

Natalie Tubach
Dr. med. dent.

Resilienz im Arztberuf - Strategien, Praktiken und Einstellungsmuster von Ärzten in der stationären Versorgung

Promotionsfach: Medizinische Psychologie
Doktorvater: Prof. Dr. rer. Soc. Jochen Schweitzer-Rothers

Im Rahmen dieser Studie konnte eine Vielzahl von Faktoren und Strategien zur Erhaltung der psychischen und physischen Gesundheit von Ärztinnen und Ärzten herausgefunden werden.

Zu den allgemeinen Kraft- und Freudenquellen zählen für resiliente Ärzte die medizinische Wirksamkeit, die Gratifikation aus der Arzt-Patienten-Beziehung und das Selbstvertrauen durch Entwicklung und Anerkennung. Medizinisch wirksam fühlen sie sich, wenn sie ein Gefühl der Sinnhaftigkeit und des Gebrauchtwerdens empfinden, aber auch durch die Ausübung professioneller Kernkompetenzen und das Helfen durch Fortschritte in der Wissenschaft. Durch die Arzt-Patienten-Beziehung erleben Ärzte Dankbarkeit, Vertrauen, Empathie und Demut, wenn sie als Wegbegleiter einem Patienten neue Lebensqualität schenken können. Sie erhalten sich ihre Freude am Beruf, indem sie lernen Verantwortung zu übernehmen und die Anerkennung der Öffentlichkeit dafür ernten, aber auch sich selbst dadurch mehr Anerkennung schenken können.

Resiliente Ärzte haben eine große Anzahl konkreter Handlungen und Praktiken entwickelt, um seelisch gesund zu bleiben. Ausgleichsaktivitäten im Sinne von Sport, Kultur und Entspannungspraktiken sind resilienzfördernd. Für sie zählen Selbstorganisation und ein gutes Fehlermanagement zu den wichtigsten Resilienzstrategien. Zeit- und Kraftmanagement, aber auch das Lernen aus Fehlern und eine Fehlerkultur sind essentiell. Kollegialität suchen und pflegen, sowie proaktiv-offene Kommunikation über eigene Schwächen gegenüber Patienten und Kollegen gehören zu den resilienzfördernden Eigenschaften eines Arztes. Kollegen können Kraftquellen, Ratgeber, Motivatoren und Trostspender sein. Resiliente Ärzte müssen sich in manchen Fällen allerdings auch gegen sie abgrenzen. Zu ihrer Einstellung zählt, dass sie ihre Ziele vor Augen haben und ihren Standort genau definieren können. Um seelisch gesund zu bleiben, lernen sie, sich gegenüber Patienten abzugrenzen und sich selbst zu schützen. Andere wichtige Resilienzfaktoren stellen die Arbeitszeitbegrenzung und Auszeiten dar. Wessen Leben nur aus dem Beruf besteht, der läuft Gefahr, einen Burnout zu erleiden. Eine bedeutende Rolle spielt die Investition in und Gratifikation durch Freunde und Familie.

Resiliente Ärzte nehmen sich Zeit für diese Beziehungen, von denen sie Rückhalt und Bodenhaftung erfahren. Überdies erhalten sie sich ihre Freude am Beruf durch die Pflege der eigenen Professionalität, indem sie einen professionellen Ehrgeiz entwickeln. Durch regelmäßige Weiterbildungen erweitert sich ihr Horizont, was zu einer Qualitäts- und Sicherheitssteigerung führt, aber auch zu einer Arbeitserleichterung beiträgt. Weitere essentielle Resilienzfaktoren sind privater Austausch über berufsbezogene Belastungen, die Priorisierung der Basisversorgung und ein institutioneller kollegialer Austausch. Ärzte, die über ihre Belastungen reden können und neben dem Druck im Beruf noch gesund leben, bleiben mit höherer Wahrscheinlichkeit auch seelisch gesund. Für die Resilienz eines Arztes kann es nützlich sein, ein zweites Standbein zu haben. Dazu können weitere Erwerbsmöglichkeiten, aber auch das eigene Haus oder die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft zählen. Um Resilienz zu fördern, entdecken sie Spiritualität für sich oder nehmen therapeutische Unterstützung und Einzelsupervisionen wahr. Da der Teufel in der Routine liegt, ermahnen sich stressresistente Ärzte regelmäßig zur Dauerdisziplin. Sie vermeiden dadurch unnötige Fehler, welche zu Stress führen könnten.

Neben allgemeinen Kraft- und Sinnquellen haben resiliente Ärzte nützliche Handlungen und Einstellungen entwickelt, um ihre seelische Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Hierzu zählt die Einstellung, gehen zu können. Darunter verstehen sie die innere Freiheit, sich fach-, standort- und berufsbezogen neu zu orientieren. Das richtige Fach und ein passendes Arbeitsumfeld sind für einen Arzt wichtig, um mit den Stressoren des Berufes besser umzugehen. Des Weiteren zeigen sie Akzeptanz und Realismus sowie das Bewusstsein ihrer eigenen Begrenztheit. Resiliente Ärzte akzeptieren die Sterblichkeit des Menschen, Fehler, Bürokratie und die Strukturen ihres Berufes. Ebenso stehen sie ihren fachlichen, körperlichen und psychischen Grenzen realistisch gegenüber. Durch Reflexion und Selbstbewusstsein entdecken sie, dass Gelassenheit und Humor als Antrieb dienen. Ebenso werden sie sich ihres Helfersyndroms bewusst und lernen aus der Vergangenheit. Das Abschiednehmen von Perfektionsansprüchen und die Fähigkeit, sich innerlich zu distanzieren, fördert die Resilienz von Ärzten. Sie akzeptieren, dass nicht jede Erkrankung und jeder Patient heilbar ist und auch ihnen Fehler unterlaufen. Darüber hinaus schätzen sie das, was sie haben, und sind dankbar für ihre eigene Gesundheit. Resiliente Ärzte erkennen die Sicherheit ihres Arbeitsplatzes und die damit verbundene finanzielle Absicherung. Sie sind dankbar für erreichte Positionen und über die Abwechslung, die der Beruf mit sich bringt. Zu sehen, dass das eigene Handeln als Arzt für die Patienten Sinn macht, fördert den erfolgreichen Umgang mit Stress. Sie sehen, dass die ärztliche Tätigkeit nicht entbehrlich ist. Familie und Freunde geben Rückhalt und

müssen ebenfalls die Rahmenbedingungen des Arztberufes akzeptieren und mittragen. Für das Schaffen eines intakten privaten Umfeldes achten resiliente Ärzte gezielt darauf, sich dieses genau auszuwählen. Um mit den Stressoren des Arztberufes besser umzugehen, nutzen Ärzte außerdem dysfunktionale Coping-Strategien. Sie nehmen beispielsweise Arbeitsurlaub, neigen zu erhöhtem Medikamenten- oder Alkoholabusus und gehen exzessiv feiern in ihrer Freizeit. Resilienzförderlich ist es, wenn man sich an seinem Arbeitsplatz wohlfühlt. Aus diesem Grund schaffen sich resiliente Ärzte ein angenehmes Arbeitsumfeld, indem sie neben der Arbeit sich etwas Gutes tun. Darüber hinaus wurden weitere Verbesserungsvorschläge geäußert, die im Zuge der Resilienzförderung berücksichtigt werden sollten.

Was die Förderung dieser Resilienzstrategien im Sinne von Verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen angeht, besteht allgemein mehr Handlungsbedarf. Mehrere Ansätze wurden bereits in Deutschland und auch international erprobt, sind teilweise aber nur vereinzelt und nicht flächendeckend eingeführt worden. Kanada, die USA und die skandinavischen Länder haben mehrere verhaltenspräventive Angebote eingeführt. Im Hinblick auf die Verhältnisprävention zeigt sich Großbritannien führend durch die spezielle Ausbildung von Pflegepersonal und die eingeschränkte Arztwahl. In Deutschland ist da ein Nachholbedarf erkennbar, da sowohl verhaltens- als auch verhältnispräventive Maßnahmen an Kliniken nicht fest im Gesundheitssystem verankert sind. Es erscheint abhängig von den jeweiligen Häusern zu sein, wie die Unterstützung der ärztlichen Mitarbeiter ausfällt.