

## Stress lass nach? – Schön wär's!

**Unsere Online-Umfrage zur Stressbelastung im Zahntechnikerhandwerk im Jahr 2019 hatte Alarmierendes gezeigt: Eine große Mehrheit der 1.170 teilnehmenden Zahntechniker\*innen – ob angestellt, selbstständig oder in Ausbildung – gab an, durch Zeitdruck, hohes Arbeitspensum oder unvorhersehbare Ereignisse hoch belastet zu sein. Mehr als vier Jahre und eine Pandemie später wollten wir wissen, ob sich daran etwas verändert hat. Unser Ziel ist es, damit Hinweise zu einer Verbesserung der Arbeitsbedingungen in zahntechnischen Laboren zu geben – erst recht in Zeiten des Fachkräftemangels. Ein erster Überblick über die Ergebnisse und mögliche Lösungen:**

Unsere nahezu identischen Fragen waren vom 08.12.2023 bis zum 04.02.2024 online. 457 Teilnehmende haben wir erreicht, darunter 50 selbstständige Zahntechnikermeister\*innen und 97 Auszubildende. Die Ergebnisse sind nicht repräsentativ, aber sie zeigen Tendenzen.

### Körperliche Belastungen

Bei unserer Umfrage bestätigten die Teilnehmenden, dass durch Lärm, Staub, langes Sitzen, Arbeit am Mikroskop etc. die körperlichen Belastungen weiterhin als hoch empfunden werden. 68,5 Prozent vergaben auf einer Skala von 0 (sehr gering) bis 10 (sehr stark) bei dieser Frage Punkte zwischen 7 und 10. Hier könnte eine individuelle Analyse der unterschiedlichen Belastungen und der Lösungsmöglichkeiten schnell Besserung bringen,

z. B. durch

- Gehörschutz bei Belästigung durch laute Schleifgeräusche oder Absaugungen
- ergonomische Arbeitsstühle oder Sitzauflagen

- Konsens finden bei störend empfundener Radiobeschallung
- Dehn- und Streckübungen nach langem Sitzen, Spaziergänge oder Sport in den Pausen

### Konflikte

Zudem zeichnet sich insgesamt eine hohe Belastung durch Konflikte ab. In und seit der Pandemie ist gesellschaftlich viel passiert und könnte somit evtl. manchen zusätzlichen Streit erklären.

Konflikte können jedoch, wenn sie konstruktiv ausgetragen und gelöst werden, das Team zusammenschweißen und Arbeitsbeziehungen insgesamt verbessern. Wissen über Gesprächstechniken sowie Konfliktprävention sind dazu nicht nur im beruflichen Kontext hilfreich. Eskalierte Situationen sollten möglichst professionell moderiert und begleitet werden.

### Wertschätzung

Wertschätzung fördert die Motivation von Beschäftigten. Dennoch leidet fast die Hälfte der Teilnehmenden unter mangelnder Wertschätzung der Arbeitgeberseite. Das ist bei Fachkräftemangel schwer zu verstehen. Doch scheint Wertschätzung nicht nur im Zahntechnikerhandwerk zu fehlen: Laut einer FORSA-Umfrage unter Beschäftigten in Deutschland im Dezem-

ber 2022 fühlen sich nur 58 Prozent am Arbeitsplatz ausreichend wertgeschätzt. Probleme damit gibt aber auch aus Richtung Auftraggeberseite: Für 44 Prozent der angestellten Zahntechniker\*innen stellt deren mangelnde Wertschätzung einen hohen bis sehr hohen Stressfaktor dar, 2019 sagten das noch 37 Prozent.

### Betriebsführung und Organisation

Auf die Frage: „Wie sehr leiden Sie unter einer schlechten Betriebsführung bzw. mangelnder Organisation im Labor?“ antwortete mehr als die Hälfte mit Punkten zwischen 7 und 10 (10 = sehr stark). Zu überlegen ist, ob die rasanten technischen Entwicklungen und deren enorme Anforderungen möglicherweise so sehr im Vordergrund stehen, dass kaum Ressourcen bleiben, sich zusätzlich um die Weiterqualifikation bezüglich Führungskompetenz und Unternehmensleitung zu bemühen?

Trotz der geringen Beteiligung von Selbstständigen lässt sich erahnen, dass die bürokratischen Verpflichtungen durch z.B. die europäische Verordnung über Medizinprodukte (Medical Device Regulation, MDR), Qualitätsmanagement, Dokumentationen etc. einen gewaltigen Stressfaktor darstellen.

Fast 80 Prozent der 50 teilnehmenden Zahntechniker\*innen mit eigenem Labor empfinden dadurch eine hohe bis sehr hohe Belastung. Das bestätigte auch eine Umfrage des Zentralverbands des Deutschen Handwerks (ZDH) im Frühjahr 2023: Für 74 Prozent der teilnehmenden Handwerksbetriebe war der Bürokratieaufwand in den letzten fünf Jahren gestiegen.



## Arbeitspensum, Zeitdruck und unliebsame Überraschungen

Mehr als zwei Drittel (69 Prozent) der Teilnehmenden beurteilten ihr Arbeitspensum und sogar 74 Prozent den Zeitdruck als hohe bis sehr hohe Belastung. Laut Destatis stieg das Umsatzvolumen in der Dental-labor-Branche von ca. 5 Milliarden Euro 2019 auf 5,4 Milliarden Euro im Jahr 2022. In der gleichen Zeit ist die Anzahl der sozialversicherungspflichtig beschäftigten Zahntechniker\*innen um ca. fünf Prozent gesunken. Ein Erklärungsansatz für den anhaltend hoch empfundenen Stresslevel?

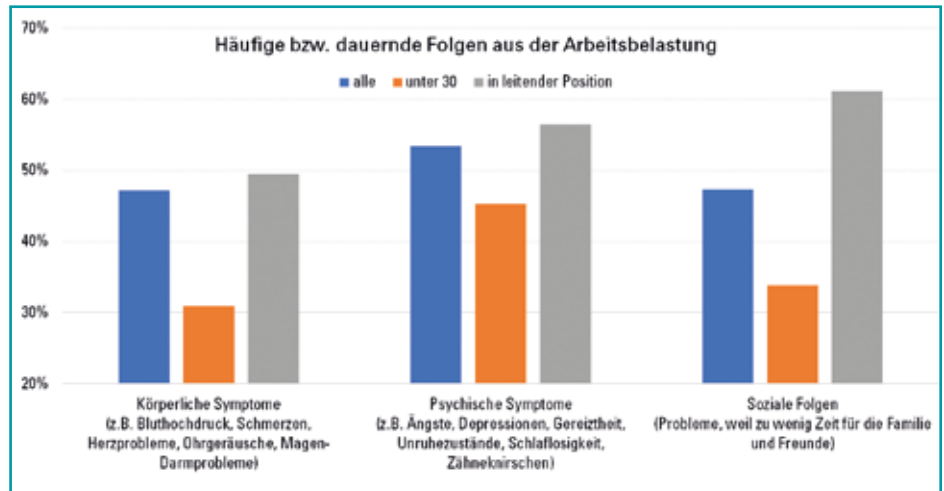
Jede\*r Zahntechniker\*in kennt unliebsame Überraschungen! Plötzlich Sprünge in der Keramik, der Kompressor streikt oder fünf schnelle Reparaturen landen auf dem Tisch. Für 61 Prozent unserer Umfrage-Teilnehmenden sind solche Störungen ein hoher bis sehr hoher Stressfaktor.

### Kommunikation

Immerhin knapp ein Viertel hat bei der Kommunikation mit Vorgesetzten und im Team keine Schwierigkeiten. Doch für fast die Hälfte der Beschäftigten ist die Kommunikation mit Vorgesetzten ein Problem.

### Zukunftsängste

Leicht gestiegen scheint die Angst um die berufliche Zukunft: 35 Prozent der angestellten Zahntechniker\*innen erklärten, dass sie große bis sehr große Sorge um ihren Arbeitsplatz haben, 2019 waren es 30 Prozent.



### Die Top Five der Stressfaktoren

Auch bei wesentlich geringerer Teilnehmerzahl zeigen die Ergebnisse, dass die einzelnen Stressfaktoren – bis auf kleinere Verschiebungen – auch in ihrer Intensität, nahezu gleichgeblieben sind.

### Wechselgedanken

In unserer Umfrage gaben 44,2 Prozent an, in den vergangenen zwölf Monaten mindestens einige Male im Monat ernsthaft daran gedacht zu haben, den Arbeitgeber zu wechseln. Fast 40 Prozent spielten ebenso häufig mit dem Gedanken, ganz aus der Zahntechnik auszustiegen. Bei den unter 30-Jährigen waren es 37 Prozent.

Damit sind die Wechselgedanken im Vergleich zu den Umfrageergebnissen aus 2019 um knapp fünf Prozent gestiegen.

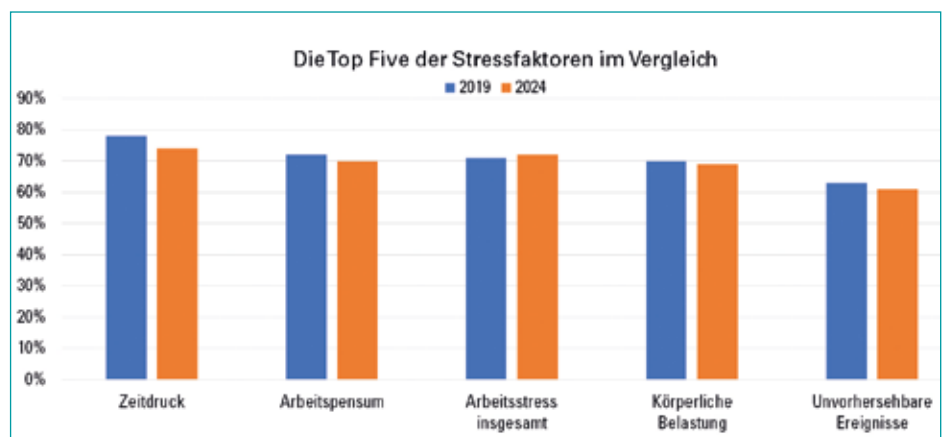
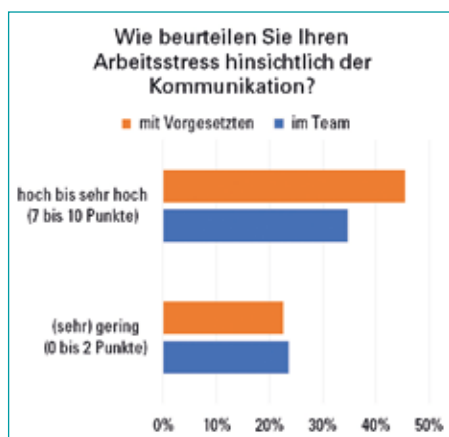
### Kaum Entspannung möglich

Die Fähigkeit, nach der Arbeit „abschalten“ zu können, scheint sich zu verschlechtern. Konnten 2019 42 Prozent der Teilnehmer kaum oder gar nicht mehr abschalten, waren dies 2023 46 Prozent. Selbst 44 Prozent der unter 30-Jährigen haben damit schon große Schwierigkeiten (s. Grafik oben).

Wenn sich also fast die Hälfte der angestellten Zahntechniker kaum mehr entspannen kann, verwundert nicht, dass dies deutliche Spuren bei den Betroffenen hinterlässt.

Ist so viel Stress normal im Handwerk? Welche weiteren Lösungsansätze sind denkbar? Mehr dazu im zweiten Teil in der nächsten Ausgabe.

**Karola Will**  
Referatsleiterin Zahntechnik



## Stress lass nach? – Schön wär's! Teil 2

**Das Resultat unserer ersten Online-Umfrage zur Stressbelastung im Jahr 2019 war besorgniserregend. Die große Mehrheit der damals 1.170 teilnehmenden Zahntechniker\*innen empfand eine hohe Belastung durch Zeitdruck, Arbeitspensum und weitere Faktoren. Mittlerweile wurde viel über das Thema geschrieben und mögliche Lösungen angeboten.**

Mehr als vier Jahre später wollten wir wissen, ob sich an der Situation für die Menschen im Zahntechnikerhandwerk etwas geändert hat. Nahezu identische Fragen wie bei der ersten Umfrage waren vom 08.12.2023 bis 04.02.2024 online und die Ergebnisse daraus ernüchternd, wie bereits im ersten Teil der Auswertung in „praxisnah 5+6/24“ berichtet.

### Die Folgen von negativem Stress

Zusätzlich hat uns interessiert, welche Folgen der negativ empfundene Stress für die Beteiligten hat:

- Auf die Frage: „Wie oft trifft diese Aussage auf Sie zu: Meine Arbeit belastet mich so sehr, dass ich körperliche Symptome daraus ableiten kann (z. B. Bluthochdruck, Schmerzen, Herzprobleme, Ohrgeräusche, Magen-, Darmprobleme etc.)“ antwortete fast die Hälfte der Teilnehmenden mit „häufig“ oder sogar „dauernd“, davon sogar schon 30,9 Prozent der unter 30-Jährigen.
- Nach den psychischen Stressfolgen fragten wir ebenfalls: 53,4 Prozent gaben an, häufig oder gar dauernd an psychischen Symptomen wie Ängsten, Depressionen, Gereiztheit, Unruhezuständen, Schlaflosigkeit etc. zu leiden, die sie auf den Stress im Labor zurückführen (45,3 Prozent der unter 30-Jährigen!)

- Auch soziale Folgen werden belastend empfunden: Ebenfalls fast die Hälfte beklagte, durch die Arbeit häufig oder dauernd zu wenig Zeit für Familie und Freunde zu haben, sodass daraus schon Probleme entstanden sind. Zahntechniker\*innen in leitender Position sind hier mit 61,2 Prozent offensichtlich noch mehr beeinträchtigt.

### Vergleich zum Bevölkerungsdurchschnitt

Im Bevölkerungsdurchschnitt befinden sich die Zahntechniker\*innen somit in bester Gesellschaft hinsichtlich des Stresses. 2023 ermittelte die DKV (Deutsche Krankenversicherung) in Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln repräsentative Daten zum Bevölkerungsanteil mit einem „gesunden“ Stressverhalten. Darunter ist eine gering empfundene subjektive Stressbelastung und wirksame Strategien im Umgang mit Alltagsstress zu verstehen. Nur rund 48 Prozent der Erwachsenen in Deutschland wiesen demnach ein gesundes Stressverhalten auf (Statista).

### Ist so viel Stress im Handwerk normal?

Die Ergebnisse der repräsentativen deutschlandweiten Befragung zum Thema „So gesund ist das Handwerk“ der IKK classic und die Erkenntnisse aus unseren Umfragen lassen auf einen eklatanten Unterschied



bei der Stressbelastung im Zahntechnikerhandwerk im Vergleich zum Gesamthandwerk schließen. So scheinen die Kolleginnen und Kollegen im Zahntechnikerhandwerk gleich dreifach so hoch belastet zu sein wie im Gesamthandwerk! Die Kombination aus Preisdeckelungen und höchsten (Eigen-)Ansprüchen einerseits, tradierten Abhängigkeitsstrukturen und rasanten technischen Entwicklungen andererseits, sind branchenspezifische Faktoren, die in anderen Handwerksberufen nicht in dem Maße ausgeprägt sind. Oder sind Sie schon mal auf die Idee gekommen, dass Sie nach dem Einbau Ihrer schwarzen Badewanne doch lieber eine weiße hätten – auf Kulanz versteht sich? Höchste Zeit für einen Perspektivwechsel!

### Wenn Stress krank macht

Die meisten Zahntechniker\*innen lieben ihren Beruf. Die Kombination aus (Kunst-)Handwerk, modernster Technologie, medizinischem Wissen, Werkstoffkunde und Umsetzung von Ästhetik bietet großes Potenzial für die notwendige Motivation, die von innen kommt. Doch davon bezahlen sich weder Miete noch Lebensmittel und zudem brauchen wir als Menschen ehrliche Wertschätzung für das, was wir tun und auch für uns selbst – also die „Belohnung“ für unsere Arbeit von außen.

Der eigene Einsatz in Form von Wissen und Können, aber auch die Inkaufnahme von Stressoren muss entsprechend ausgeglichen werden.

### Ist dieses Gleichgewicht gestört, steigt die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung.

Dr. Johannes Siekrist, emeritierter Professor für psychosoziale Arbeitsbelastungsfor-

Grafik links: Angaben aus Umfrage zur Stressbelastung der IKK classic in Zusammenarbeit mit: Deutsche Sporthochschule Köln, Fisch im Wasser GmbH und Meinungsforschungsinstitut GfK SE (Stand: 10.08.2023)

schung an der Medizinischen Fakultät der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, stellte diesen Zusammenhang am Modell der „Beruflichen Gratifikationskrise“ (Grafik) dar und bietet somit eine Erklärung, warum so viele Zahntechniker\*innen nach ihren Aussagen massiv unter Stressfolgen leiden. Also höchste Zeit zum Handeln!

### Auf der Suche nach Lösungen

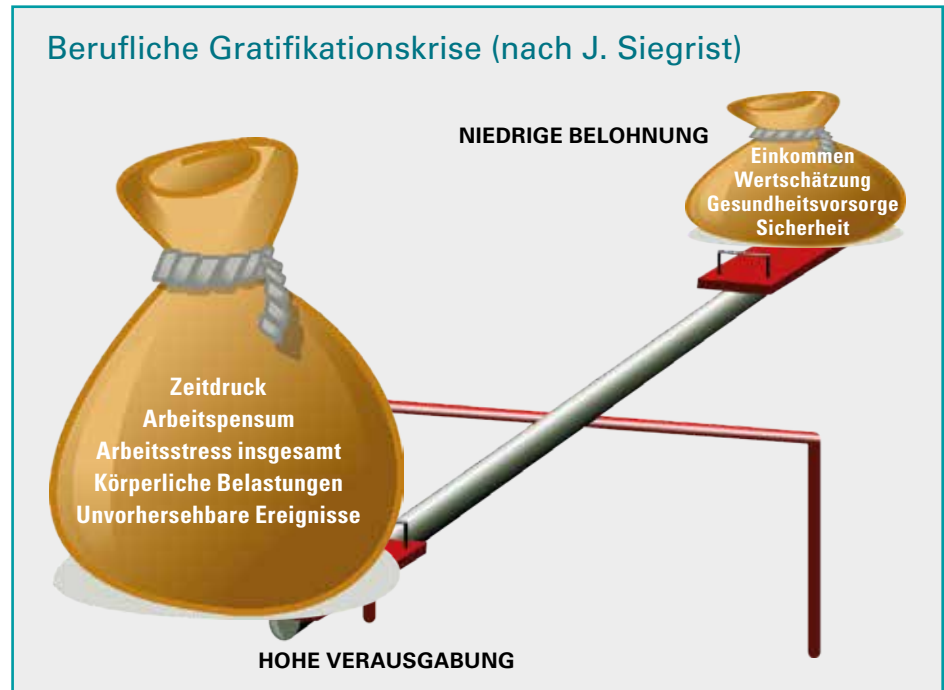
Die Ergebnisse unserer Umfrage zeigen jedoch nicht nur die Problematik und den dringenden Handlungsbedarf, sondern liefern auch Lösungsmöglichkeiten.

Auf die Frage: „Wie wichtig ist Ihnen ein betriebliches Gesundheitsmanagement?“ kreuzten auf unserer Skala von 0 (unwichtig) bis 10 (sehr wichtig)

- 69 Prozent zwischen 7 und 10 an,
- bei den unter 30-Jährigen taten dies sogar 77 Prozent!

In vielen Großbetrieben ist ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) mittlerweile fester Bestandteil der Unternehmenskultur, in kleineren Betrieben eher selten. Unterstützung und Rat finden interessierte Laborinhaber bei Krankenkassen und der BG ETEM.

Doch der erste Schritt sollte unbedingt sein, den gesetzlichen Auflagen des Arbeitsschutzes nachzukommen! Unternehmen, also auch jedes Dentallabor, sind verpflichtet, in der gesetzlich geforderten Gefährdungsbeurteilung auch auf psychische Belastungsfaktoren einzugehen.



Bereits seit 2013 steht diese Anforderung explizit im Arbeitsschutzgesetz. Doch auf unsere Frage: „Wurde für die Arbeitsplätze der Beschäftigten in Ihrem Betrieb eine psychische Gefährdungsbeurteilung erstellt?“ antworteten

- nur 6,6 Prozent der Teilnehmer mit „ja“,
- 65,6 Prozent mit „nein“
- und 27,9 Prozent mit „weiß ich nicht“.

Da eine psychische Gefährdungsbeurteilung mit den Beschäftigten im Team erarbeitet werden sollte, müssten die Beschäftigten eigentlich wissen, ob eine solche erstellt wurde. So kann davon ausgegangen werden, dass dieses sogar gesetzlich vorge-

schriebene Instrument zur Stressreduktion kaum genutzt wird, obwohl im Zahn-technikerhandwerk offensichtlich größter Handlungsbedarf besteht. Handlungshilfen und Unterstützung bietet die BG ETEM, und auf unserer Website unter [www.vmf-online.de/zt-arbeitsschutz](http://www.vmf-online.de/zt-arbeitsschutz)

### Nein-Sagen nicht vergessen

Als Zahntechnikerin mit langjähriger Berufserfahrung in verschiedenen Dentallaboren weiß ich, wie stressig der Alltag sein kann. Anspruch und Wirklichkeit stehen manchmal in krassem Widerspruch und so setzen wir uns oft selbst unter Druck. Ohne unsere Neigung zur Perfektion können wir nicht im Mikrometerbereich arbeiten, ohne Faible zur Ästhetik wird von uns gefertigter Zahnersatz Patienten kaum besser aussehen lassen. Doch dafür brauchen wir die notwendige Zeit, Ruhe und Wertschätzung, sowohl menschlich als auch monetär. Und wenn uns das alles nicht gegeben wird, dann hilft das Wort „NEIN“. Egal, ob angestellt oder selbstständig – das sollten wir uns wert sein, um mit Freude unseren wundervollen Beruf ausüben zu können und dabei gesund zu bleiben!

**Karola Will,**  
Referatsleitung Zahntechnik

