



4 Tipps gegen Stress

Hektik stoppen

Schon eine kurze Ablenkung kann helfen, aufkeimende Panikgefühle zu unterdrücken und wieder handlungsfähig zu werden. Ein wenig Schultergymnastik oder kurz die Augen schließen können das unterstützen.

Problem zerlegen

Auf den ersten Blick sind viele Probleme groß. Versuchen Sie, den Problemberg in seine Bestandteile zu zerlegen. Für kleinere Teilprobleme lassen sich leichter Lösungen finden.

Szenarien durchdenken

Stress hat oft etwas Diffuses, nicht Greifbares. Fragen Sie sich: Was ist das Schlimmste, das mir in dieser Situation passieren kann? Finden Sie sich damit ab und dann tun Sie alles, um es zu verhindern.

Arbeit zurücklassen

Schaffen Sie Übergangsphasen zwischen belastender Arbeitssituation und Privatleben. Nutzen Sie den Weg nach Hause zum Musik hören, Lesen oder Träumen.

Stress am Arbeitsplatz

Multitasking Für Alle

Viele Dinge gleichzeitig zu erledigen klingt schwierig. Für MFA ist es aber Teil ihrer täglichen Routine, MFA heißt hier Multitasking für alle. Wie kann man es auf Dauer schaffen, gleichzeitig für Patienten, Chefs und Kolleginnen da zu sein, ohne die eigene Gesundheit zu gefährden?

MFA ist kein Beruf für schwache Nerven. Vor allem an der Rezeption kann der Job eine echte Herausforderung sein, weil die modernen Informations- und Kommunikationstechnologien den Praxisalltag grundlegend verändert haben. Parallel zum direkten Patientengespräch müssen elektronische Dokumentationen erstellt, Laborwerte abgerufen und Termine vergeben werden. Der ungeduldige Patient, das ständig klingelnde Telefon oder der gerade mal wieder abgestürzte Computer tun ein Übriges – viele Stressreize, die auf Dauer zu einer starken gesundheitlichen Belastung führen können.

Bei der Stressreaktion unseres Körpers werden die Hormone Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt, die Zucker- und Fettreserven mobilisieren. Das war vor ein

paar tausend Jahren sinnvoll, um kämpfen oder flüchten zu können. Heute läuft die Reaktion ins Leere und hat unangenehme Begleiterscheinungen, denn gleichzeitig werden andere Körperfunktionen heruntergefahren. Statt ein Problem in Ruhe zu analysieren und die nächsten Schritte zu planen, greifen wir deshalb auf unbe-

Webtipp

Zu diesem Thema bieten AOK und BARMER GEK umfassende Ratgeber mit Tests und praktischen Tipps.

www.stress-im-griff.de

www.barmer-gek.de/103336

Einen interaktiven Stresscoach der deutschen Unfallversicherung finden Sie unter:

h4vbg.mit.de/sponline

wusste Handlungsstrategien zurück. Wir konzentrieren uns nur noch auf das anscheinend Nächstliegende, die Zeit wird immer knapper und eine Kontrolle der eigenen Arbeit fast unmöglich. Auch die Immunabwehr wird schwächer, wir kränkeln und schleppen uns zur Arbeit. Langfristig führt das zu funktionellen Störungen und Erkrankungen des Immun-, Nerven- und Herz-Kreislauf-Systems.

Leider kann man Stressbelastungen nicht ignorieren, sondern man muss sich aktiv damit auseinandersetzen. Der einfachste Weg ist natürlich, solche Belastungen erst gar nicht aufkommen zu lassen. Soweit das möglich ist, heißt das, Arbeitsläufe so zu organisieren, dass Belastungssituationen vermieden werden. Es kann also durchaus helfen, wenn Sie Ihre Fähigkeiten im Zeit- oder Konfliktmanagement verbessern. Das ist aber, wie wir alle wissen, gar nicht so einfach. Denn beileibe nicht alle „stressigen“ Arbeitssituationen lassen sich wirklich vermeiden. Also geht es darum, eine Stress auslösende Situation anders zu erleben. Psychologen raten, den Stress dort zu bekämpfen, wo er entsteht: im Kopf. Wie ein Mensch Situationen erlebt und bewertet, entscheidet letztlich darüber, wie belastend sie wirken.

Stresskompetenz erlernen

Den besseren Umgang mit Stressfaktoren nennen die Psychologen Stresskompetenz und sie geben Tipps, wie man die eigene Stresskompetenz verbessern kann. Vor allem die Perfektionismusfalle schlägt oft zu. Wenn Sie glauben, dass jeder Fehler zu einer Katastrophe führt, sind Sie ein typischer Kandidat. Denn wer überzeugt ist, stets noch eine bessere Lösung zu finden, wird nie zufrieden sein und sich immer wieder neu unter Druck setzen. Tipps zur Vermeidung dieser Falle finden Sie in der Ausgabe 4/11 von info praxisteam.

Auch der gesunde Umgang mit Konflikten ist wichtig, egal ob es sich dabei um den Chef, Kolleginnen oder Patienten handelt. Suchen Sie die offene Aussprache, um Konflikte aus der Welt zu schaffen. Tipps rund um das Thema Konflikte und Mobbing finden Sie im Heftarchiv

Die Chefs verstehen – Stressfaktoren im Arztberuf

Arzt oder Ärztin zu sein ist eine besonders gesundheitsgefährdende Tätigkeit. Jeder fünfte ärztlich Tätige entwickelt Studien* zufolge irgendwann in seinem Berufsleben einen Burnout. Eine Untersuchung der Universitätsklinik Heidelberg mit Unterstützung der Bundesärztekammer ging jetzt der Frage nach, was krank macht und was Ärztinnen und Ärzte vor dem Burnout schützen kann. Größte Stressfaktoren waren dieser Untersuchung nach der hohe Verwaltungsaufwand (56,6 Prozent), gefolgt von Freizeitmangel durch lange Arbeitszeiten (41,9 Prozent). Jeder dritte Arzt mit eigener Praxis empfand sich selbst als Teil einer „Fließbandmedizin“ ohne eigene Gestaltungsmöglichkeit.



In der Arzt-Patienten-Beziehung steht eine offene Kommunikation mit den Patienten im Mittelpunkt, aber auch die Abgrenzung als Selbstschutz für den Arzt. Denn mitunter fühlen Ärzte sich auch von Patienten „getrieben“. So berichtete ein Internist im Rahmen der Studie von einem schlafmittelabhängigen Patienten, den er jahrelang mit Schlafmitteln versorgt hatte. Erst als er das als unbefriedigend erkannte und schließlich das Rezept verweigerte, fühlte er sich wieder besser.

Am Ende der Befragung sollten die Ärzte Ratschläge an nachfolgende Medizinergenerationen geben, was diese besser machen könnten. Die entscheidenden Punkte, die schließlich als Konsens herausgearbeitet wurden, sind dabei für MFA genauso richtig wie für den Arzt oder die Ärztin:

- Pflege von privaten Interessen
- Selbstfürsorge: Die eigenen Grenzen wahrnehmen und schützen
- Wenn nötig Hilfe suchen und annehmen

* www.bundesaerztekammer.de/downloads/09-08_Visitenkarte_2011.pdf

unter www.info-praxisteam.de (Ausgabe 1/09). Ein paar wichtige Sofort-Tipps haben wir im Kasten auf Seite 4 für Sie zusammengefasst.

Stresskiller Sport

Die besten Stresskiller sind ausreichende Bewegung und soziale Kontakte. Denn Sport unterstützt den Körper sehr effizient beim Abbau der gerade „umsonst“ freigesetzten Energiereserven und der Austausch mit Freunden, Kollegen oder der Familie vermittelt uns sehr positive Gefühle, die den Körper schnell wieder aus seinem „Alarmzustand“ zurückholen.

Gesundheitsprofis wie MFAs und Ärzte sollten eigentlich ein Vorbild sein, wenn es um Gesundheit und damit auch um Stressabbau geht. Aber ist das in Ihrer Praxis auch tatsächlich der Fall? Bringen Sie das Thema ansonsten doch einmal in

der Teambesprechung auf die Tagesordnung. Zum Beispiel könnten dann die folgenden Fragen diskutiert werden:

- > Ist unsere Praxis eine Gesundheitspraxis? Woran erkennen das die Patienten, woran wir Mitarbeiter?
- > Wie können wir mehr Vitalität und Gelassenheit in den Arbeitsalltag bringen?
- > Warum gibt es immer wieder stressige Situationen und wie können wir das vermeiden?

Wer Patienten rund um das Thema Gesundheit berät, sollte selbst gesund, belastbar und motiviert sein. Dazu können auch Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung beitragen, die allen Mitarbeitern zugute kommen und seit Januar 2009 auch steuerlich gefördert werden. Beratung zur betrieblichen Gesundheitsförderung erhalten Sie bei den Krankenkassen. ■