

GASTEDITORIAL

Die Burnout-Epidemie in der Zahnmedizin bekämpfen

Als frischgebackener Zahnarzt galt mein ganzes Streben zahnärztlichem Können. Ich wollte meinen Lehrern in der Ästhetik, Implantologie und Parodontologie nach-eifern und gleichkommen. Meiner Arbeit widmete ich mich 6 Tage pro Woche, häufig für 10 bis 12 Stunden täglich, und nach Feierabend las ich Fachartikel bis spät in die Nacht. Dieses hochintensive Programm verbesserte meine zahnärztlichen Fähigkeiten in wenigen Jahren, aber es hatte einen hohen Preis – Burnout.

Von außen betrachtet schien alles wunderbar: Ich führte eine renommierte Praxis in Beverly Hills (Kalifornien), die High-End-Behandlungen von biomimetischer Zahnmedizin über geführte Chirurgie bis zum Digital Smile Design anbot. Ich verdiente gut, fuhr teure Autos und wusste meine Familie hinter mir. Intern jedoch

machten mir Probleme mit Patienten und Angestellten zu schaffen und mit meiner Gesundheit ging es bergab. Mein Beruf hatte mich komplett vereinnahmt, ich war zu einem Dentalroboter geworden. Kyle Stanley gab es nicht mehr, ich war nur noch Dr. Stanley.

Schließlich wurde mir klar, dass ich Selbstfürsorge nötig hatte. Ich beschloss mein Wohlbefinden an erste Stelle zu setzen. Das mag egoistisch klingen, aber wie man im Flugzeug instruiert wird, im Notfall erst selbst die Sauerstoffmaske aufzusetzen, bevor man anderen hilft, so gilt auch hier, dass man seine Kinder, Partner oder Nachbarn nur dann sinnvoll unterstützen kann, wenn man sich selbst wohl fühlt.

Nach 7 Jahren in der Praxis beschloss ich, meine mentale, soziale und körperliche Gesundheit in Ordnung zu bringen, um als Zahnarzt nachhaltig erfolgreich arbeiten zu können. Ich setzte mir andere Grenzen, revidierte meine Erwartungen und arbeitete an meinem Kommunikationsvermögen – wichtige Fähigkeiten, die Zahnärztinnen und Zahnärzte gern übersehen, bis es zu spät ist.

Nachdem ich meine eigenen Herausforderungen gemeistert und mehr als 1.000 anderen Zahnärzten weltweit mit ihrer mentalen Gesundheit geholfen hatte, war mir klar geworden, dass wirkliches Wohlbefinden in der Zahnmedizin drei Komponenten umfasst.



Dr. Kyle Stanley
Beverly Hills, CA,
USA

Gründer von Light
Side Dentistry

Mitgründer von Pearl
IJED Social Media
Manager





Warum eine Qualle auf dem Cover?

Ein Fluggerät, das die Schwimmbewegungen einer Qualle nachahmt, haben Wissenschaftler der Universität New York entwickelt. Es hat vier kreisförmig angeordnete Schwingen, die sich öffnen und schließen. Dadurch steigt die nur 2,1 g leichte Konstruktion auf und schwebt durch die Luft. Der sogenannte Ornithopter erzeugt durch Bewegung seiner Tragflächen Vortrieb und kommt ohne Regelungstechnik und Stabilisierung durch Segelflächen aus. Das neue Gerät besteht aus drei Ringen aus Carbonfasern, einem kleinen Motor und vier acht Zentimeter langen Flügeln, die mit einer transparenten Polyesterfolie bespannt sind.

Cover-Foto:
© Ivan Zelenin/
Shutterstock.com

Das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten: Wir müssen unsere Behandlungen umfassend planen und dabei die allgemeine Gesundheit der Behandelten berücksichtigen. Das bedeutet gegebenenfalls Zusammenarbeit mit Fachrichtungen außerhalb unseres Spezialgebiets, mitunter sogar außerhalb der Zahnmedizin. Kolleginnen und Kollegen aus der Medizin und plastischen Chirurgie in die Behandlungsplanung einzubeziehen, kann sich auszahlen.

Das Wohlbefinden der Praxis: Wirtschaftlich müssen unsere Praxen in der Lage sein, hochwertige Behandlungen anzubieten und unsere Mitarbeiter und Familien abzusichern. Viele Zahnärztinnen und Zahnärzte ergreifen ihren Beruf, um Menschen zu helfen. Aber das Führen einer Praxis bringt auch andere Herausforderungen, wie Personal- und Gehaltsmanagement und die Notwendigkeit einer klaren Führung mit sich. Investitionen in die Praxis können die Voraussetzungen für die Patientenversorgung verbessern und sich positiv auf das Team auswirken.

Das Wohlbefinden des Zahnarztes/der Zahnärztin: Dieser oft vernachlässigte Aspekt hat zentrale Bedeutung. Zahnärztinnen und Zahnärzte müssen über mehrere Jahrzehnte täglich Höchstleistungen abrufen, die denen von Formel-1-Piloten nicht nachstehen. Ernährung, Beziehungen, Sport, Selbstbelohnung, Meditieren und Schlaf sollten wir

optimieren. Das Setzen von Grenzen, der Umgang mit Erwartungen und zielführendes Kommunizieren sind ebenso wichtig, um langfristig Spitzenleistungen erbringen zu können.

Eine große Fehlannahme in der Zahnmedizin lautet, dass es automatisch Erfolg garantiert, ein fachlich hervorragender Zahnarzt zu sein. Zunächst muss man definieren, was Erfolg bedeutet. Ist es wirklich Erfolg, 30 Jahre und länger mit hervorragendem Ruf und Verdienst zu praktizieren, sich aber dabei die Gesundheit zu ruinieren, die Beziehung zu den eigenen Kindern zu verlieren, keine Freunde zu haben und einzig sein ärztliches Werk zu hinterlassen? Ich glaube nicht.

Die erfolgreichsten Zahnärzte, die ich kenne, sind nicht einseitig, sondern ganzheitlich erfolgreich. Man kann leidenschaftlich praktizieren und trotzdem ein ausgeglichener Mensch mit Hobbies, gesundem Körper und reichem Sozialleben sein. Hierin liegt wirklicher, umfassender Erfolg.

Deshalb: Beschränken Sie sich nicht auf ihr zahnärztliches Können, wenn sie nachhaltigen Erfolg in der Zahnmedizin erreichen wollen, sondern arbeiten Sie an Ihrem mentalen, körperlichen und sozialen Wohlbefinden. Die Zahnmedizin ist ein wunderbarer Beruf, denn Sie kann die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Selbstvertrauen unserer Patienten und



Patientinnen verbessern. Aber auch für uns sollte mentales Wohlbefinden nicht länger ein Tabuthema sein, und wir sollten Kolleginnen und Kollegen unterstützen, die schweigend leiden. Sich das bewusst zu machen, ist der erste Schritt.

Herzlich,

Ihr Kyle Stanley