

Veronika Maria Baumer
Dr. med.

Resilienzfaktoren und -prozesse deutscher Ärztinnen und Ärzte im Vergleich

Promotionsfach: Medizinische Psychologie

Doktorvater: Prof. Dr. rer. soc. Jochen Schweitzer-Rothers

Es konnte eine große Anzahl von Resilienzfaktoren und -prozessen festgestellt werden, mithilfe derer Ärzte seelisch gesund bleiben.

Resiliente Ärzte erhalten sich Freude und Sinn durch die Arzt-Patienten-Beziehung, die ihnen Kraft gibt. Sie nehmen jeden Patienten als einzigartig wahr und sehen sich als dessen Wegbegleiter. Der eigentliche Lohn für ihre Arbeit ist für sie die Dankbarkeit des Patienten und dessen Wohl nutzen sie als Richtlinie für ihr medizinisches Handeln. Des Weiteren versuchen sie, mit unangenehmen und unkooperativen Patienten erfolgreich umzugehen und sich durch diese nicht aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen.

Überdies sehen sie ihren Beruf und die Diagnosefindung als Herausforderung an. Sie erhalten sich durch regelmäßige Weiterbildungen, dadurch, dass sie sich selbst treu bleiben, und dadurch, dass sie sich über das mit ihrem Beruf verbundene Ansehen freuen, die Freude an ihrer Professionalität.

Resiliente Ärzte erleben sich als medizinisch wirksam, wenn sie einen Patienten heilen können, aber auch, wenn sie den Zustand eines Patienten verbessern oder ihr Wissen an jüngere Kollegen weitergeben können.

Sie sind sich ihrer eigenen und der medizinischen Grenzen bewusst und bleiben bescheiden. Eine weitere Eigenschaft resilienter Ärzte ist es, dass sie es schaffen, ihre Arbeit zu begrenzen und sich von ihr emotional abzugrenzen. Sie sehen sich des Weiteren nicht gezwungen, übertriebenen Anforderungen von Patienten Folge zu leisten, nehmen nicht alles persönlich und wissen, dass ein Patient auch für sich selbst Verantwortung übernehmen kann. Auf Missstände machen sie aufmerksam und sie scheuen sich nicht davor, Konflikte auszutragen.

Andere wichtige Resilienzfaktoren sind gute Arbeitsstrukturierung, effektives Zeitmanagement und die Pflege guter Kollegialität, die zu einem besseren Arbeitsklima führt. Ärzte, die sich gut mit ihren Kollegen verstehen, können von diesen Trost und Rat erhalten und sich die-se zum Vorbild nehmen. Außerdem können sie Anerkennung durch diese erfahren, die Verantwortung mit diesen teilen und durch Konkurrieren mit diesen motiviert werden.

Im Hinblick auf Behandlungsfehler ist eine gute Fehlerprävention und eine exakte Aufklärung des Patienten wichtig. Ist es zu einem Fehler gekommen, kann eine Aussprache helfen, mit diesem gesunderhaltend umzugehen. Es ist essentiell, die Ursache für diesen Fehler herauszufinden und dem Patienten gegenüber ehrlich zu sein. Resiliente Ärzte zeichnen sich überdies dadurch aus, dass sie ihre eigene Fehlbarkeit akzeptieren und Fehler als zum Arztberuf gehörend betrachten.

Um seelisch gesund zu bleiben, ist es für einen Arzt wichtig, ein geeignetes Fach und ein passendes Arbeitsumfeld zu wählen. Sein Fach sollte ihm Freude machen und seinen eigenen Fähigkeiten entgegenkommen. Es sollte selbstständig und unabhängig gewählt worden sein, wobei Praktika und Famulaturen dem Sammeln wichtiger Erfahrungen dienen. Jeder Arzt sollte überdies über allgemeinmedizinisches Wissen verfügen. Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Arbeitsplatzwahl ist die Berücksichtigung der fachspezifischen Arbeitsbedingungen und die Wahl einer passenden Abteilung.

Für resiliente Ärzte spielen Familie und Freunde eine große Rolle. Sie sehen die Familie als erste Priorität an und im Gegenzug gewährleisten Familie und Freunde ihnen Bodenhaftung, fungieren als Puffer gegen Belastungen im Arztberuf, helfen und beraten bei Problemen und ermöglichen eine schöne Freizeit. Resiliente Ärzte gönnen sich des Weiteren regelmäßige und erfüllende Auszeiten. Das heißt, dass sie Pausen während der Arbeit einlegen und ruhig arbeiten. Sie nehmen sich regelmäßige Auszeiten und Urlaube, die sie sinnvoll nutzen. Sie

trennen den Beruf vom Privatleben und betreiben mindestens ein Hobby, das ihrem Leben mehr Sinn gibt als der Beruf alleine und ihnen beim Stressabbau hilft.

Resiliente Ärzte schaffen es, sich ihre intrinsische Motivation dadurch zu erhalten, dass sie sich ihre Arbeitsbegeisterung nicht nehmen lassen, sich regelmäßig etwas Gutes tun, Durchhaltevermögen in stressigen Zeiten beweisen und sich nicht übermäßig verschulden.

Sie denken regelmäßig über sich selbst nach, wobei sie sich über ihre eigenen Ziele klarwerden und ihr eigenes Verhalten überdenken.

Des Weiteren sehen resiliente Ärzte Stress als Bestandteil des Arztberufs und Unangenehmes als Teil des Lebens an. Sie denken positiv, sehen Gutes nicht als selbstverständlich an, sind gelassen und haben die Einstellung, dass die Arbeit für das Leben da ist und nicht das Leben für die Arbeit. Andere resilienzfördernde Eigenschaften sind Humor und Sarkasmus.

Politisches Engagement kann ebenfalls dazu beitragen, seelisch gesund zu bleiben.

Die vorwiegend von Frauen genannten Resilienzfaktoren waren: Familie und Freunde, Teilung der Verantwortung mit den Kollegen, ruhiges Arbeiten und das Nutzen von Praktika und Famulaturen für eine gelungene Fachwahl. Auf die folgenden Faktoren wurde überwiegend von Männern hingewiesen: Freude an der eigenen Professionalität, Beruf und Diagnosefindung als Herausforderung und Weiterbildung.

Die Klinikärzte gaben häufiger diese Resilienzfaktoren an: Freude an der Professionalität, medizinische Wirksamkeit durch Verbesserung des Zustands eines Patienten, Mitteilung von Unzufriedenheit und Familie und Freunde.

Von den niedergelassenen Ärzten wurden die Arzt-Patienten-Beziehung, die Wahrnehmung des Patienten als einzigartig, der Arzt als Wegbegleiter, die Fehlerprävention, die Aufklärung des Patienten, die Akzeptanz der eigenen Fehlbarkeit und keine Verschuldung vermehrt als Resilienzfaktoren ins Feld geführt.