



Kann man Burn-out Prophylaxe für Zahnärzte/*innen in der Praxis aktiv betreiben?

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

gerade geht die Sommerurlaubszeit ihrem Ende entgegen. Wir haben uns hoffentlich alle gut erholt, dem Burn-out entgegengewirkt und streben mit neuer Kraft auf unsere täglichen Herausforderungen zu. Burn-out-Syndrome bei Zahnarzt*innen haben negative Folgen bei der zahnärztlichen Arbeit am/n Patient*innen. In 2022 und 2023 erschienen über 145 Publikationen zu diesen Fragestellungen.

So ist im Journal of Evidence Based Dentistry durch eine brasilianische Multi-Universitäts-Autorengruppe ein systematisches Review mit Meta-Analyse auf der Basis von 37 Studien genau zu diesem Thema im September 2022 publiziert worden. Zahnärzte/*innen waren von einer Burn-out-Syndrom Gesamthäufigkeit über alle Subscalas in einer Größenordnung von 13% betroffen. Der Symptomenkomplex emotionale Erschöpfung war mit 25% am höchsten betroffen. Eine weitere brasilianische Autorengruppe untersuchte die Aspekte Bruxismus und CMD bei 641 Zahnarzt*innen während der COVID-19 Pandemie (Peixoto et al 2021). Hier wurde eine CMD Häufigkeit von 24,3% und Bruxismus Häufigkeit von 53,8% nachgewiesen. Depressionen entwickelten Zahnärzte/*innen, die während der Pandemie weniger und nicht arbeiten konnten, häufiger als diejenigen, die die ganze Zeit zahnärztlich praktisch arbeiteten. Studien zu den psychischen Auswirkungen auf die zahnärztliche Arbeit wurden auch in anderen Ländern durchgeführt.

Eine australische Forschungsgruppe stellte eine Burn-out Rate von 24,8% unter 1483 Zahnarzt*innen (Hopcraft et al 2023) fest. Eine spanische Arbeitsgruppe untersuchte 1298 spanische Zahnärzte/*innen (Gomez-Polo 2022) und stellte hingegen eine Häufigkeit von nur 9,8%. Die Rate stieg aber erheblich an, wenn die Zahnärzte/*innen alleine arbeiteten, keine Praxisbesitzer*in waren und auf dem Land arbeiteten. Eine deutlich stärkere emotionale Krankheitsverarbeitung und geringere arbeits- oder vermeidungsorientierte Krankheitsverarbeitung wurde bei 243 israelischen Zahnarzt*innen mit Burn-out festgestellt (Meyerson et al 2022). In Padua wurden an 20 jungen Zahnarzt*innen während 24 Stunden Stressreaktionen untersucht, die häufig durch Patient*innenkontakte und Patient*innenwünsche gesteuert werden (Quierolo et al 2023). Die Häufigkeit von Angststörungen bei an der Studie teilnehmenden Zahnarzt*innen lag bei 25% und damit fast 3x höher als in der entsprechenden italienischen Vergleichsgruppe.

Die Stressbrecher 'Computerspiele, Fernsehen, Sport, Essen und Rauchen' wurden häufiger von Zahnarzt*innen angewendet als zum Beispiel Meditationsprogramme (Aldhuwayhi et al 2022). Das Stressmanagement von Zahnarzt*innen an der Universitätsklinik in Rom (Guerra et al 2022) wurde im Rahmen einer randomisiert kontrollierten Studie an 33 Zahnarzt*innen untersucht. Ein motivationsorientiertes 2x wöchentliches 15-minütiges Yoga-Training für 4 Wochen am Arbeitsplatz in Bereichskleidung während der Arbeitszeit, das an zwei unterschiedlichen Zeitpunkten des Arbeitstages angeboten wurde, führte zu einer signifikanten mentalen Stressreduktion.

Die Ergebnisse dieser Studien legen nahe, dass neben dem zahnmedizinischem Fachwissen Kenntnisse zu Patient*innenverhalten für uns Zahnärzte/*innen wichtig sind und bereits im Studium adäquat vermittelt werden sollten. Dieses könnten im Rahmen eines täglichen „Chair-Teaching“ vermittelt werden. Diskutiert werden sollte auch, ob Yoga und Meditation am Arbeitsplatz im

Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements ein sinnvolles Angebot im Sinne der Gesundheitsfürsorge sein kann.....

Im Rahmen des 2. Workshopwochenendes des AKPP unter dem Motto „Wir kümmern uns um uns“ wollen wir uns gerade um die Themen Stresserleben, Stressverarbeitung, Stressausgleich und die heute für angestellte Zahnärzte/ Zahnärztinnen immer mehr in den Hintergrund geratene Rolle als Chef (die auf uns fast immer irgendwann zukommt) beschäftigen.

Es sind noch wenige Plätze frei und natürlich können auch Zimmer im neu renovierten Seehotel gebucht werden.