



Foto: privat

# Ärztinnengesundheit zwischen Rollenkonflikten und Resilienzen

DR. MED. HILDGUND BERNEBURG

Berufstätige Ärztinnen stehen heute verstärkt in einem Rollenkonflikt. Sie haben unterschiedliche Aufgabenbereiche wie Berufstätigkeit, Haushalt, Elternschaft und Partnerschaft zu bewältigen. Das subjektiv wahrgenommene Verhältnis zwischen Belastung und Anerkennung in jeder einzelnen Rolle wird als Rollenqualität bezeichnet. Die individuelle Gewichtung der eigenen Rollendefinition legt die persönliche Rollenqualität fest. Unter gesundheitlichen Aspekten macht dies Ärztinnen zu einer Hochrisikogruppe, über die Sie auf den folgenden Seiten mehr erfahren.

**R**ollenkonflikte entstehen dann, wenn eine Ärztin zum Beispiel selbst keine klare Festlegung vornimmt und die einzelnen Bereiche Forderungen an sie stellen, die von ihr nicht zu lösen sind. Konflikte entstehen für Ärztinnen, wenn eine Diskrepanz zwischen Karriere, Partnerschaft und Kindern entsteht. Diese Rollenkonflikte können zu psychischen und gesundheitlichen Problemen wie Adipositas und Schlafstörungen führen. In der heutigen Zeit haben Ärztinnen – beruflich wie privat – vielfältige Rollenbereiche mit unterschiedlichen Belastungen in Einklang zu bringen. Ein Konfliktausgleich stellt sich nicht durch mehr Freizeit ein, sondern nur durch das Gleichgewicht der unterschiedlichen Rollenbereiche.

## Das Potenzial von Resilienzen und Ressourcen

Die eigene Betrachtung der persönlichen Rollenqualität in den relevanten Lebensbereichen stärkt den Blick auf Ressourcen und Resilienzen. Belastungssituationen mobilisieren Ressourcen, sich neu zu organisieren, und ermöglichen „andere“ Bewertungen der Situation. Resilienzen können als Potenzial von Organisationseinheiten gesehen werden. Entscheidend für das Erreichen eines neuen Gleichgewichts im Umgang mit anhaltenden Belastungen sind Bedeutungs-

gebungsprozesse, die zum Aushandeln neuer Realitäten führen.

Hier sind vor allem Resilienzen zu nennen. Resilienz bedeutet Widerstandskraft, um externe Störungen zu verkraften, in die Ausgangszustände zurückzukehren und bei einem Teilausfall nicht vollständig zu versagen. Bildlich gesprochen ist es die Fähigkeit einer Stehauffigur, die sich aus jeder Lage wieder aufrichten kann. Resilienzen finden sich zum Beispiel in Organisationsprozessen. Dazu zählen Flexibilität, Verbundenheit sowie soziale und materielle Ressourcen. Außerdem finden sie sich in guten Kommunikationsprozessen sowie in einem offenen emotionalen Austausch und in der gemeinsamen Problemlösung.

## Balint- und Intervisionsgruppen sind hilfreich

Weitere Möglichkeiten bieten Balintgruppen, die die Reflexion sowie die Analyse und Auswertung der gesamten Interaktion zwischen Ärztinnen und Ärzten, Patientinnen und Patienten bedeuten. Dabei wird die Wahrnehmung im szenischen Teil sowie im verbalen und averbalen Bereich gestärkt. Hilfreich sind auch Intervisionsgruppen, das heißt die kollegiale Besprechung von Ärzten und Ärztinnen, die gemeinsam nach Lösungen für ein konkretes Problem in der In-

teraktion und den Werten und Normen der unterschiedlichen Personengruppen suchen.

Fazit: Resilienzen sind in allen Rollenbereichen für Ärztinnen sinnvoll zu erarbeiten und durchzuführen. Sie ermöglichen die Vermeidung von unbewussten Konflikten, die gegebenenfalls zu Erschöpfungszuständen, psychischen Dekompensationen oder somatischen Symptomen und schließlich zu Krankheitszuständen führen können. Neben den Resilienzen sind die genannten Interventions- oder Balintgruppen sehr zu empfehlen. Sie bewirken Konfliktentlastung in der täglichen ärztlichen Tätigkeit und erstellen ein Gleichgewicht in den Rollenbereichen. ◀

*Dr. med. Hildgund Berneburg ist Fachärztin für Anästhesie – Psychotherapie sowie Fachärztin für psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Würzburg. Sie ist erste Vorsitzende des Bundesvorstandes der Vereinigung psychotherapeutisch und psychosomatisch tätiger Kassenärzte e. V. (VPK) sowie erste Vorsitzende der Regionalgruppe Würzburg des Deutschen Ärztinnenbundes (DÄB).*

**E-Mail:** [dr.berneburg@t-online.de](mailto:dr.berneburg@t-online.de)