

Whitepaper: Wertschätzung und mentale Gesundheit von Ärztinnen und Ärzten

Herausgeber: **doctari**

Erschienen im Februar 2025



Einführung

Die Gesundheit von Ärztinnen und Ärzten ist ein zentraler Faktor für die Qualität der Patientenversorgung und des Gesundheitssystems als Ganzes. Neben der fachlichen Expertise und der Belastungsfähigkeit spielt insbesondere die mentale Gesundheit eine entscheidende Rolle. Ziel dieses Whitepapers ist es, das Bewusstsein für die psychischen Herausforderungen im medizinischen Berufsfeld zu stärken und mögliche Lösungsansätze aufzuzeigen, um die Arbeitsbedingungen und das Wohlbefinden der Ärztinnen und Ärzte nachhaltig zu verbessern.

Häufig mangelt es an Wertschätzung gegenüber Ärztinnen und Ärzten

Der Begriff Wertschätzung wird heutzutage beinahe inflationär verwendet und wird meist auf Lob und Anerkennung von Leistungen reduziert. Dabei umfasst Wertschätzung weit mehr: Sie bedeutet, einen Menschen positiv wahrzunehmen, seine Einzigartigkeit zu respektieren und ihn unabhängig von seiner Leistung wertzuschätzen.

Krankenhäuser, Kliniken und MVZs, die sich für die Gefühle, Bedürfnisse und Erwartungen ihrer Mitarbeitenden interessieren, können das Arbeitsklima spürbar verbessern. Damit stärken sie sowohl die Beziehungen im Team als auch zu Patientinnen und Patienten – ein oft unterschätztes Thema. Denn viele beachten die negativen

Auswirkungen nicht.

Es fehlt schlicht an Interesse, solange die Mitarbeitenden „funktionieren“ und der Betrieb läuft – wenn auch nur irgendwie. Da Führungskräfte gegebenenfalls selbst selten Anerkennung erfahren, sehen sie keinen Anlass, diese an ihr Team weiterzugeben.

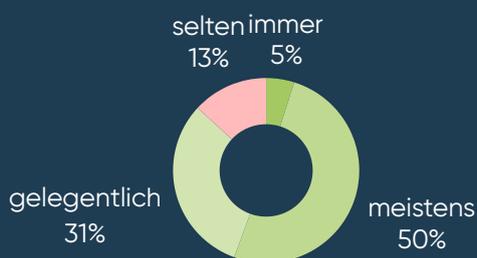
Neben dem Klinikpersonal fehlt auch von Seiten der Patientinnen und Patienten oft die Wertschätzung: Lange Wartezeiten, hohe Erwartungen und die Belastungen des Gesundheitssystems tragen dazu bei, dass Frustration und Stress zunehmen. Dies führt in einigen Fällen zu verbalen und sogar körperlichen Angriffen gegen das

Krankenhauspersonal. Die zunehmende Gewalt belastet die Arbeitsatmosphäre in den medizinischen Einrichtungen. Angesichts dieser Situation werden verstärkte Sicherheitsmaßnahmen und mehr Unterstützung gefordert.

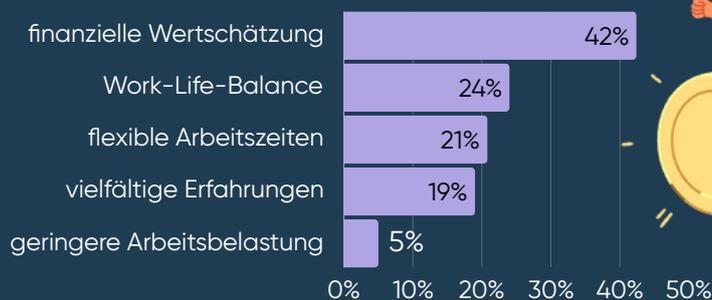
Eigentlich ist Wertschätzung unkompliziert und erfordert keinen großen Aufwand. Oft sind es kleine Gesten, die problemlos in den Arbeitsalltag integriert werden können und einen großen Unterschied machen.

Im nachfolgenden Abschnitt geben wir praxisnahe Tipps, wie der Umgang miteinander wertschätzender wird.

Fühlen sich doctari Ärztinnen und Ärzte wertgeschätzt?



Welcher Vorteil der medizinischen Zeitarbeit wird besonders wertgeschätzt?



Handlungsempfehlungen für einen wertschätzenden Umgang miteinander

- **Tipp 1: Aufmerksam und interessiert zuhören**
Wie bei vielen anderen Soft Skills erfordert auch aktives Zuhören etwas Geduld und Übung:
 - Lassen Sie Ihren Gesprächspartner aussprechen
 - Hören Sie zu, aber urteilen Sie nicht
 - Fassen Sie das Gesagte Ihres Gesprächspartners zusammen
 - Senden Sie positive nonverbale Signale (z.B. freundlicher Gesichtsausdruck, Blickkontakt)
 - Stellen Sie konkrete, offene Fragen

- **Tipp 2: Selbstreflexion üben**
Die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen: Welche Emotionen entstehen in bestimmten Situationen und warum? Nur wer sich selbst hinterfragt und versteht, ist auch in der Lage, die Reaktionen anderer Menschen nachzuvollziehen und zu akzeptieren.

- **Tipp 3: Zuverlässig sein und Versprechen einhalten**
Last but not least: Halten Sie sich an Ihre Versprechen. Das schafft Vertrauen beim Gegenüber und ist eine wichtige Basis für soziale Beziehungen. Dazu zählt auch pünktlich zu Terminen zu erscheinen und sich gut vorzubereiten. Ihre Kolleginnen und Kollegen fühlen sich respektiert und motiviert, wenn sie erleben, dass Sie zuverlässig sind und Ihre Arbeit ernst nehmen.

40 %

der doctari Ärztinnen und Ärzte arbeiten in Vollzeit (mehr als 36 Stunden)

60 %

der doctari Ärztinnen und Ärzte arbeiten in Teilzeit (weniger als 36 Stunden)

2 %

der doctari Ärztinnen und Ärzte, die in Vollzeit arbeiten, führen noch weitere Beschäftigungen aus

10 %

der doctari Ärztinnen und Ärzte, die in Teilzeit arbeiten, führen noch weitere Beschäftigungen aus

Work-Life-Balance: Nur wer für sich selbst sorgt, kann auch nachhaltig für andere da sein!

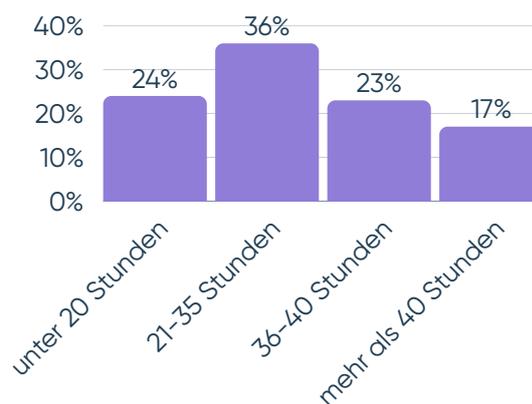
Achtsamkeit statt Stress, Freude am Beruf statt Burnout. Jeder, der in einer medizinischen Einrichtung arbeitet, kämpft für die Gesundheit anderer Menschen. Lange Arbeitszeiten, hoher Zeitdruck und emotionale Belastung sind tägliche Begleiter, was zu Erschöpfung, Überarbeitung und (chronischem) Stress führen kann. Darunter leidet nicht nur die Gesundheit und die Arbeit, sondern auch das Privatleben.

Der Arztberuf gehört zu den anspruchsvollsten überhaupt. Eine gesunde Work-Life-Balance ist daher essenziell, um langfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben. Ausreichende Erholungsphasen ermöglichen es, Stress abzubauen, neue Energie zu tanken und die mentale Gesundheit zu schützen.

Arbeitgeber sind gefordert, Strukturen zu schaffen, die Erholung, Familie und Freizeit zu einem festen Bestandteil des Lebens machen. Denn: Eine ausgeglichene Ärztin oder ein ausgeglichener Arzt kümmert sich besser um die Patienten.

Wöchentliche Arbeitszeit laut Arbeitsvertrag

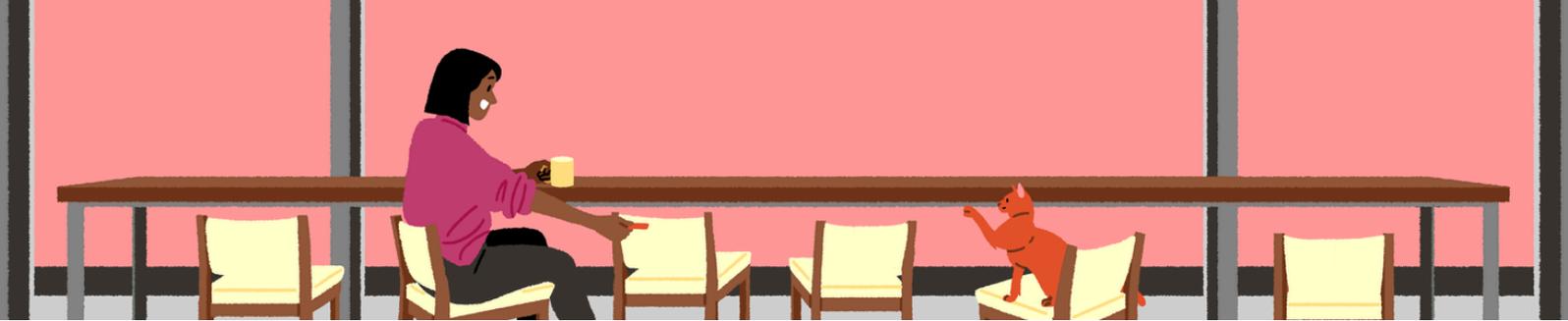
Betrachteter Zeitraum: Januar–Oktober 2024



61 Prozent

würden ihrem Beruf nicht mehr (oder nur mit angepassten Bedingungen) nachgehen, wenn es die Zeitarbeit nicht gäbe





Im Gesundheitswesen bleiben und in Teilzeit arbeiten

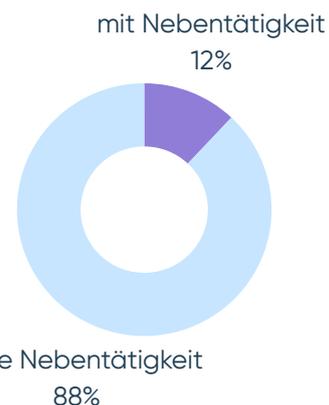
Stichwort: Flexibilität! Flexiblere Arbeitszeiten, eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben sowie die Möglichkeit, selbstbestimmt zu arbeiten, machen Zeitarbeit in Teilzeit zu einer wichtigen Lösung, um erfahrenes Personal im Gesundheitssystem zu halten. So bleibt wertvolles Know-how erhalten und die Arbeitszufriedenheit der Beschäftigten steigt.

Egal, welchen Wunsch Sie sich erfüllen möchten: In der medizinischen

Zeitarbeit sind Sie flexibel! doctari Ärztinnen und Ärzte können selbst entscheiden, wie viele Wochenstunden sie investieren möchten. Somit bleibt mehr Zeit für Privates. Das sind Ihre Möglichkeiten in Teilzeit:

- sich selbstständig machen (z.B. eine Praxis leiten)
- eine Nebentätigkeit ausführen
- an Weiterbildungen teilnehmen
- ein Studium absolvieren
- genügend Zeit für die Familie haben
- die Welt bereisen und sich eine Auszeit gönnen

doctari Ärztinnen und Ärzte mit Nebentätigkeiten



Immer mehr Fachkräfte, die das Gesundheitssystem eigentlich verlassen würden, finden durch Zeitarbeit eine attraktive Alternative.

Prof. Dr. Cai-Nicolas Ziegler
CEO doctari GmbH



Mentale Gesundheit

(Angehende) Ärztinnen und Ärzte in Deutschland sind häufiger von psychischen Belastungen wie Burn-out, Depressionen und Angststörungen betroffen als die Allgemeinbevölkerung. Diese Probleme hängen oft mit den speziellen Anforderungen des Berufs zusammen, wie langen Arbeitszeiten, Schichtdiensten, hohem Zeitdruck, bürokratischen Aufgaben und einer hohen Verantwortung. Auch die Beziehung zu den Patientinnen und Patienten sowie die Vereinbarkeit von Beruf und Familie spielen eine Rolle.

Die Prävention psychischer Belastungen sollte sowohl institutionelle als auch individuelle Maßnahmen umfassen. Da institutionelle Maßnahmen größere Auswirkungen haben als individuelle, sollte der Fokus vor allem auf der Struktur und Organisation der Arbeitsplätze und -bedingungen liegen.



90 Prozent

der doctari Ärztinnen und Ärzte geben an, dass die Möglichkeit der Zeitarbeit sich positiv auf die mentale Gesundheit auswirkt

Handlungsempfehlungen zur Stärkung der mentalen Gesundheit

- Tipp 1: Achtsamkeit für sich selbst
Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um auf Ihren Körper und Ihre Emotionen zu achten. Fragen Sie sich regelmäßig: „Wie fühle ich mich gerade? Bin ich gestresst, entspannt oder erschöpft? Was bereitet mir Freude, was möchte ich tun? Was belastet mich?“ Und vor allem: Achten Sie darauf, Ihre eigenen Bedürfnisse nicht zu ignorieren.
- Tipp 2: Eigene Stärken kennen und Grenzen aufzeigen
Schaffen Sie sich ein Bewusstsein für Ihre persönlichen Stärken (z.B. Neugier, Kreativität, Ehrlichkeit, Fürsorglichkeit). Studien belegen, dass der gezielte Einsatz dieser Stärken die Zufriedenheit fördern kann. Gleichzeitig ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu erkennen und deutlich zu kommunizieren. Dazu gehört auch, in manchen Fällen „Nein“ zu sagen und nicht jede Anfrage anzunehmen.
- Tipp 3: Bewegung
Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung können unser psychisches Wohlbefinden positiv beeinflussen. Sport hebt die Stimmung und baut Stresshormone ab. Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle, da vitamin- und nährstoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse das Risiko für Depressionen nachweislich verringern können.
- Tipp 4: Stress vermeiden
Sorgen Sie für Erholungsphasen und nehmen Sie regelmäßig Pausen, sowohl bei der Arbeit als auch in Ihrer Freizeit. Nutzen Sie Entspannungstechniken, um besser mit dem Stress umzugehen. Erledigen Sie keine beruflichen Tätigkeiten nach Feierabend oder im Urlaub. Planen Sie bewusst Zeit für Freunde, Familie und Gemeinschaftsaktivitäten ein.
- Tipp 5: Beziehungen pflegen
Das Gefühl, zu einer Gemeinschaft zu gehören und sich mit anderen verbunden zu fühlen, ist von großer Bedeutung. Deshalb ist es wichtig, sich mit Menschen zu umgeben, die Ihr Selbstwertgefühl stärken. Achten Sie darauf, verschiedene Beziehungen zu pflegen – sei es zu Familie, Freunden, Nachbarn oder Bekannten. Gehen Sie über oberflächliche Gespräche hinaus und teilen Sie Ihre Gedanken und Herausforderungen.



Maßnahmen, die medizinische Einrichtungen umsetzen können

- Prozesse effizienter gestalten, um Personal zu entlasten (z.B. digitale Dienstplanungs- und Zeiterfassungssoftware)
- Effizientere Kommunikation
- Regelmäßiges Feedback und Wertschätzung
- Schaffen eines unterstützenden Umfeld, in dem Kollegialität und gegenseitige Hilfe im Vordergrund stehen
- Schließung temporärer Personallücken durch medizinische Zeitarbeit

Infos zur Datenerhebung

Die Umfrage wurde im Zeitraum vom 17. August bis 4. September 2024 an doctari Ärztinnen und Ärzte verschickt, die in den letzten zwei Jahren mindestens einen Einsatz hatten. Insgesamt haben 250 Ärztinnen und Ärzte an der Umfrage teilgenommen. 1,5 Prozent der Ärztinnen und Ärzte sind bundesweit in medizinischer Zeitarbeit tätig, d.h. die Umfrage kann als repräsentativ gesehen werden.

Herausgeber des Whitepapers ist **doctari**

✉ kontakt@doctari.de

www.doctari.de