

## Burnout und Stressmanagement bei Zahnärzten

A. Heinze, Spitta Verlag, Balingen 2011, ISBN 978-3-938509-48-8, 191 Seiten, 16 Abb., 8 Tab., 44,80 €

Auch wenn sich das Buch „Burnout und Stressmanagement bei Zahnärzten“ in erster Linie an Zahnärzte in eigener Praxis richtet, können doch alle Zahnärzte davon betroffen werden.

Als erstes werden die Rahmenbedingungen festgestellt, unter denen Zahnheilkunde heutzutage in Deutschland stattfindet. Der Zahnarzt verrichtet tagtäglich psychische und physische Hochleistungen in einem Arbeitsfeld zwischen berechtigten und unberechtigten Ansprüchen an sich selber, sowie jenen berechtigten und unberechtigten Ansprüchen, die von seinen Patienten und von den wirtschaftlichen Rahmenbedingungen an ihn herangetragen werden. Über diesen Spagat sind sich viele KollegInnen nicht bewusst und geraten langsam in eine abwärts laufende Spirale. Diese Sandwichposition wird sehr gut erläutert und was diese Situation für einen tätigen Zahnarzt bedeutet und wie man unbemerkt gleitend in eine Sucht hinein geraten kann, um diese Probleme angeblich für sich selber zu lösen.

Danach befasst sich der Autor mit dem Burnout-Syndrom „dem Infarkt der Seele“. Hier beginnt er mit den Belastungen des Studiums bis zur Belastung über den Beruf und durch das private Umfeld. Bereits im Studium sollte man mit einer eigenen suffizienten Suchtpräven-

tion und einem wirksamem Stressmanagement beginnen. Der Ausgleich, der gefunden werden muss für die tägliche Präzisionsarbeit unter starker körperlicher und psychischer Belastung, wird dargestellt. Dies unter dem Zwang eines immer enger werdenden Konkurrenzkampfes.

Eine andere Problemrichtung stellt die Depression, „der Knockout für die Seele“, dar. Die Wege, die darüber bis zum Suizid führen können, werden anschließend erklärt.

Um nicht in diese beiden Fallen zu tappen, werden im nächsten Kapitel Methoden der Stressbewältigung erläutert. Es kommt nie ein Zahn zur Behandlung in die Praxis, sondern immer ein Mensch. Dieser bringt vielfältige Probleme mit, die nur zum Teil fachlicher Natur sind. Die Belastungen, die durch diese Interaktionen entstehen, müssen adäquat abgearbeitet werden.

Um „dem Stress erfolgreich die Stirn zu bieten“, dem 7. Kapitel dieses Buches, ist als Erstes eine Selbstanalyse erforderlich. Hierfür führt der Autor aussagekräftige Testverfahren auf. Mit Hilfe dieser kann man seine eigene Situation einschätzen lernen. Die Gefahr erkannt, ist noch nicht die Gefahr gebannt, aber eine unerkannte Gefahr schlägt umso unerbittlicher zu.



Im Studium wird der Zahnarzt für zahnmedizinische technische Höchstleistungen ausgebildet. Wie man eine entsprechende Psychohygiene möglichst ein Leben lang für einen selber und für die Patienten erhalten kann, wird er nicht gelehrt. Diese Lücke schließt dieses Buch. Jeder Zahnarzt oder Student sollte es lesen, bevor die im Titel aufgeführten Ereignisse eingetreten sind. Wenn sie eingetreten sind, hilft es einem zu verstehen, was das spezifisch Zahnärztliche dabei war und, dass man nicht alleine damit steht.

Zum Wohl der Zahnärzte und zum Wohle unserer Patienten wünsche ich dem Buche eine weite Verbreitung. [D77](#)

K.-R. Stratmann, Köln