

# Psychische Belastung

## Welche Ziele sollten Sie erreichen?

Die tägliche Arbeit kann ohne Stress durchgeführt werden. Das natürliche Gleichgewicht zwischen Arbeit und Erholung, zwischen Anspannung und Entspannung bleibt bestehen.

## Belastung – wie entsteht sie?

Das Arbeitsumfeld in der ärztlichen Praxis ist geprägt von sehr unterschiedlichen Aufgabenbereichen. Angefangen beim Empfang der Patientinnen und Patienten, Abrechnungs- und Verwaltungsarbeiten, Assistenz bei der Behandlung oder eigenständigem Arbeiten, einem verantwortungsvollen Hygiene- und Gefahrstoffmanagement bis hin zum Röntgen oder dem Umgang mit vielfältigen technischen Geräten. Das Zusammenspiel vieler Faktoren erzeugt einen hohen Stressfaktor.

Als psychische Belastung versteht man die Gesamtheit aller Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken. Diese Einflüsse resultieren zum Beispiel aus der Arbeitsaufgabe, der Arbeitsumgebung, der Arbeitsorganisation, aus sozialen Faktoren und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Grundsätzlich müssen sich psychische Belastungen nicht zwangsläufig negativ auf die Gesundheit auswirken.

Hinzu kommen die individuellen Voraussetzungen, die jeder Mensch mitbringt. Die persönlichen psychischen Voraussetzungen, aber auch Aspekte wie Gesundheit, Geschlecht, Lebenssituation oder Alter bestimmen, ob eine Belastung als Anregung oder als Beeinträchtigung empfunden wird. Dieser Zusammenhang zwischen objektiven Belastungsfaktoren und individueller Beanspruchung wird mit dem sogenannten „Belastungs-Beanspruchungs-Modell“ beschrieben.



Foto: Fotolia/Miriam Dörr

## Belastungen – welche können es sein?

- Die Arbeitssituation selbst
  - Angst im Umgang mit gesundheitsgefährdenden Materialien und Instrumenten
  - hohe Konzentration
  - Schicksale von Patientinnen und Patienten und deren Angehörigen
  - typische Körperhaltungen im Bereich des Stütz- und Bewegungsapparates wie statische Muskelanspannung, Verspannungen der Hals-, Nacken- und Brustmuskulatur
- Praxismanagement
  - Überstunden
  - Arbeitsverdichtung, Unterbrechungen und Termin- und Zeitdruck
  - Zusammenarbeit mit Ärztin oder Arzt
  - unklare Verantwortung oder unregelmäßige Kompetenzen
  - zunehmende Qualitätsansprüche der Patientinnen und Patienten
  - veränderte Finanzierungskonditionen sowie Markt- und Wettbewerbssituation
  - sich ändernde Sprechzeiten

## Belastungen – wie wirken sie sich aus?

Psychische Belastungen sind an jedem Arbeitsplatz und in jedem Unternehmen vorhanden. Oft wird die Ursache von gesundheitlichen Beeinträchtigungen nicht mit psychischen Belastungen in Verbindung gebracht. Folgende Anzeichen sollten Sie ernst nehmen:

- erhöhter Krankenstand
- fehlendes Engagement
- schlechte Stimmung im Team, Konflikte mit Vorgesetzten
- Fluktuation
- Unkonzentriertheit, vermehrte Fehler
- schlechte Ernährungsgewohnheiten, erhöhter Genussmittel- und Tablettenkonsum
- Schlafstörungen
- Enttäuschung und Frustration
- Erschöpfungszustände

## Welche Anforderungen müssen Sie erfüllen?

- Führen Sie eine Gefährdungsbeurteilung der psychischen Belastungen mit Ihren Beschäftigten durch und treffen Sie Maßnahmen, um Belastungen zu verringern.
- Beschreiben und organisieren Sie Arbeitsabläufe. Sorgen Sie dafür, dass Aufgaben, Zuständigkeiten und Entscheidungskompetenzen klar geregelt und dokumentiert sind und entsprechend kommuniziert werden. Erstellen Sie Betriebsanweisungen und Checklisten für eine gut strukturierte Arbeitsweise.

## Schluss mit dem Stress – Tipps für die Praxis

### Tipps zur Gestaltung der Arbeitszeit

- Gestalten Sie die Einsatzzeiten und Urlaube der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter langfristig und planbar. Halten Sie Pausenzeiten ein, und strukturieren Sie den Behandlungsplan so, dass die Freizeit gestaltbar bleibt.
- Planen Sie realistisch. Akzeptieren Sie auch ein Nein zur Übernahme von Mehrarbeit. Überlegen Sie sich frühzeitig Vertretungsregelungen, um Überlastungen durch Krankheitszeiten vorzubeugen.

### Tipps zur Führung

- Nutzen Sie Fortbildungsangebote zu „gesunder Führung“ und Kommunikation.
- Reden Sie miteinander! Eine Teamsitzung muss nicht lange dauern, um zu wissen, was die Einzelnen bewegt. Wichtig ist, dass Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das Gefühl haben, Unterstützungsbedarf anmelden zu können und diesen dann auch erhalten. Auch Themen wie Arbeitszeit, persönliche Belastungen durch Familie oder zu pflegende Angehörige, Überlastung, sexuelle Übergriffe und Aggression dürfen kein Tabu sein.
- Lassen Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wissen, dass Sie ihre Leistung schätzen. Machen Sie deutlich, dass ihre Arbeit wertvoll ist, und pflegen Sie einen wertschätzenden Umgang.

### Angebote für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

- Beteiligen Sie Ihr Team an der Gestaltung der Arbeit. Räumen Sie Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Handlungs- und Entscheidungsspielräume ein, und ermuntern Sie sie, diese zu nutzen.
- Schaffen Sie Freiräume für Fort- und Weiterbildung. Fundiertes Wissen und Können stärken die persönlichen Ressourcen zur Bewältigung von Belastung.
- Zeigen Sie Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern berufliche Entwicklungsmöglichkeiten auf.
- Nutzen Sie Angebote der BGW. Hier finden Sie viele Anregungen für Ihren Arbeitsschutz. Zum Beispiel, wie Sie mit einem Gruppendiskussionsverfahren eine Arbeitsplatz-situationsanalyse durchführen, um die Belastungen in Ihrer Praxis zu ergründen und Lösungsvorschläge zu erarbeiten.

