

Vom Studium in die Praxis: Work-Life-Balance Vs 24-Stunden Dienst

Dr. Lisa Leiner

Faktencheck – Arbeitsmarkt aktuell:

- Wir haben es mit einem Mitarbeitermangel in der Tiermedizin zu tun. Dies zwingt viele Arbeitgeber zum Umdenken – im Sinne des Arbeitnehmers
- Stellensuchende werden mit einer Vielzahl von Angeboten konfrontiert, aus denen Sie das „Beste“ raussuchen müssen – das kann zu Überforderung führen
- Viele Stellen bleiben über lange Zeit unbesetzt – so erwecken Stellenanzeigen den Eindruck, „der findet niemanden, das wird schon seinen Grund haben“...
- Trotz der prekären Situation für viele Praxen und Kliniken wird nicht wahllos jeder eingestellt!

Faktencheck – die Menschen dahinter:

Nach der Approbation werden Sie mit einer Vielzahl unterschiedlicher Charaktere alias Arbeitgeber konfrontiert werden. Davon werden einige Ihnen alle Türen und Tore für Ihre individuellen Perspektiven und Wünsche öffnen. Andere werden Sie mit einem „Sprung ins kalte Wasser“ konfrontieren oder mit vielen, vielen Arbeitsstunden sowie einer meist ungewollten Kenntnislosigkeit Ihrer Bedürfnisse und Wünsche.

Fragen, die sich ergeben:

Was zum Teufel kommt da auf mich zu? Wie soll ich bei all den Angeboten das Richtige finden? Wie tappe ich NICHT in die 24-Stunden-Dienst-Falle?

Gegenfrage:

Work-Life-Balance vs. „24-Stunden-Dienst“? - Sind dies wirklich Gegensätze??

Ein Blick auf extreme Dienste

- 24-Stunden Dienste sind auch in anderen Berufsgruppen zu finden (z.B. beim SEK oder bei der Feuerwehr) – die Gestaltung des Dienstes hängt maßgeblich vom notwendigen Einsatz ab und wird durch entsprechende Erholungspausen ergänzt (z.B. 24h Dienst – 24h frei).
- Definiert werden hier meist „Bereitschaftsdienste“ mit der Möglichkeit von Erholungspausen. Aber natürlich: nach wie vor findet man auch in der Tiermedizin noch Dienste diesen Umfangs OHNE Pausen oder Schlafmöglichkeiten. Dies gilt es zu vermeiden!

Work-Life-Balance soll persönlich empfundenen Stress reduzieren und Erholungspausen garantieren. Wieviel Zeit jeder persönlich dafür benötigt, ist individuell ganz unterschiedlich.

Stressoren, die generell einer Work-Life-Balance entgegenstehen:

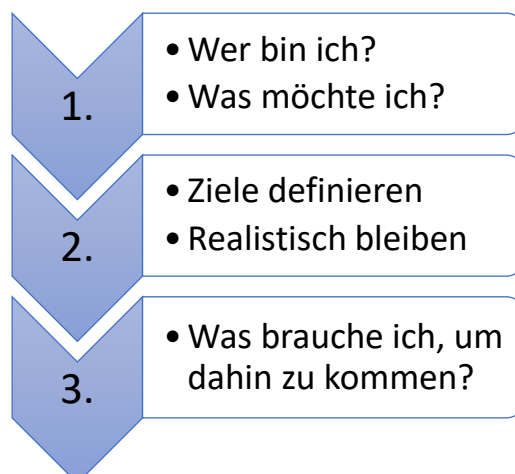
- Lange tägliche Arbeitszeit ohne Pausen
- Zu viele Bereitschafts- und Wochenenddienste
- Hohe Erwartungshaltung der Tierbesitzer
- Unerwartete Krankheitsverläufe, versterben von Patienten
- Notwendigkeit, das Wissen stetig auf dem aktuellen Stand zu halten
- Umgang mit Mitarbeitern / dem Team
- Finanzfragen
- Die ausgeprägte Selbsterwartungshaltung

Fazit: Ob Sie Ihren ersten Traumjob finden, hängt wesentlich von Ihnen und Ihrer Einstellung ab!

Und ob Sie Work-Life-Balance leben können oder in 24-Stunden Diensten versinken, auch das hängt wesentlich von Ihnen ab! Und davon, was Sie erreichen möchten und in welcher Zeit!

Was tun? – Erste Schritte...

1. Augen auf bei der Wahl des Arbeitgebers! – Es gibt viele tolle Arbeitgeber „da draußen“, und zu jedem Topf kann man den passenden Deckel finden
2. Seien Sie möglichst örtlich flexibel – das erhöht Ihre Chance, direkt den Arbeitsplatz zu finden, den Sie sich wünschen
3. Machen Sie sich bewusst, was Sie können – und was nicht (*hier hilft die untenstehende Grafik*). Und kommunizieren Sie dies transparent, dann weiß jeder Arbeitgeber worauf er sich einlässt.
4. Seien Sie in Ihren Erwartungen realistisch und lassen Sie sich bei Unsicherheiten beraten. **Es gibt mehr Ansprechpartner als Sie glauben.**



Was sollten Sie nicht tun?

1. Arbeitgeber „ausprobieren“
2. Sofort „davonlaufen“, anstelle das Gespräch zu suchen und Lösungen zu finden
3. Bis zum Umfallen arbeiten (kennen Sie Ihre Grenzen!)
4. Zu hohe Ansprüche entwickeln („Roter-Teppich-Mentalität“)
5. Den Blick fürs große Ganze verlieren
6. Sich rechtlich mit dem Arbeitgeber auseinandersetzen

Und stattdessen??

- Achten Sie bereits bei Ihren Bewerbungsunterlagen auf Professionalität, das ist nicht nur eine Frage des Respekts, sondern auch eine Frage der Selbstdarstellung
- Führen Sie beim Einstieg in ein neues Arbeitsverhältnis ein Erwartungsgespräch – und lassen Sie Ihren Arbeitgeber zuerst sprechen
- Fordern Sie nicht zu viel direkt zu Beginn – und bleiben Sie generell bei Ihren Forderungen realistisch und fair dem Team gegenüber
- Fragen Sie nach Ansprechpartnern und wen Sie „löchern“ dürfen. – Gibt es einen „Buddy“ oder „Mentor“ für Sie?
- Fragen Sie nach „No-Gos“: Was möchte Ihr neuer Arbeitgeber auf keinen Fall?

Fazit: Ich packe meinen Koffer und nehme mit

- Respekt füreinander
- Disziplin meine Ziele nicht aus dem Blickfeld zu lassen
- Reflektion wenn etwas nicht so läuft wie gewünscht
- Offenheit für den Input erfahrener Tierärzte, TFA oder des Arbeitgebers
- Mut zur Veränderung (und damit zur Not auch zur Trennung)
- Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung = selbst Verantwortung übernehmen bedeutet individuelle Freiheit

Und dann ... werden Sie bei JEDER ART des Dienstes nicht nur die Dienste finden, die auf Ihre Ansprüche und Wünsche passen, sondern Sie werden auch Ihre persönliche Work-Life-Balance finden! Denn Motivation, Spaß und die Liebe zum Beruf hat primär nichts mit dem wöchentlichen Stundenumfang zu tun!

Wer stehen bleibt, bewegt sich nicht