



Dr. med. Julia Baumgartner

Vorstandsmitglied der
Steirischen Akademie für Allgemeinmedizin

Resilienz

„Zufriedene Ärzte haben
zufriedenere Patienten“

Resilienz

Von außen betrachtet scheint der Beruf des Hausarztes viele Voraussetzungen für ein zufriedenes Berufsleben und gute Arbeitsbedingungen zu erfüllen. Dennoch ist das Thema Burnout und stressbedingte Erkrankungen unter den Hausärzten nicht selten vorhanden. Wo sind also die „Fallen“ und wie kann man ein glücklicher und zufriedener Hausarzt oder eine zufriedene Hausärztin werden?

An Hand von 8 Punkten, die resiliente Menschen auszeichnen, möchte ich das erörtern:

Optimismus

Statt sich am Ende eines Arbeitstages über das zu freuen, was gut gelungen und erfreulich war, bleiben die Gedanken oft an den „Problemfällen“ oder unzufriedenen Patienten hängen.

Akzeptanz und Realitätsbezug

Wie oft ärgere ich mich über Sachen, die ich nicht ändern kann (Chefarzt, Gesundheitssystem, ...) und lasse mir da-

durch Energie rauben, die ich besser in Dinge, die ich wirklich verändern könnte, investiere?

Lösungsorientierung

Gerade in der Medizin liegt der Fokus vor allem darauf, was nicht funktioniert oder krank ist, dabei treten die positiven Aspekte und Ressourcen oft in den Hintergrund.

Selbstregulation

Wie achtsam gehe ich als Ärztin/Arzt mit meinen Bedürfnissen, Emotionen und meinem Körper um? Kurze Pausen, kleine Achtsamkeitsübungen im beruflichen Alltag können hier eine sehr große Wirkung erzielen.

Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit

„Raus aus der Opferrolle“ zu „Ja, ich kann!“. In kaum einem anderen ärztlichen Berufsfeld hat man mehr Gestaltungsmöglichkeiten und Optionen als in der Allgemeinmedizin. Nutze ich diese auch meinen Bedürfnissen entspre-

chend oder lasse ich mich von meinen inneren Antreibern und Glaubenssätzen steuern?

Netzwerk und Beziehungen

Zwischenmenschliche Kontakte auch jenseits von Patientenkontakten wollen gepflegt werden. Der 50. Kongress für Allgemeinmedizin bietet eine sehr gute Gelegenheit, das Netzwerk zu erweitern oder freundschaftliche Kontakte zu pflegen.

Zukunft gestalten

Was sind meine Ziele für die Zukunft und wie komme ich dahin? Haben Sie sich diese Frage in letzter Zeit gestellt?

Improvisationsvermögen und Lernbereitschaft

Das sind Grundlagen der hausärztlichen Tätigkeit, deshalb ist es wichtig, sich diese Säule gut zu erhalten.

Für eine große Widerstandsfähigkeit sollten alle Aspekte der Resilienz gut ausgefüllt sein, dann macht die Hausarztmedizin mehr Spaß, wobei Resilienz zu jedem Zeitpunkt erlernbar ist und verbessert werden kann.

Dr. med. Julia Baumgartner
Graz
bajulia@gmx.at

