jetzt zum Glück schon größer und zur Selbstständigkeit erzogen. Aber es bleibt immer etwas liegen bei mir und ich habe sehr wenig Zeit für mich. Das ist mein To-do für die nächste Zeit.

» Mein Mann und ich arbeiten beide in Vollzeit, er ist aber viel im Homeoffice. Ansonsten haben wir eine Tagesmutter für die sich überschneidenden Stunden und eine Haushaltshilfe zweimal pro Woche. Wir sind glücklich so. Klar, es bleibt immer etwas liegen. Es ist bei uns sauber, aber eben nicht immer perfekt aufgeräumt.

» Mein Kind ist jetzt 1 Jahr alt und ich habe meine Praxiszeiten reduziert auf 25 Stunden pro Woche, welche umsatzmäßig genauso effektiv sind wie vorher meine 38 Stunden. Mein Mann arbeitet auch Vollzeit und muss viel ins Ausland reisen. Sport bzw. Training mache ich drei- bis viermal pro Woche früh morgens, wenn das Kind noch schläft. Dann fahr ich's in die Kita. Der Clou: Ich habe eine ZFA/Nanny/meine rechte Hand, die mich 40 Stunden rund ums Kind, Haushalt, Einkauf, Erledigungen und auch in der Praxis unterstützt. Nebenbei habe ich noch mein zweites Unternehmen dieses Jahr hochgefahren. Ich mag das, den ganzen Tag vollzupacken und viel zu schaffen. Zeit bleibt für alles genug, ohne dass irgendwer zu kurz kommt. Zum Glück hab ich so viel Energie, dass es für mich so optimal ist. Und mein Zahnärztinnengatte hat auch ein schönes Leben.

» Immer wieder prüfen, ob es allen gut geht, und Prioritäten neu absprechen! Alles im Leben hat seine Zeit, wichtig ist auch Hilfe suchen und annehmen, siehe oben: Oma/Opa, Putzfrau etc.

» Haushaltshilfe und Nanny – bei uns in einer Person, die sich um alles kümmert. Somit kann ich drei Tage voll bis abends arbeiten und an zwei Tagen hole ich die Kids von der Kita ab. Ohne Hilfe ist es für keine Partei entspannt! Und wir haben noch zwei Mädels aus der Nachbarschaft, die dann und wann zum Spielen kommen und man somit zu zweit oder auch mal alleine zu „Quality time“ kommt. Eine Person zu finden, ist nicht einfach ..., aber auch nicht unmöglich!

» Gar nicht! Meine Kinder sind gerade erwachsen geworden und ich kann zu den vorherigen Kommentaren sagen, dass ich es nicht geschafft habe ... Vielleicht sollte man auch ehrlich mit sich selbst sein. Ich hatte zwei Burn-outs und da rauszukommen war ein echter Kampf. Ich empfinde mich als stark, weil ich es ohne Medikamente oder Klinik geschafft habe und echt gekämpft habe. Es gibt einfach Dinge, die man nicht ändern kann, da nützen die ganzen Tipps nichts. Nicht jeder kann eine Nanny haben, die Prioritäten sind unterschiedlich, was völlig okay ist. Ich war nicht so viel am Stuhl, dafür habe ich sehr viel mit den Kindern gemacht und heute ein tolles Verhältnis zu ihnen. Wir hatten keine Hil-

fe durch Großeltern. Dafür war's finanziell oft anstrengender und es gab schwere Schicksalsschläge, die man wirklich nicht vorhersehen konnte. Ich kann nur den Rat geben, wirklich sorgfältig zu überlegen, was Dir wichtig ist: Praxis? Kinder? Familie? Beziehung? Sport? Kultur? Reisen? Die Zeit kommt nicht wieder. Leider hat man diese Erkenntnis und Weitsicht eher mit 50 und nicht mit 30. Dann kann man die Einstellung zum Hamsterrad eher anpassen. Es wird nicht entspannter: Wenn die Kinder groß sind, muss man sich auf einmal um die Eltern kümmern. Läuft die Praxis, kommt ein Virus und macht alles wieder kaputt. Man sollte aufpassen, dass man immer genug Atem hat, die unvorhersehbaren Dinge nicht das Fass zum Überlaufen bringen und man immer auf sich achtet. Es kann nicht alles optimiert werden. Und immer eine Handbreit Wasser unter'm Kiel ...

» Ich glaube, es läuft bei vielen nicht rund oder gar nicht, aber diejenigen sind eine stille Minder- oder Mehrheit. Die ganzen „Ich bin eine Powerfrau, natürlich wuppe ich das alles mit links“-Kommentare verunsichern mich etwas. Ich habe gewaltig Bammel vor dem Spagat. Die Kinder sollen nicht hierarchisch nach der Praxis kommen. Danke für die Offenheit.

» Musst du denn 40 Stunden arbeiten? Ich habe z. B. meine Mutter zur nötigen Unterstützung zum Glück um die Ecke und arbeite mittwoch- und freitagnachmittags nicht. Die Nachmittage sind für mein Kind reserviert. Evtl. eine angestellte Zahnärztin, falls du selbstständig bist?

» Ich finde es auch am wichtigsten, die Stunden am Stuhl zu reduzieren und die restliche Zeit besser zu strukturieren. Delegieren!!! Alles was geht! Ich habe zwei Vormittage Bürozeit. Dann muss ich abends nicht mehr so viel machen. Nur noch den jeweiligen Tag kontrollieren, das geht schnell. Die Mädels machen die Kommentare, ich die Abrechnung der Leistungen und die Kontrolle der Einträge, dann ist es am Abend nicht mehr viel. Eine Vorbereitungsassistentin unterstützt mich mittlerweile sehr gut. Meine Mädels sind so weit instruiert, vieles selbstständig zu machen. Damit ist in der Praxis schon mal alles am Laufen. Wichtig ist, sich da nicht aus der Bahn werfen zu lassen von schwangeren Mitarbeiterinnen, Kündigungen, Corona oder was sonst so ist. Und die Patienten, die sich wegen zu wenig Sprechstunde beschwerten: Sollen sie doch woanders hingehen, es sind sicher genug da, die deine Arbeit zu schätzen wissen.