



Die Zukunft der Zahnarztpraxis

Kommunikations- und Lernplattform von ZaZa

Erfolgreich durch Work-Life-Balance
und die notwendige Resilienz



Für mein schönstes Lachen



SONIC Ultimate

Gründliche und überlegene
Tiefenreinigung

Innovative
Schalltechnologie

3 Reinigungsmodi
clean, sensitive, white

4-Quadranten-Timer

Visuelle Andruckkontrolle



Finest Swiss Oral Care 



Editorial

Stärkere Zusammenarbeit zwischen Romandie und Deutschschweiz

Liebe Mitglieder des Schweizerischen Verbandes der DentalassistentInnen SVDA – Regionalgruppe Deutschschweiz

Mein Name ist Pajtime Fetaj und seit 2014 führe ich mit Freude die Regionalgruppe Romandie des SVDA. Es erfüllt mich mit Stolz, als Sprachrohr für 176 Mitglieder in der Romandie zu agieren und innerhalb des Verbandes als Bindeglied zwischen der Romandie und der Deutschschweiz zu wirken.

Im vergangenen Jahr konnten wir in der Westschweiz einiges erreichen. So haben wir etwa die Ausbildung in extraoraler Radiologie (OPT & Télé) weiterentwickelt, die im Februar 2025 in ihre vierte Ausgabe startet. Zudem hatten wir die Gelegenheit, unseren Verband auf verschiedenen Messen in der Romandie vorzustellen. Dies trug dazu bei, unsere Sichtbarkeit zu erhöhen, und stärkte auch unser Ziel, den Berufsstand der Dentalassistent:innen weiter aufzuwerten. Ein herzliches Dankeschön geht dabei an meine Kolleginnen und Kollegen. Sie setzen sich das ganze Jahr über mit viel Engagement dafür ein, qualitativ hochwertige, relevante und innovative Fortbildungen zu ermöglichen. Auch 2025 verspricht ein vielseitiges Programm!

Ein weiterer Meilenstein für die Regionalgruppe Romandie war die Intensivierung der Zusammenarbeit mit der Regionalgruppe Deutschschweiz. Zum zweiten Mal in Folge konnten wir am nationalen Kongress der Dentalassistent:innen – dem SVDA-Kongress in Olten – teilnehmen, bei dem eine Simultanübersetzung für uns französischsprachigen Kolleginnen und Kollegen angeboten wurde. Diese Zusammenarbeit stellt einen bedeutenden Schritt in Richtung einer stärkeren nationalen Einheit unseres Berufsstands dar und ermöglicht einen wertvollen Austausch von Wissen und Erfahrungen zwischen den Sprachregionen. Sie stärkt zudem den Zusammenhalt und die gegenseitige Unterstützung der Dentalassistent:innen in der gesamten Schweiz. Diese Dynamik der Zusammenarbeit werden wir auch in den kommenden Jahren weiter ausbauen, um allen Dentalassistent:innen – ob in der Romandie oder der Deutschschweiz – den Zugang zu den besten Ressourcen und Fortbildungen zu ermöglichen. Gemeinsam können wir noch mehr erreichen und unser Engagement für den Beruf weiter vorantreiben.

Auf ein weiteres erfolgreiches Jahr! Lassen Sie uns diesen positiven Kurs fortsetzen.

Ich freue mich darauf, am SVDA-Kongress im Herbst 2025 das ein oder andere Mitglied der Deutschschweiz persönlich kennenzulernen

Pajtime Fetaj
ASAD-SVDA groupe Romandie

Verband

Jahresbericht 2024 – der Präsidentin 4
des Ressorts «Bildung» 6
der Fortbildungskommission 7
des Zentralsekretariats 7

Fortbildung

Veranstaltungen 10

Wissen

Zukunft der Zahnarztpraxis 17

Die Kommunikations- und Lernplattform von ZaZa 20

Praxis

Erfolgreich durch Work-Life-Balance und die notwendige Resilienz 23

PR

Das meridol® PARODONT EXPERT System stärkt die natürliche Abwehr des Zahnfleisches 27

Impressum

praemolar 1 / März 2025

Offizielles Organ des Schweizerischen Verbandes der DentalassistentInnen SVDA

Erscheint vierteljährlich im März, Juni, September und Dezember
Auflage: 1700 Exemplare

Verlag / Abonnemente / Inserate

Schweizerischer Verband der DentalassistentInnen SVDA
Bahnhofstrasse 7b, 6210 Sursee, 041 926 07 75
info@svda.ch, www.svda.ch

Redaktion / Layout

Bereich Kommunikation
wamag | Walker Management AG
praemolar@svda.ch

Druck

Multicolor Print AG, 6341 Baar

Redaktions- und Inserateschluss

Jeweils am 1. des Vormonats

Jahresabonnement für Nichtmitglieder

Inland: CHF 40.–, Ausland: CHF 50.–
© 2025 Verlag praemolar

Bildnachweis

Wenn nicht anders vermerkt, sind die Bilder auf den nachfolgend aufgeführten Seiten aus folgenden Quellen:
Titelseite: iStock, kemalbas; S.8 iStock, photobyphotoboy;
S. 17: iStock, GlobalStock; S.18: AdobeStock, BillionPhotos.com;
S.20: AdobeStock, Drazen; S.24: AdobeStock, Strelciuc

Copyright

Die Rechte des Herausgebers und der Autoren bleiben vorbehalten. Eine allfällige Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder Vervielfältigung zu gewerblichen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Zustimmung der Autorenschaft oder des Herausgebers ist nicht gestattet.



Titelbild:
Teamwork in
Zahnarztpraxis



Jahresbericht SVDA

Rückblick der Präsidentin

Das vergangene Jahr 2024 war erneut von erfolgreichen Veranstaltungen und intensiver Zusammenarbeit geprägt. In zahlreichen Sitzungen wurden wegweisende Entscheidungen getroffen, innovative Ideen entwickelt und bedeutende Ziele definiert. Unsere Fortbildungen boten Mitgliedern die Gelegenheit, ihr Wissen zu vertiefen und sich fachlich weiterzuentwickeln.

Sitzungen, Konferenzen und Kongress

Der Zentralvorstand (ZV) kam zu vier Online-Sitzungen zusammen, um aktuelle Themen zu besprechen und strategische Weichen für die Zukunft zu stellen. Während die ZV-Sitzungen weiterhin virtuell abgehalten werden, fanden die Klausursitzung und die Funktionsträgersitzung als Präsenzveranstaltungen statt:

- Klausursitzung am 24. Februar in Olten: Hier standen die Planung der Fortbildungen sowie der Austausch neuer Ideen im Fokus.
- Funktionsträgersitzung am 9. November in Olten: Hier war wiederum der Austausch unter den verschiedenen Kommissionen sehr wichtig.

Zudem wurde die Präsidentin zu den folgenden SSO-Sitzungen eingeladen:

- Kommission Weiterbildung DA KWDA am 25. Oktober in Bern, bei der Regula Blindenbacher als Stellvertreterin teilnahm.
- Praxisteam-Sitzung am 12. Dezember in Bern, an der ich als Präsidentin teilnahm.

Fortbildung

Am 6. Mai trafen sich die Mitglieder zum Fortbildungsmorgen «Catch up» in Olten, der mit der Generalversammlung (GV) verbunden war. Die Veranstaltung behandelte folgende Themen:

- das neue Datenschutzgesetz
- Update Qualitätssicherung: «Digitale Effizienz für konforme und nachhaltige Qualitätsstandards in der modernen Praxis»

2024



Tania Bezzola,
Präsidentin SVDA

- der Einfluss von «Snus» auf die Mundgesundheit.

Nach einem gemeinsamen Imbiss folgte die GV. Ich als Präsidentin befand mich in einer laufenden Amtsperiode. Die Vorstandsmitglieder Regula Blindenbacher, Gabriela Brunner, Uschi Hofer und Elena Kneubühler stellten sich erneut für zwei Jahre zur Wahl und wurden einstimmig bestätigt. Zum Abschluss der Versammlung gab es einen geselligen Apéro. Der SVDA-Kongress am Freitag, 22. November, war ein voller Erfolg. Die Veranstaltung konnte mit einer gut besetzten Ausstellung und vielen Teilnehmenden durchgeführt werden. Besonders erfreulich war die Teilnahme unserer Kolleg:innen aus der Westschweiz, für die eine Übersetzung angeboten wurde. 80 Lernende nutzten ebenfalls die Gelegenheit zur Weiterbildung. Der Kongress wurde papierlos gestaltet, und der Wettbewerb erfolgte per QR-Code. Die Teilnahmebestätigungen sowie die Präsentationen der Referent:innen wurden im Anschluss per E-Mail versendet.

Am 6./7. Juni waren wir mit einem Stand am SSO-Kongress in Bern vertreten. Vize-Präsidentin Elena Kneubühler übernahm am Fortbildungstag für Dentalassistent:innen die Begrüssung für mich. Am 12. Juli wurde ich erneut von der SZDA Schule Zürich für Dentalassistent:innen eingeladen, die Gratulationsrede zu halten und den neuen Abgängerinnen und Abgängern zu ihrem Abschluss zu gratulieren. Im August 2024 erhielt ich eine Interviewanfrage von «swissdentalnews.ch», einem modernen Newsmagazin. Dabei ging es unter anderem um die Frage, ob wir als Berufsgruppe im Vergleich zu den Dentalhygieniker:innen sowie den Zahnärztinnen und Zahnärzten genügend Gehör finden. Zudem wurde thematisiert, welche negativen Aspekte die enge Zusammenarbeit und die daraus resultierende Abhängigkeit mit sich bringen können. Das Interview ist online auf «swissdentalnews.ch» nachzulesen. Die Fort- und Weiterbildungsangebote der Firmen Curaden Academy, apprendo GmbH, ME Medical

und Education GmbH bleiben eine empfehlenswerte Option für unsere Mitglieder, die von Preisvergünstigungen profitieren. Informationen dazu finden Sie im praemolar sowie auf unserer Website svda.ch.

Marketing und Kommunikation

Am 20. Juni fand die jährliche Online-Sitzung der praemolar-Redaktionskommission statt. Der ZV plante – zusammen mit Redaktor Jürg Mühlemann – die Ausgaben 2025 und verteilte die einzelnen Aufgaben und Artikel-Anfragen.

Unsere Social-Media-Kanäle wachsen kontinuierlich: Auf Facebook zählen wir 982 Follower:innen, auf Instagram 688. Wir freuen uns über Ihren Besuch und über Ihre Beiträge!

Unseren SVDA-Werbefilm finden Sie unter www.svda.ch/svda/portrait.

Wir sind stets bestrebt, uns weiterzuentwickeln und Neues auszuprobieren – es bleibt spannend!

Sponsoring

Die bestehenden Sponsoring-Vereinbarungen mit Curaden/Curaprox AG, Trisa AG und GABA AG konnten erfolgreich verlängert werden. Ein herzliches Dankeschön gilt diesen treuen Partnern.

Neu dürfen wir medmonitor.swiss als Sponsor begrüßen und freuen uns auf eine konstruktive Zusammenarbeit.

Dank

Unser Dank gilt allen Vorstandskolleginnen, Kommissionsmitgliedern und den wamag-Mitarbeitenden für die angenehme Zusammenarbeit: Melanie Süess und Markus Werner und ihrem Team sowie Jürg Mühlemann, Christiane Pommerien und Leonie von Matt des Bereichs Kommunikation. Ein grosser Dank gebührt auch unseren Ausstellern und allen, die unseren Verband unterstützen. Vor allem aber danken wir Ihnen für Ihre Treue zum SVDA.

Und mich erfüllt es mit Stolz, Präsidentin des SVDA zu sein. Danke für Ihr Vertrauen!

Weiterführende Informationen entnehmen Sie bitte den separaten Kommissionsberichten sowie dem Bericht der Co-Sekretärin und des Co-Sekretärs.

Für alle Anliegen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Instagram



Facebook



SVDA-Werbefilm



Jahresbericht des Ressorts «Bildung»

Die **erste Sitzung** der Schweizerischen Kommission für Berufsentwicklung und Qualität (SKBQ) «Dentalassistentin/ Dentalassistent EFZ» fand am 22. März 2024 in Olten statt.

Gabriela Brunner

Wichtiges in Kürze

- Es wurde ein Resümee der Umfrageergebnisse der Lehrbetriebe sowie der Lehrabgänger:innen gezogen.
- Der Einsatz von Patientenschutzmitteln im Strahlenschutz wird neu im Unterricht behandelt.

Umsetzung Totalrevision:

Auswertung Umfrage Bildungsplan und Lehrabgänger:innen

Leider gibt es immer noch Praxen, die die Bildungsverordnung nicht umsetzen. Einige Kantone bieten daher Workshops oder Informationsveranstaltungen zur Bildungsrevision an. Zudem wurde eine Umfrage an die Lehrabgänger:innen der Schulen verschickt. Etwa ein Viertel der Teilnehmenden gab an, dass sich ihr Bild der Ausbildung während der Lehrzeit verändert hat. Als Gründe nannten sie das Verhalten der Praxismitarbeitenden oder der Vorgesetzten, den Lohn, eine schlechte Arbeitsatmosphäre oder fehlende Wertschätzung. SSO-intern wurde eine Arbeitsgruppe gebildet, die nun entsprechende Massnahmen evaluiert.

Ressort Lehrmittel

Die neuen Bestimmungen zum Einsatz von Patientenschutzmitteln im Strahlenschutz wurden an die Schulen übermittelt. An der Schulleitersitzung vom 8. März 2024 wurde beschlossen, dass die neuen Empfehlungen «Patientenschutzmittel im Strahlenschutz» der Schweizerischen Gesellschaft für Dentomaxillofaziale Radiologie (SGDMFR) ab August 2024 in den Unterricht integriert werden. Die entspre-

chende Stellungnahme steht als Download im SSO-Shop – auf derselben Seite wie das Skript «Bildgebende Diagnostik d1–3» – zur Verfügung.

Für die zweite Sitzung traf sich die SKBQ am 30. August 2024 ebenfalls in Olten.

Wichtiges in Kürze

- In den kommenden Monaten werden Massnahmen umgesetzt, um den DA-Beruf noch attraktiver zu gestalten.
- Die Planung für die 5-Jahres-Evaluation wird im Herbst 2025 in Angriff genommen.
- Ein Plakat zu den Handlungskompetenzen der Dentalassistentin/des Dentalassistenten wurde fertiggestellt.

Umsetzung Totalrevision

Gemäss Art. 23 der Bildungsverordnung obliegt der SKBQ DA die Aufgabe, den Bildungsplan kontinuierlich, mindestens jedoch alle fünf Jahre, den wirtschaftlichen, technologischen und didaktischen Entwicklungen anzupassen. Diese Änderungen bedürfen der Zustimmung des Bundes und der Kantone sowie der Genehmigung durch das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFI. Es wird empfohlen, die Planung für die 5-Jahres-Evaluation im Herbst 2025 in Angriff zu nehmen. Die Bildungsverordnung wurde im Jahr 2020 revidiert, und im Jahr 2023 fand eine Branchenbefragung statt, um mögliche Stolpersteine zu identifizieren.

Arbeitsgruppen SSO

Die Umfrage unter den Lehrabgänger:innen des DA-Berufs hat ergeben, dass knapp 40 % der Lernenden den Beruf

nicht weiter ausüben möchten oder bereits nach kurzer Zeit einen Wechsel in Erwägung ziehen. Daraus haben die Arbeitsgruppen der SSO folgende Ziele abgeleitet:

1. Ziel:

Ansehen des DA-Berufs verbessern

Mit ihrem Auftritt im digitalen Format «Lehrberufe Live!» will die SSO Gegensteuer bieten. Zudem wurde am 22. August 2024 eine Lohnumfrage unter den SSO-Mitgliedern zur Erhebung der effektiv bezahlten Löhne gestartet.

2. Ziel:

Die Lehrabsolvent:innen im Beruf halten

Es sind Artikelserien im Swiss Dental Journal und SSO-Newsletter in der Rubrik Praxismoment (SDJ) geplant, die sich unter anderem mit den Themen Wertschätzung im Team, dem «Onboarding» von neuen Teammitgliedern sowie Massnahmen zur Mitarbeiterbindung, den sogenannten «Success Stories», befassen. Weiter sind auch entsprechende Veranstaltungen im Rahmen des «SSO Campus» geplant.

3. Ziel:

Die geeigneten Lernenden rekrutieren

Es wird eine engere Zusammenarbeit zwischen den SSO-Sektionen und Berufsberatungsstellen angestrebt. Zudem sind Artikel zu den Themen «Worauf muss ich bei der Rekrutierung von Lernenden achten?» oder «Wie finde ich geeignete Kandidat:innen?» im Swiss Dental Journal und SSO-Newsletter vorgesehen.

Ressort Lehrmittel

Das Hygiene-Skript (Skript c) «Umsetzen von Hygienevorschriften und Hygienemassnahmen» wurde durch die SSO-Kommission Praxishygiene und Umweltschutz (KPU) überarbeitet und pünktlich für das Schuljahr 2024/2025 produziert. Eine entsprechende Information wurde im Februar 2024 an alle Schulen zugestellt. Neu ist das Plakat «Dentalassistentin EFZ | Dentalassistent EFZ – Handlungskompe-

tenzen» verfügbar. Das Dokument wurde in alle drei Landessprachen übersetzt und gelayoutet. Es befindet sich zum Download auf der SSO-Website unter der Rubrik «DA-Ausbildung» sowie auf der SVDA-Website unter «Beruf DentalassistentIn». Künftig ist es auch im Lerndokumentationsordner verfügbar.



Gabriela Brunner,
Vertreterin des SVDA
in der SKBQ DA

Jahresrückblick 2024 der Fortbildungskommission

Auch 2024 organisierte die Fortbildungskommission eine Vielzahl spannender und lehrreicher Veranstaltungen.

Den Auftakt machte im Januar ein Webinar mit Andrea von der Häubi AG zum Thema «Alles im Griff», gefolgt von einer exklusiven Besichtigung der Curaprox-Produktion in Flawil im März. Ein besonderer Programmpunkt im Mai war der inspirierende Fortbildungsmorgen im Rahmen der Generalversammlung. Der Juni brachte ein weiteres Webinar mit Martin Engineering. Nach der Sommerpause fand im Septem-

ber das «Catch up» in Zürich mit Elvira Venosta statt. Unter dem Titel «Ich bin anders – du auch?» drehte sich dabei alles um erfolgreiches Kommunizieren im Praxisalltag. Den krönenden Abschluss des Fortbildungsjahres bildete im November der eintägige Kongress in Olten, bei dem eine Vielzahl aktueller Themen intensiv diskutiert wurde.

Ein herzliches Dankeschön an alle Referentinnen, Referenten und Teilnehmenden – wir freuen uns auf ein ebenso bereicherndes Jahr 2025!



Uschi Hofer, Co-Leiterin
Fortbildungskommission

Rückblick des Zentralsekretariats SVDA

2024 haben wir anlässlich der GV die interaktive Kommunikations- und Community-App beUnity erfolgreich lanciert. Die App zählt mittlerweile rund 230 Mitglieder und es kommen laufend neue dazu. Die Mitglieder des SVDA profitieren von vielen Vorteilen. Das Zentralsekretariat

- bietet allen Mitgliedern einen kostenlosen Beratungsdienst bei Rechts- und Ausbildungsfragen
- organisiert zusammen mit der Fortbildungskommission alle Fortbildungsveranstaltungen und Kongresse
- publiziert in der Verantwortung der

Redaktionskommission die Verbandszeitschrift «praemolar»

- informiert in diversen Merkblättern über Löhne und Arbeitsbedingungen.

An dieser Stelle danken wir Ihnen allen herzlich für die tolle, vertrauensvolle und motivierende Zusammenarbeit. Wir freuen uns darauf, auch weiterhin gemeinsam mit Ihnen die gesteckten Ziele zu erreichen. Ein zentraler Punkt dabei ist, den Berufsverband für junge Dentalassistent:innen noch attraktiver zu gestalten und sie für eine Mitgliedschaft zu gewinnen.



Melanie Süess,
Co-Zentralsekretärin



Markus Werner,
Co-Zentralsekretär

Lohnempfehlungen 2025 des Ressorts «Bildung» 2024

Der SVDA hat basierend auf den SSO-Richtlinien eine unverbindliche Lohnmindestempfehlung für 2025 ausgearbeitet, die nach Berufsjahren abgestuft ist.

Tania Bezzola, Präsidentin

Dabei betont der SVDA, dass die Lohnfestlegung weiterhin Verhandlungssache bleibt. Entscheidend sind Faktoren wie Berufserfahrung, Vorbildung, Zusatzfunktionen und Weiterbildungen. Auch besonders gute Arbeitsleistungen können eine Gehaltserhöhung rechtfertigen. Die empfohlenen Löhne beziehen sich auf eine Vollzeitstelle (42 Stunden/Woche); bei Teilzeitanstellungen erfolgt eine anteilige Berechnung.

Ab dem 10. Berufsjahr sieht die SSO-Richtlinie keine automatische Erhöhung mehr vor. Dennoch empfiehlt der SVDA, alle zwei bis drei Jahre eine Gehaltsanpassung zu beantragen.

Empfohlene Zusatzleistungen

- **Ferien:** Ab 50 Jahren fünf Wochen, ab 60 Jahren sechs Wochen Ferien, auch wenn dies in den SSO-Richtlinien nicht vorgesehen ist.

- **Fortbildung:** Zwei bezahlte Fortbildungstage pro Jahr für Vollzeitangestellte, abhängig von der Position, Zeitpunkt und Thema (nach Absprache mit dem/der Arbeitgeber:in)
- **Zusatzausbildungen:** Weiterbildungen zur Prophylaxeassistent:in oder Praxisadministrator:in rechtfertigen einen Gehaltszuschlag, der bei Teilzeitarbeit anteilig berechnet wird.
- **Berufsbildner:innen-Zuschlag:** Wer zusätzlich die Verantwortung für Lernende übernimmt, hat Anspruch auf einen Zuschlag von 3–5 %.

- **Individuelle Verhandlungen:** Zusatzqualifikationen und erweiterte Verantwortungsbereiche können sich positiv auf das Gehalt auswirken. Daher sollten Arbeitnehmer:innen gut vorbereitet und informiert in Lohnverhandlungen treten.

Bei weiteren Fragen steht Ihnen unser Sekretariat inkl. Rechtsdienst (info@svda.ch) zur Verfügung.

Die Salärrichtlinien der SSO sind wie folgt zu finden (abgestuft nach Berufsjahren):
sso.ch/de/praxisteam



SVDA-Kongress 2025

Die Fortbildungskommission stellt ein vielseitiges Programm mit praxisnahen und fachspezifischen Themen für Dentalassistent:innen zusammen.

Neben spannenden Referaten zur Behandlung von Patient:innen erwarten Sie wertvolle Einblicke in angrenzende Arbeitsbereiche. Nutzen Sie den Kongress zudem, um in der Ausstellung Neuheiten zu entdecken, sich mit Berufskolleg:innen auszutauschen und Ihr Netzwerk zu erweitern. Planen Sie Ihre Fortbildungszeit sinnvoll und reservieren Sie sich und Ihrem Praxisteam den **Freitag, 21. November 2025**, für den Kongress in Olten.

Generalversammlung SVDA und Fortbildungsveranstaltung

Ort: Hotel Olten, Olten
Datum: Samstag, 17. Mai 2025
Zeit: 9.00 Uhr Fortbildung, 12.00 Uhr Stehlunch für Mitglieder, 13.00 Uhr Beginn der GV (nur für Mitglieder), anschliessend Apéro

Anmeldung: Die detaillierte Einladung zur Fortbildung wird per Mail versendet. Sie finden sie auch auf der Website. Die Unterlagen zur GV erhalten Sie bis Ende März 2025.

Themen:

- Ergonomisches Arbeiten in der Zahnarztpraxis
- Well Being – der wahre Reichtum in der heutigen Zeit
- BVG-Versicherungsausweis

Kosten: Für SVDA-Mitglieder ist die Fortbildung kostenlos. Nichtmitglieder bezahlen CHF 30.– und dürfen an der GV nicht teilnehmen.



Wir freuen uns auf Sie!

www.svda.ch



IHR SCHRITT
IN DIE ZUKUNFT

PRAXISORIENTIERTE WEITERBILDUNGEN AN DER SZDA

- 🦷 Praxisadministrator:in SSO
- 🦷 Prophylaxeassistent:in SSO
- 🦷 Berufsbildner:in

Alle Informationen und Anmeldeöglichkeiten finden Sie auf www.szda.ch. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!



SZDA
Schule Zürich für Dentalassistent:innen
Schaffhauserstrasse 104 · 8152 Glattbrugg
044 363 04 17 · info@szda.ch · www.szda.ch

SZDA
Schule Zürich für
Dentalassistent:innen

ZahnarztPraxis Dr. med. dent. Anna Jaun

Wir suchen nach Vereinbarung eine aufgestellte, freundliche und zuverlässige

Dentalassistentin, 60–100 %

Unsere Zahnarztpraxis befindet sich in Schwarzenburg, ca. 20 km südlich von Bern, gut erreichbar mit Auto und Zug. Parkplätze stehen kostenlos vor der Praxis zur Verfügung.

Ihr Aufgabengebiet

- Empfang, Recall von Patienten, allg. administrative Arbeiten
- Bestellung von Material, Medikamenten usw.
- Assistieren am Stuhl
- Sterilisation der verwendeten Instrumente
- Erstellen von Röntgenbildern

Ihr Profil

- Abgeschlossene Ausbildung als Dentalassistentin EFZ
- Sie sind sich selbständiges Arbeiten gewohnt
- Sie haben Menschen gerne und sind aufgeschlossen

Wir bieten

- Geregelte Arbeitszeiten, 5 Wochen Ferien
- Gute Entlohnung
- Arbeiten in einer digitalisierten Praxis mit ZaWin

Unser junges Team freut sich auf Ihre Online-Bewerbung unter: ha.jaun@sunrise.ch

Veranstaltungen des SVDA

Organisation	Datum	Veranstaltung / Thema	Ort	Kontakt
SVDA	29.03.2025	meet up mit W&H	Uster	info@svda.ch
SVDA	02.04.2025	Webinar: Strahlenschutz heute	online	info@svda.ch
SVDA	17.05.2025	GV und Fortbildungsmorgen	Hotel Olten in Olten	info@svda.ch
SVDA	06.09.2025	catch up – Fortbildungsmorgen	Pädagogische Hochschule Luzern	info@svda.ch
SVDA	30.10.2025	Webinar: Strahlenschutz heute	online	info@svda.ch
SVDA	21.11.2025	SVDA-Kongress 2025	Hotel Arte in Olten	info@svda.ch

Stand vom 24.02.2025. Änderungen sind vorbehalten. Aktualisierte Infos auf www.svda.ch

Fortbildungen der ME Medical Education

Organisation	Datum	Veranstaltung / Thema	Ort	Kontakt
ME	05.04.2025	Dipl. Praxismanager:in ME Start Lehrgang	Zürich	056 500 20 77 info@medical-education.ch www.medical-education.ch
ME	17.05.2025	Dipl. Praxismanager:in ME Start Lehrgang	Baden	056 500 20 77 info@medical-education.ch www.medical-education.ch
ME	23.08.2025	Dipl. Praxismanager:in ME Start Lehrgang	online	056 500 20 77 info@medical-education.ch www.medical-education.ch
ME	25.10.2025	Dipl. Praxismanager:in ME Start Lehrgang	Zürich	056 500 20 77 info@medical-education.ch www.medical-education.ch

Weitere aktuelle Themen siehe www.medical-education.ch

Fortbildungen der Curaden ACADEMY

Organisation	Datum / Zeit	Veranstaltung / Thema	Ort	Kontakt
CA	27.03.2025 13.00 – 16.30 Uhr	Zahnärztliche Strahlenschutzfortbildung	Schulungszentrum Curaden Riedstrasse 12 8953 Dietikon	041 319 45 88 fortbildungen@curaden.ch curaden-dentaldepot.ch
CA	29.03.2025 09.00 – 17.00 Uhr	Mundgeruch und Veränderungen der Zunge in der Praxis	Schulungszentrum Curaden Riedstrasse 12 8953 Dietikon	041 319 45 88 fortbildungen@curaden.ch curaden-dentaldepot.ch
CA	01.04.2025 13.00 – 17.00 Uhr	Easy Sharp – Manuelles Schleifen Ihrer Para-Instrumente	Schulungszentrum Curaden Enggiststrasse 77 3076 Worb	041 319 45 88 fortbildungen@curaden.ch curaden-dentaldepot.ch
CA	03.04.2025 13.00 – 17.00 Uhr	Easy Sharp – Manuelles Schleifen Ihrer Para-Instrumente	Schulungszentrum Curaden Riedstrasse 12 8953 Dietikon	041 319 45 88 fortbildungen@curaden.ch curaden-dentaldepot.ch
CA	04.04.2025 13.00 – 17.00 Uhr	Social Media & Fotografie in der Zahnarztpraxis	Schulungszentrum Curaden Riedstrasse 12 8953 Dietikon	041 319 45 88 fortbildungen@curaden.ch curaden-dentaldepot.ch
CA	15.05.2025 09.00 – 17.00 Uhr	Zahnmedizinische Behandlung von Menschen mit Special Needs	Schulungszentrum Curaden Riedstrasse 12 8953 Dietikon	041 319 45 88 fortbildungen@curaden.ch curaden-dentaldepot.ch
CA	20.05.2025 09.00 – 17.00 Uhr	Professionelle Kommunikation im Praxisalltag	Schulungszentrum Curaden Riedstrasse 12 8953 Dietikon	041 319 45 88 fortbildungen@curaden.ch curaden-dentaldepot.ch

Weitere Fortbildungen: <https://curaden-dentaldepot.ch/academy/> (SVDA-Mitglieder erhalten eine Spezialermässigung von CHF 30.00/Veranstaltung)



Fortbildung «Sterilgut-Kurs»

Instrumentenaufbereitung in Theorie und Praxis

Die Swissmedic fordert: «Zur Wiederaufbereitung von Medizinprodukten ist ein fachspezifisches Wissen Voraussetzung, um die Funktionsfähigkeit des Produktes wie auch die korrekten Aufbereitungsmassnahmen beurteilen zu können.»

Immer strenger werdende Hygienevorschriften fordern spezielle Fortbildungsmassnahmen im Bereich der hygienischen Aufbereitung. In unserem professionellen Schulungszentrum unterstützen wir Sie und Ihr Team, um dieses fachspezifische Wissen in Theorie und Praxis zu erlernen.

Kursdaten 2025

Januar 2025

Freitag 24.1.2025 9 – 15 Uhr

Februar 2025

Samstag 8.2.2025 9 – 15 Uhr

Dienstag 18.2.2025 9 – 15 Uhr

März 2025

Mittwoch 5.3.2025 9 – 15 Uhr

Donnerstag 27.3.2025 9 – 15 Uhr

April 2025

Freitag 11.4.2025 9 – 15 Uhr

Dienstag 29.4.2025 9 – 15 Uhr

Mai 2025

Samstag 10.5.2025 9 – 15 Uhr

Montag 26.5.2025 13 – 19 Uhr

Juni 2025

Donnerstag 12.6.2025 9 – 15 Uhr

Mittwoch 25.6.2025 13 – 19 Uhr

Juli 2025

Freitag 11.7.2025 9 – 15 Uhr

August 2025

Dienstag 12.8.2025 9 – 15 Uhr

Donnerstag 28.8.2025 9 – 15 Uhr

September 2025

Freitag 12.9.2025 9 – 15 Uhr

Samstag 27.9.2025 9 – 15 Uhr

Oktober 2025

Samstag 25.10.2025 9 – 15 Uhr

November 2025

Freitag 7.11.2025 9 – 15 Uhr

Samstag 22.11.2025 9 – 15 Uhr

Dezember 2025

Freitag 5.12.2025 9 – 15 Uhr

Fortbildung gemäss
Swissmedic-Richtlinien
Preis: CHF 745.–
exkl. MwSt.

Anmeldung



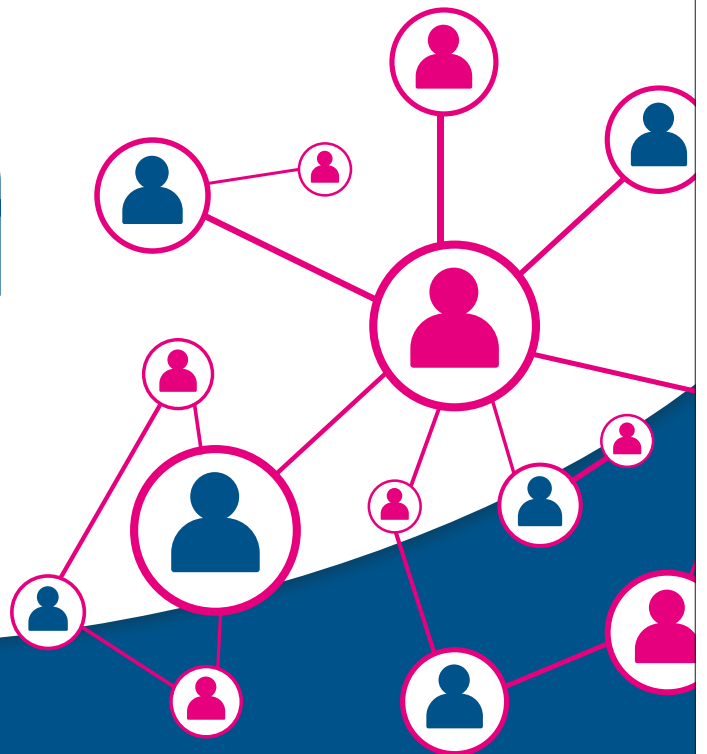
Scannen Sie ganz einfach den QR-Code oder füllen Sie das Formular aus unter dabamed.ch/schulung.

Bei Interesse oder allfälligen Fragen nehmen Sie mit uns Kontakt auf:

+41 44 942 01 01 · info@dabamed.ch · dabamed.ch

dabamed 

Sign in



**gemeinsam
einen Schritt
voraus**

**Trete jetzt der SVDA
Community auf BeUnity bei
und erlebe Zusammenarbeit
und Innovation in Aktion**



Melde dich an





**Optimale
Konsistenz und
Haftbarkeit**

EMOFLUOR® *Intensive Care*

Gel zum optimalen Schutz und zur Desensibilisierung von schmerzempfindlichen Zähnen

EMOFLUOR® Intensive Care Gel ist **täglich anwendbar** und empfohlen **zum Schutz und zur Desensibilisierung von schmerzempfindlichen Zähnen** und freiliegenden Zahnhälsen und schützt wirkungsvoll vor dentalen Erosionen (bestes Studien-Resultat beim Schutz vor dentalen Erosionen¹⁾).

Das in EMOFLUOR® Intensive Care Gel enthaltene **stabilisierte Zinnfluorid** verhindert, dass mit empfindlichen Zähnen in Berührung kommende Reize (kalt, heiss, süss, sauer, Berührung) Schmerzen verursachen und beugt wirksam Karies vor.

Dank seiner **optimalen Konsistenz und Haftbarkeit** desensibilisiert und schützt EMOFLUOR® Intensive Care Gel schmerzempfindliche Zähne schnell und wirkungsvoll.

¹⁾Wasser G., Joao-Souza S., Lussi A., Carvalho TS., 2018, Erosion-protecting effect of oral-care products available on the Swiss market. Swiss Dental J. SSO, 2018, 128, 290-296.



SWISS
MADE



WILD



TEBODONT®

Einzigartige Mund- und Zahnpflege mit Teebaumöl / Melaleuca alternifolia

Zahnpasten, Mundspülungen, Gel und Spray für die
optimale Mund- und Zahnpflege

Wirksam

- antimikrobiell / fungizid ¹⁾
- entzündungshemmend ^{2,3)}
- kariesprotektiv / plaquehemmend ²⁾

Gut verträglich ^{2,3)}

- keine Verfärbungen
- keine Geschmacksveränderungen

¹⁾ Kulik E., Lenkheit K., Meyer J. Antimikrobielle Wirkung von Teebaumöl (Melaleuca alternifolia) auf orale Mikroorganismen. Acta Med. Dent. Helv. 5, 125-130. ²⁾ Saxer U.P., Stäubli A., Szabo S.H., Menghini G. Wirkung einer Mundspülung mit Teebaumöl auf Plaque und Entzündung. Schweiz. Monatsschr. Zahnmed. 9, 985-990. ³⁾ Soukoulis S. and Hirsch R., The effects of a tea tree oil-containing gel on plaque and chronic gingivitis, Austr. Dent. J., 2004, 49, 78-83.





EMOFORM[®]

Brush'n Clean / Duofloss / Triofloss

Optimale Lösungen für die tägliche Interdentalreinigung

EMOFORM[®] Brush'n Clean ist eine metall- und latexfreie Interdentalbürste. Sie passt sich dem Zahnzwischenraum an und schont Zahnfleisch und Zähne. Die hochwertigen Gummibürsten reinigen den Interdentalbereich schonend und ohne das Zahnfleisch zu verletzen. Sie können mehrmals verwendet werden und das enthaltene Natriumfluorid unterstützt die Kariesprophylaxe.

EMOFORM[®] Duofloss & Triofloss sind multifunktionale Flosse zur bedürfnisgerechten Reinigung der Zahnzwischenräume, von Implantaten und unter Brücken, Brackets und Spangen. EMOFORM[®] Duofloss besteht aus der bewährten Einfädelhilfe und dem weichen Flauschfaden in zwei verschiedenen Stärken. EMOFORM[®] Triofloss besteht aus der bewährten Einfädelhilfe, dem Flauschfaden in zwei verschiedenen Stärken und aus normaler Zahnseide.

Erhältlich in zwei Größen:

EMOFORM[®] Brush'n Clean Ø 1.5 - 3,5mm

EMOFORM[®] Brush'n Clean XL Ø 2.5 - 4,5mm

Erhältlich in vier Stärken:

EMOFORM[®] Duofloss Regular, Duofloss Fine

EMOFORM[®] Triofloss Regular, Triofloss Extrasoft





SWISS
MADE



WILD

**Optimale
Konsistenz und
Haftbarkeit**



EMOFLUOR® *Intensive Care, Twin Care & Daily Care*

Gel, Zahnpasten und Mundspülung für die Rundumpflege von empfindlichen Zähnen und Zahnhälsen

EMOFLUOR Intensive Care Gel ist für die Intensivepflege von Zahn- und Zahnhälsempfindlichkeit. Das Gel versiegelt die Dentintubuli, schützt vor aggressiven Säuren und stimuliert die Remineralisierung der Zähne. In einer Schweizer Studie zeigte **EMOFLUOR Intensive Care Gel** das beste Resultat beim Schutz vor dentalen Erosionen.¹⁾

EMOFLUOR Twin Care Zahnpaste verbindet das hochwirksame, mineralische Zinnfluorid mit der vVARDIS TECHNOLOGIE.

Die doppelte Schutzschicht beugt Erosionen effektiv vor und desensibilisiert schmerzempfindliche Zähne rasch durch Verschluss der Dentintubuli.

EMOFLUOR Daily Care Zahnpaste und Mundspülung sind für die alltägliche Pflege von empfindlichen Zähnen. Sie schützen empfindliche Zähne und freiliegende und schmerzempfindliche Zahnhälsen, pflegen das Zahnfleisch und beugen Karies vor.

¹⁾Wasser G., Joao-Souza S., Lussi A., Carvalho TS., 2018, Erosion-protecting effect of oral-care products available on the Swiss market. Swiss Dental J. SSO, 2018, 128, 290-296.





Die Zukunft der Zahnarztpraxis: Herausforderungen meistern und Chancen nutzen

Jana Spichtig, Shqipe Susuri

Stellen Sie sich eine Zahnarztpraxis vor, in der Teamarbeit reibungslos funktioniert, die Abläufe effizient organisiert sind und Mitarbeitende nicht nur motiviert, sondern auch gesund ihrer Arbeit nachgehen. Es herrscht gute Stimmung im Team und man kommt gerne zur Arbeit. Klingt wie eine Wunschvorstellung? Für viele Praxen mag dieses Szenario zwar utopisch wirken, da der Alltag oft von Fachkräftemangel, Konflikten und Stress geprägt ist. Doch es gibt Hoffnung: Der Weg zu einer erfolgreichen und modernen Zahnarztpraxis ist erreichbar – mit den richtigen Strategien.

Eine aktuelle Umfrage der Medico Lead GmbH, an welcher **218 Zahnärzt:innen** und **Praxisangestellte** teilgenommen haben, zeigt die drängendsten Herausforderungen. Ebenso verdeutlicht sie aber auch die Bereitschaft, diese anzugehen und aktiv in die Zukunft der eigenen Praxis zu investieren.

Herausforderungen im Praxisalltag

Die Ergebnisse der Befragung zeichnen ein klares Bild der zentralen Probleme, mit denen viele Zahnarztpraxen konfrontiert sind.

1. Fachkräftemangel und fehlende

Führungskompetenzen: Qualifiziertes Personal zu finden und langfristig an die Praxis zu binden, zählt zu den grössten Hürden. Doch warum ist das so? Häufig berichten die Teilnehmenden über das Fehlen notwendiger Führungsqualitäten, um ein attraktives Arbeitsumfeld zu schaffen, das sowohl neue Mitarbeitende anzieht als auch bestehende langfristig motiviert.

2. Teamkonflikte: Spannungen im Team sind keine Seltenheit und beeinträchtigen nicht nur die Zusammenarbeit, sondern auch die Qualität der Patient:innenversorgung. Solche Konflikte führen oft zu Unzufriedenheit, die in hoher Fluktuation mündet – ein Teufelskreis, der durchbrochen werden muss.

3. Stress und Burnout: Die hohe Arbeitsbelastung hat ernsthafte Konsequenzen: Überlastete Mitarbeitende und Führungskräfte sind häufiger krank, weniger zufrieden und produktiv. Stress und Burnout verursachen nicht nur gesundheitliche Probleme, sondern auch wirtschaftliche Einbussen.

4. Ineffiziente Prozesse: Unklare Rollenverteilungen und unnötig komplizierte Arbeitsabläufe konsumieren wertvolle Zeit und erschweren den Alltag für das gesamte Team, was in Konflikten enden kann.

5. Modernisierungsbedarf: Viele Praxen hinken in Bezug auf Technologien und Arbeitsmethoden hinterher. Mitarbeitende wünschen sich moderne Tools, innovative Ansätze und spannende Weiterbildungsangebote, um motiviert zu bleiben und beruflich voranzukommen.

Warum sind diese Herausforderungen so präsent?

Aus psychologischer Sicht stellt sich die Frage, warum viele Zahnarztpraxen mit denselben Herausforderungen wie Fachkräftemangel, Teamkonflikten und ineffizienten Prozessen kämpfen? Die Antwort darauf ist komplex, aber eng mit der Dynamik von Führung, Teamarbeit, Stressbewältigung und organisationalen Strukturen verknüpft.

1. Führungskompetenzen stärken – Der Einfluss auf Motivation und Bindung:

Eine gute Führungskraft beeinflusst das gesamte Arbeitsklima. Doch warum? Psychologisch gesehen basiert erfolgreiche Führung auf den Grundbedürfnissen der Mitarbeitenden: Wertschätzung, Autonomie und Zugehörigkeit. Fehlt es an Führungskompetenzen, fühlen sich Mitarbeitende schnell entkoppelt oder demotiviert.

► **Wertschätzung und Anerkennung:** Studien zeigen, dass Menschen in ihrer Arbeitsleistung stärker werden können, wenn sie sich anerkannt fühlen (Nerdinger & von Rosenstiel, 2011). Fehlt dies, kann die Motivation sinken und Mitarbeitende sind eher bereit, die Stelle zu wechseln.

► **Klare Kommunikation:** Offenheit und Transparenz schaffen psychologische Sicherheit – ein zentraler Faktor, der Teams stabilisieren und Konflikten vorbeugen kann (Nerdinger & von Rosenstiel, 2011).

► **Kooperative Führung:** Mitarbeitende, die in Entscheidungen einbezogen werden, können ein stärkeres Verantwortungsgefühl entwickeln und sich als Teil der Praxisgemeinschaft fühlen (Kaufeld, 2023).



Wenn Führungskräfte diese Mechanismen nicht beachten, kann ein Klima von Unsicherheit und Demotivation entstehen, was die Bindung von Mitarbeitenden an die Zahnarztpraxis erschwert.

2. Teamarbeit fördern – Psychologische Faktoren hinter erfolgreicher Zusammenarbeit:

Ein Team ist mehr als die Summe seiner Mitglieder. Psychologisch betrachtet hängt der Erfolg eines Teams stark von emotionaler Intelligenz, Vertrauen und klaren Rollen ab.

- ▶ Emotionaler Zusammenhalt: Ohne gezielte Teamentwicklung fehlt häufig ein «Wir-Gefühl». Mitarbeitende, die sich nicht zugehörig fühlen, können sich zurückziehen – Konflikte werden wahrscheinlicher (Hämmelmann und van Dick, 2013).
- ▶ Konfliktmanagement: Konflikte entstehen oft durch Missverständnisse oder ungeklärte Erwartungen. Werden Spannungen ignoriert, können sie eskalieren und die Arbeitsmoral beeinträchtigen (Glasl, 2011).
- ▶ Offene Kommunikation: Klare Absprachen fördern das Vertrauen. Psychologisch gesehen hilft dies, soziale Ängste zu minimieren und den Fokus auf die gemeinsamen Ziele zu richten (Nerdinger & von Rosenstiel, 2011). Ohne eine aktive Förderung von Teamarbeit entsteht ein dysfunktionales Umfeld, in dem Frustration und Unzufriedenheit gedeihen können.

3. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) – Warum Stress und Burnout so oft zuschlagen:

Die hohen Anforderungen in Zahnarztpraxen können zu Stress und Überlastung führen. Psychologisch betrachtet liegt dies oft an fehlenden Strategien zur Stressbewältigung und an einem Mangel an Regenerationsmöglichkeiten.

- ▶ Stress als psychologische Belastung: Dauerhafter Stress aktiviert das sogenannte «Fight-or-Flight»-System im Körper, was auf lange Sicht zu gesundheitlichen Schäden und Burnout führen kann (Semmer & Udriș, 2014).
- ▶ Burnout als Folge von Überlastung: Burnout entsteht, wenn das Gefühl von Erschöpfung über einen längeren Zeitraum hinweg nicht durch Erfolgserlebnisse, Ruhephasen oder Unterstützung kompensiert wird (Burisch, 2014).



- ▶ Psychisches Wohlbefinden: Resilienz, also die psychische Widerstandsfähigkeit, kann durch präventive Massnahmen wie Achtsamkeitstrainings oder externe Beratungsangebote gestärkt werden (Felfe, 2020).

Wenn Gesundheitsmanagement vernachlässigt wird, können nicht nur die Individuen leiden, sondern auch die Praxis als Ganzes – etwa durch erhöhte Fehlzeiten oder sinkende Produktivität, was sich letztlich auch in Form wirtschaftlicher Einbussen zeigen kann.

4. Prozesse optimieren – Die Psychologie hinter Effizienz:

Ineffiziente Abläufe können nicht nur zu Zeitverlust führen, sondern belasten auch psychologisch. Mitarbeitende erleben Unsicherheit und Frustration, wenn Prozesse unklar oder unnötig kompliziert sind.

- ▶ Klare Rollenverteilungen: Unklare Zuständigkeiten führen zu einem Gefühl von Kontrollverlust, was Stress auslösen kann (Kauffeld, 2023).
- ▶ Zeitmanagement: Psychologisch gesehen fördert eine strukturierte Tagesplanung das Gefühl von Selbstwirksamkeit – also die Überzeugung, selbst Kontrolle über die eigenen Aufgaben zu haben (Seiwert, 2012).
- ▶ Ergonomische Arbeitsplätze: Eine durchdachte Arbeitsplatzgestaltung kann Belastungen reduzieren und das Wohlbefinden steigern (Luczak & Volpert, 1998). Fehlen solche Optimierungen, entsteht ein Kreislauf aus Frustration und Ineffizienz, der das gesamte Team belastet.

5. Weiterbildung – Der Schlüssel zur psychologischen Sicherheit:

Bildung ist nicht nur eine Investition in die Zukunft, sondern auch ein zentraler Aspekt der Motivation von Mitarbeitenden. Psychologisch betrachtet erfüllt Weiterbildung das Bedürfnis nach Wachstum und Kompetenz.

- ▶ Kompetenzerweiterung: Mitarbeitende, die das Gefühl haben, sich weiterzuentwickeln, können sich sicherer in ihrer Rolle fühlen und sind aus diesem Grund produktiver (Nerdinger, 2019).
- ▶ Motivation durch Wertschätzung: Weiterbildungsangebote signalisieren, dass das Unternehmen in seine Mitarbeitenden investiert – das kann die Bindung steigern (Kauffeld, 2023).
- ▶ Teambuilding: Gemeinsame Schulungen und Vorlesungen können den Zusammenhalt und das gegenseitige Vertrauen stärken. Wird Weiterbildung vernachlässigt, riskieren Praxen nicht nur den Verlust von Talenten, sondern auch eine wachsende Kluft zwischen den Anforderungen und den Fähigkeiten ihrer Mitarbeitenden.



Die psychologische Sicht als Schlüssel zum Erfolg

Die Herausforderungen moderner Zahnarztpraxen liegen oft in psychologischen Mechanismen: unzureichende Führung, fehlendes Gemeinschaftsgefühl, hoher Stress und mangelnde Weiterbildungsmöglichkeiten. Doch genau hier setzen auch die Lösungsansätze an. Eine Praxis, die psychologische Prinzipien wie Wertschätzung, klare Kommunikation und Stressmanagement integriert, schafft ein Umfeld, in dem Mitarbeitende nicht nur bleiben, sondern auch langfristig aufblühen wollen. Mit gezielten Massnahmen wie der Förderung von Führungskompetenzen, Teamentwicklung, betrieblichem Gesundheitsmanagement und Weiterbildungsprogrammen können Praxen die Grundlage für eine gesunde, motivierte und effiziente Arbeitsumgebung legen. So entsteht nicht nur eine zukunftsfähige Praxis – sondern auch ein Arbeitsplatz, an dem sich alle wohlfühlen.

Medico Lead GmbH: Ihr Partner für den Erfolg

Die Medico Lead GmbH hat sich darauf spezialisiert, Zahnarztpraxen bei der Bewältigung genau dieser Herausforderungen zu unterstützen. Mit 15 Jahren Erfahrung in der Zahnmedizin und psychologischer Expertise bietet das Unternehmen ganzheitliche Lösungen:

- ▶ Entwicklung moderner Führungskulturen: Gruppen- sowie Einzelkurse und Workshops, die Führungskompetenzen aufbauen und stärken.
- ▶ Teamentwicklung und Konfliktmanagement: Massnahmen, die den Zusammenhalt fördern und Spannungen abbauen.
- ▶ BGM-Programme: Angebote zur Förderung von psychischer Gesundheit und Wohlbefinden im Arbeitsumfeld.
- ▶ Prozessoptimierung: Effiziente und praxisnahe Ansätze zur Neugestaltung von Arbeitsabläufen.
- ▶ Weiterbildung: Schulungen und inspirierende Vorlesungen für ein motiviertes und qualifiziertes Team.

Die Zukunft Ihrer Praxis gestalten

Die Zahnarztpraxis von morgen entsteht nicht von allein – sie erfordert bewusstes Handeln und gezielte Investitionen in die Zukunft. Mit der Unterstützung der Medico Lead GmbH können Sie die Herausforderungen von heute meistern und Ihre Praxis in einen Ort verwandeln, an dem sich sowohl Mitarbeitende als auch Patient:innen wohlfühlen.

Nutzen Sie die Gelegenheit für ein unverbindliches und kostenloses Erstgespräch und legen Sie den Grundstein für die Zahnarztpraxis der Zukunft. Gemeinsam schaffen wir eine Arbeitsumgebung, die inspiriert und begeistert: info@medico-lead.ch, www.medico-lead.ch, Instagram: @medicolead_

Hinweis:

Das Angebot der Führungskurse, BGM sowie Schulungen und Vorlesungen sind von der SSO als Weiterbildung anerkannt. Zudem basiert dieser Fachbeitrag auf den vorliegenden Umfrageantworten und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



Literaturverzeichnis

- ▶ Burisch, M. (2014). Burnout. In H. Schuler (Hrsg.), Lehrbuch der Personalpsychologie (S. 597–623). Hogrefe.
- ▶ Felfe, J. (2020). Gesundheit und Zufriedenheit im Beruf. Springer.
- ▶ Glasl, F. (2011). Konfliktmanagement: Ein Handbuch für Führungskräfte, Beraterinnen und Berater. Haupt.
- ▶ Hämmelmann, A., & van Dick, R. (2013). Entwickeln im Team – Effekte für den Einzelnen: Eine Evaluation von Teamentwicklungsmassnahmen. Gruppendynamik und Organisationsberatung, 44, 221–238. <https://doi.org/10.1007/s11612-013-0211-3>
- ▶ Kauffeld, S. (2023). Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie für Bachelor. Springer.
- ▶ Luczak, H. & Volpert, W. (1998). Arbeitswissenschaft. Springer.
- ▶ Nerdinger, F. W. & von Rosenstiel, L. (2011). Grundlagen der Organisationspsychologie. Schäffer-Poeschel.
- ▶ Seiwert, L. J. (2012). Das neue 1x1 des Zeitmanagements. Gräfe und Unzer.
- ▶ Semmer, N. K., & Udriș, I. (2014). Stress als psychologische Belastung. Springer. <https://doi.org/10.1007/s11612-013-0207-1>

Zu den Autorinnen:

Jana Spichtig und Shqipe Susuri sind Bachelor of Science in angewandter Psychologie und bringen 15 Jahre Praxiserfahrung in der Zahnmedizin und umfassende Erfahrung in der Unternehmensberatung mit. Als Personal- und Organisationsentwicklerinnen bei Medico Lead GmbH unterstützen sie Zahnarztpraxen dabei, Arbeitsabläufe zu optimieren und die Zufriedenheit im Team nachhaltig zu fördern. Dabei haben sie es sich besonders zum Auftrag gemacht, junge Talente langfristig in der Branche zu halten. Durch innovative Ansätze in Führung, Teamentwicklung und Gesundheitsförderung möchten sie die Zahnmedizin für Nachwuchskräfte attraktiv gestalten und die Zukunft der Branche sichern.



Shqipe Susuri



Jana Spichtig



Kostenlos verfügbar: Die Kommunikations- und Lernplattform von ZaZa

Seit März 2023 bietet die Plattform www.zaza.care eine kostenlose Unterstützung für Zahnarztpraxen, die Kinder bei ihrem Besuch bestmöglich begleiten möchten. Mit interaktiven Anamnesebögen, anschaulichen Videos und kindgerechten Materialien hilft sie, Ängste abzubauen und Vertrauen zu schaffen – insbesondere für Kinder mit Behinderungen oder Sprachbarrieren.

Dr. med. dent. Cornelia Filippi

Seit März 2023 ist die Kommunikations- und Lernplattform www.zaza.care kostenlos zugänglich. Diese Basisversion ist eine Fundgrube für alle, die sich für die Zahngesundheit bei Kindern engagieren. Schon beim ersten Praxisbesuch unterstützt das ZaZa-Anamneseformular (Abb. 1) das Praxisteam dabei, mehr über die jungen Patient:innen zu erfahren – über das hinaus, was ein medizinischer Anamnese-

bogen erfasst. So lassen sich beispielsweise Lieblingstiere und -speisen, aber auch Verhaltensauffälligkeiten und deren Hintergründe erfragen. Nicht jeder Behandlungsbedarf ist auf den ersten Blick erkennbar: Lernschwierigkeiten, Behinderungen oder traumatische Erfahrungen werden durch das Anamneseverfahren sichtbar gemacht.

Wissenschaftlich belegte Wirksamkeit bei Kindern mit Behinderungen

Eine klinische Studie des Universitären Zentrums für Zahnmedizin Basel (UZB) hat die Wirkung der ZaZa-Plattform auf Kinder mit Behinderungen untersucht. Ein Fallbeispiel beschreibt ein Kind, das nach einer Operation traumatische Erfahrungen im Mundbereich entwickelt hatte, wodurch Essen, Zähneputzen und zahnärztliche Behandlungen mit Angst besetzt waren. Durch gezielte Vorbereitung mit ZaZa-Materialien konnte das Kind behutsam an die Behandlung herangeführt werden.

Spielerische Vorbereitung mit Videos und interaktiven Inhalten

Zur Vorbereitung auf den Zahnarztbesuch stehen 14 kindgerechte Videos zur Verfügung. Die Identifikationsfigur Zaza

begleitet die Kinder durch verschiedene Inhalte, darunter ein Video über den ersten Zahnarztbesuch. Darin zeigt eine Dentalassistentin die Praxis, erklärt Untersuchungsinstrumente und demonstriert die Zahnreinigung. Im Mund geht es um die «kleinen Bewohner» – die Bakterien. Die zuckerliebenden Bakterien machen Löcher in die Zähne, aber beim Zähneputzen werden sie in Zahnpaste eingepackt und weggebracht. Natürlich gibt es auch Ernährungstipps wie das Trinken von klarem Wasser und Essen von Knusperbrot und Apfel. Zazas Freunde trinken auch Limonade und essen Süßigkeiten. Das klebt natürlich an den Zähnen und muss dann wieder weggewischt werden.

Besonders wichtig ist die kindgerechte Vorbereitung auf Anästhesiebehandlungen. Mit dem «Schlafzauber» wird eine positive Vorstellung von Betäubung und Zahnbehandlung vermittelt. Die Stimme wird von Clownin und Schauspielerin Lea Schmocker liebevoll, lustig und in angenehm langsamer Geschwindigkeit gesprochen. Dies wirkt möglicher Aufregung entgegen. Die oben genannte Studie bestätigte, dass Kinder mit Behinderungen, die sich mit den ZaZa-Videos und weiterführenden Materialien vorbereitet hatten, kooperativer und entspannter bei der Untersuchung waren.

ZaZa Fragebogen

Name (Kind) _____

Wen oder was liebt es?

Kuscheltier mit Namen: _____

Zahlen Lieblingspielzeug: _____

Lieblingsbeschäftigung: _____

Lieblingsbuch/-film/-fernsehsendung: *Musik immer dabei*

Lieblingsessen: _____

Gibt es den Verdacht oder die Diagnose:

Entwicklungsverzögerung

Lernschwäche

Trisomie 21

Autismus/Autismusspektrumsstörung

Anderes: *Rett Syndrome*

Nein

Welche besonderen Ernährungsgewohnheiten gibt es?

Keine

Muss mit Sonde ernährt werden

Kaut nicht *teilweise*

Schluckt nicht

Esstraining ist geplant

Ist nur eine kleine Auswahl von Lebensmitteln

Spezielles:

Breikrat

Löffelrinne

Schlucken in der Nacht

Welche dieser Symptome sind aufgetreten bzw. gibt es?

Epileptische Anfälle oder Fieberkrämpfe

Spastik/veränderter Muskeltonus

Hört schlecht: rechts links

Hört nichts (taub): rechts links

Hyperakusis (hört zu laut)

Sehschwäche Brille vorhanden

Blindheit

Blutet länger als üblich

Tumore oder andere bösartige Erkrankungen: _____

Was soll beachtet werden?

KS: Bei _____

ES: Wenn _____

X: Anamnese

Was sollte Ihre Kinderzahnärztin/Ihr Kinderzahnarzt noch wissen?

Versteht alles, braucht länger für die Umsetzung

Abb. 1: Der Zaza-Anamnesebogen zeigt die individuellen Besonderheiten von Kindern mit und ohne Behinderung.

Entlastung der Eltern durch verständliche Aufklärung

Eltern profitieren ebenfalls von der Plattform. Viele kommen selbst mit Ängsten in die Praxis, die sich unbewusst auf ihre Kinder übertragen. Die ZaZa-Materialien unterstützen eine angstfreie Kommunikation und erleichtern eine kindgerechte Vorbereitung.

Seit der Einführung des Programms sammeln die Co-Präsident:innen des gemeinnützigen Vereins ZaZa Care, Cornelia Filippi und Jan Schmocker, wöchentlich Fallberichte. Ein Beispiel: Ein Mädchen aus einer heilpädagogischen Schule konnte durch spielerische Vorbereitung mit ZaZa-Malbildern und Memory-Karten seine Angst vor dem Zahnarztbesuch überwinden. Auch Kinder ohne Behinderungen profitieren von den strukturierten Inhalten zur Prophylaxe und Zahnarztvorbereitung. Die ursprüngliche Versorgungsstrategie nahm sich vor, der schlechteren Zahnpflege und schlechteren Zahngesundheit von Kindern mit Behinderungen ein wirksames Kommunikationsmedium entgegenzusetzen. Mit dem Beitritt der Schweiz zur UN-Behindertenrechtskonvention (BRK) wurde die gesetzliche Grundlage geschaffen, um diesen Kindern eine gleichberechtigte Gesundheitsversorgung zu ermöglichen. Dies schliesst auch die Vermittlung von Gesundheitskompetenzen ein.

Barrierefreie Kommunikation in mehreren Sprachen

Die ZaZa-Inhalte sind aktuell auf Deutsch und Französisch verfügbar (Abb. 2). Schriftliche Erklärungen in den Videos werden in verschiedene Sprachen übersetzt, und zukünftig soll auch die Tonspur in weiteren Sprachen angeboten werden. Ein weiteres hilfreiches Tool ist der «Timer» (Abb. 3), der spielerisch veranschaulicht, wie Zähne von Speiseresten gereinigt werden. Ein Fallbericht zeigt, wie ein 8-jähriges Mädchen mit Autismus, das anfangs Widerstand gegen die Zahnreinigung zeigte, durch den Timer visuell motiviert wurde. Die Behandlung konnte ohne Unterbrechungen durchgeführt werden, und das Kind verabschiedete sich mit den Worten, dass es gerne wiederkommen möchte – ein bedeutender Erfolg für Kind und Eltern.

Vielseitige Einsatzmöglichkeiten in der Praxis

ZaZa-Materialien eignen sich für verschiedene Phasen des Zahnarztbesuchs:

- ▶ zur Vorbereitung vor der Untersuchung,
- ▶ während der Behandlung, um Abläufe zu erklären,
- ▶ zur Prophylaxeinstruktion (Abb. 4),
- ▶ zur Nachbereitung sowie
- ▶ zur Überbrückung von Wartezeiten.

Ein Blick auf www.zaza.care lohnt sich für Zahnärzt:innen und Teams, die ihren jungen Patient:innen einen angstfreien, kindgerechten Zugang zur Zahngesundheit ermöglichen möchten.



Zur Autorin:

Dr. med. dent. Cornelia

Filippi lebt seit 2003 in der Schweiz.

Sie ist seit 2007 Leiterin des Prophylaxeteams

bei Kindern und Jugendlichen in der Schulzahnpflege

Basel und Leiterin der Individualprophylaxe bei Kindern und Jugendlichen

im Universitären Zentrum für Zahnmedizin Basel (UZB). Als Mitglied

der Fachkommission Schweizerische Vereinigung für Kinderzahnmedizin

(SVK) engagiert sie sich für die Aus- und Weiterbildung von Zahnärzt:

innen und Zahnärzten in Kinderzahnmedizin. Sie ist Präsidentin

der Basler Znünistiftung und Co-Präsidentin des gemeinnützigen

Schweizer Vereins ZaZa Care.



Abb. 2: Dank künstlicher Intelligenz wird der Zugang in der gewünschten Muttersprache ermöglicht und Sprachbarrieren werden überwunden.



Abb. 3: Mit Video gelingt es, Kinder, Eltern und das Zahnarztteam in die gleiche Vorstellungswelt eintauchen zu lassen. Dies erleichtert die Zahnpflegeinstruktion genauso wie die Mitarbeit der Kinder bei zahnmedizinischer Untersuchung und Behandlung.

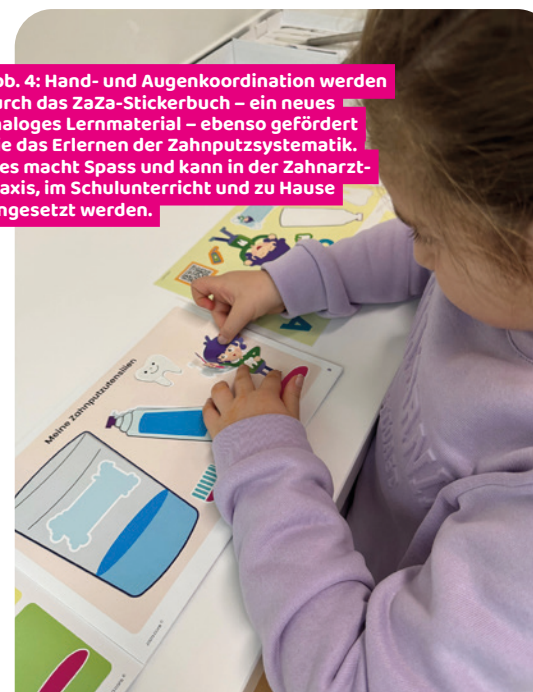


Abb. 4: Hand- und Augenkoordination werden durch das ZaZa-Stickerbuch – ein neues analoges Lernmaterial – ebenso gefördert wie das Erlernen der Zahnputzsystematik. Dies macht Spass und kann in der Zahnarztpraxis, im Schulunterricht und zu Hause eingesetzt werden.



Personalsuche ohne Nebenwirkungen

Die Suche nach guten Mitarbeitenden kann nervenaufreibend sein. Gut, gibt's dentalstellen. Das Portal ist die erste Wahl für Zahnarztpraxen, die offene Stellen besetzen möchten. Erstens weil die allermeisten Jobsuchenden bei uns reinschauen, und zweitens weil es so einfach funktioniert.

Schnell finden statt lange suchen: dentalstellen.ch



Erfolgreich durch Work-Life-Balance und die notwendige Resilienz

Ein hektischer Arbeitstag jagt den nächsten: der Schreibtisch quillt über, die E-Mails stapeln sich und das Telefon klingelt ununterbrochen. In vielen Berufen, besonders in solchen mit hoher Nachfrage durch Kund:innen und Patient:innen, scheint der Stress kein Ende zu nehmen. Doch was passiert, wenn diese Belastung zur Dauerbelastung wird? Wie lange können Körper und Geist mithalten, bevor erste Warnsignale auftreten? Und vor allem: Was können wir tun, um aus diesem Kreislauf auszubrechen? Dieser Artikel gibt Einblicke in die Ursachen von Überlastung und zeigt Wege auf, wie wir durch Achtsamkeit und bewusste Erholung wieder ins Gleichgewicht kommen können.

Marc Lauener

Wer kennt das nicht? Wieder ein hektischer Arbeitstag, an dem wir von einer Aufgabe zur nächsten eilen, E-Mails und Telefonate müssen parallel bearbeitet werden, das Wartezimmer ist voll von ungeduldigen, teils ängstlichen und von Schmerz geplagten Patient:innen und die spontanen Anfragen für einen Termin lassen nicht nach. Wir finden wieder einmal keine Zeit zum Essen und schon gar nicht für eine kurze Verschnaufpause. Hinzu kommt der stetige Leistungsdruck, ständig mehr erreichen zu wollen oder zu müssen – sei es, um den eigenen Ansprüchen zu genügen oder um den hohen Erwartungen der Vorgesetzten oder des Teams gerecht zu werden. Dabei bleiben das eigene Wohlbefinden und Wohlergehen oft auf der Strecke. In jedem Beruf gibt es solche Umstände und Situationen. Und jede Person geht auf ihre ganz eigene Art und Weise damit um. Phasen von Arbeitsüberlastung gibt es immer wieder und sollten sich nach einer gewissen Zeit von selbst normalisieren. Zunehmend ist aber festzustellen, dass sich dieser Normalzustand nicht mehr so richtig einzustellen vermag und wir nach dem Prinzip «und täglich grüsst der neue

Stress» von einer hitzigen Phase direkt in die nächste geraten. Kurzzeitig vermögen Körper und Geist solche Situationen der Überlastung aufzufangen. Dauern diese aber zu lange an (wobei die eigene Wahrnehmung bei jedem Menschen anders ist), so können körperliche und geistige Probleme und Beschwerden daraus entstehen, meist schleichend und unbemerkt. Besonders in Arbeitsbereichen und Praxen, wo eine stetig hohe Nachfrage durch Kund:innen und Patient:innen besteht, ist dieses Gefühl allgegenwärtig. Es wird immer mehr verlangt, während die individuellen Ressourcen begrenzt sind. Der Mangel an Zeit, der Leistungsdruck und die Forderungen der Kund:innen, Vorgesetzten und nicht zuletzt unser Streben nach Erfolg betreffen uns alle. Es stellt ein weit verbreitetes Problem dar, welches sich durch die gesamte Gesellschaft zieht. Immer mehr Menschen fühlen sich ausgebrannt, gestresst und müde. Umso wichtiger ist es, die eigene Work-Life-Balance aktiv zu gestalten. Aber was bedeutet das eigentlich, und wie können wir uns im hektischen Alltag gezielt erholen und unsere Batterien wieder aufladen?

Bild: Marc Lauener,
generiert mit KI/ChatGPT

Warum Work-Life-Balance und Achtsamkeit für uns alle immer wichtiger werden

Work-Life-Balance bedeutet, eine Balance zwischen beruflichen Anforderungen und den persönlichen Bedürfnissen zu finden. Dabei geht es nicht darum, jeden Tag perfekt ins Gleichgewicht zu bringen, sondern langfristig eine Lebensweise und ein Umfeld zu schaffen, welche Raum für beruflichen Erfolg und persönliche Erfüllung bieten.

Die Belastungen, denen wir ausgesetzt sind, sind oft grösser als unsere Fähigkeit, uns zu erholen. Chronischer Stress kann nicht nur zu psychischen Problemen wie Erschöpfung und Depressionen führen, sondern auch körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen auslösen. Eine bewusste und gezielte Work-Life-Balance hilft, diesen Kreislauf zu durchbrechen und langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Wir Menschen sind Meister:innen der eigenen Unachtsamkeit. Wir blenden die vom Unterbewusstsein gesendeten körperlichen und seelischen Signale aus und



verbannen diese mittels schneller Hilfen wie Medikamenten aus unserer Wahrnehmung. Wenn die dröhnenden Kopfschmerzen hämmern und der Berg an Pendenzen einfach nicht kleiner wird, ist der Griff zur Schmerztablette oft die einfachste Lösung, damit es raschestmöglich schmerzfrei weitergehen kann. Wenn wir etwas nicht mehr spüren, dann belastet es uns auch nicht mehr. Langfristig führt dieser Weg in eine Abwärtsspirale mit körperlichen Symptomen. Unser Körper ist ein Genie der Anpassung. Sind seine Ressourcen der Anpassung jedoch aufgebraucht, kann dieser Weg der Ausblendung unweigerlich in Richtung diverser Krankheiten führen, seien sie seelischer und/oder physischer Natur. Unser Unterbewusstsein ist ein hervorragendes Frühwarnsystem, welches uns grundsätzlich sehr schnell mitteilt, ob uns etwas guttut, oder eben auch nicht. Wir haben aber verlernt, auf die Signale unseres Körpers zu achten. Achtsam sein heisst, Dinge ganz bewusst wahrzunehmen oder auszuführen. Sich der Kopfschmerzen bewusst zu sein und zu spüren, was sie auslöst. Bewusst zu atmen, bewusst zu spüren und wahrzunehmen, was der Körper uns sagt.

«Die innere Haltung ist die äussere Handlung» (Juan Tamariz, Magier)

Alles beginnt mit dem eigenen Bewusstsein, mit der inneren Haltung. Wenn wir erkennen, dass es niemandem (und schon gar nicht uns selbst) hilft, wenn wir bis an

unsere Grenzen und darüber hinaus gehen und zu spät bemerken, dass unsere Ressourcen ausgeschöpft sind, weil unser Körper aufgrund unserer Nichtreaktion harte und klar verständliche Symptome zeigt, dann haben wir die erste Hürde erfolgreich genommen und wir beginnen, uns achtsam wahrzunehmen.

Bücher, Ratgeber und somit Ratschläge, wie man eine ideale Work-Life-Balance ausgestalten soll, gibt es zuhauf. Man kann sich jedoch im Dschungel der Ratschläge auch verlieren. Was für den einen gut ist, ist für den anderen nicht entspannend, sondern vielleicht eher belastend. Das Geheimnis liegt also darin, für sich persönlich herauszufinden, wie und wobei wir uns am besten erholen, entspannen und regenerieren können.

Es gilt, mit kleinen Schritten anzufangen und diese zu institutionalisieren. Die innere Haltung mit kleinen Massnahmen ganz gezielt nach und nach zu ändern, Nervosität und Unruhe abzubauen, Zeit zu generieren, auf uns selbst zu schauen. Auf diese Weise finden wir immer besser heraus, ob die gewählte Methode oder die gewählte Aktivität sich positiv auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirkt oder nicht. Sollte uns eine gewählte Methode nicht zusagen oder nicht das gewünschte Ergebnis bringen, so kann eine andere Entspannungstechnik oder eine andere Aktivität ausprobiert werden. Unser Körper signalisiert uns immer, ob ihm etwas zusagt oder nicht.

Die äussere Handlung entsteht also mit der Veränderung der inneren Haltung. Was wir im «Inneren» sein wollen, zeigen wir im «Äusseren» durch unsere Handlungen.

Wenn wir verstehen, dass wir mit unserem Willen zur Achtsamkeit unsere Handlung beeinflussen können, dann können die gewünschten Reaktionen im Äusseren erreicht werden.

Wie kann ich mich erholen, um neue Energie zu tanken und im Gleichgewicht zu sein?

Die «one-size-fits-all»-Lösung existiert nicht. Wie bereits zuvor festgestellt, reagiert jede Person unterschiedlich auf Stress und muss individuell herausfinden, welche Ansätze am besten zum eigenen Lebensstil passen. Es gibt sehr viele Möglichkeiten und Wege, wie wir in unserem Alltag für mehr Balance sorgen und damit Entspannung und Erholung erreichen können. Hier einige Beispiele:

Regelmässige Mikropausen mit Atemübungen einplanen

Kurze Mikropausen von wenigen Minuten können schon sehr erholsam sein. Das bewusste Abschalten, vielleicht an einem Fenster oder auf einem bequemen Stuhl (und zum Beispiel kombiniert mit einer Atemübung) hilft, die Konzentration zurückzugewinnen.

Eine mögliche Atemübung ist folgende:

- Die Lippen liegen locker aufeinander (sie sind nicht zusammengepresst). Die Luft sollte durch einen Spalt entweichen können, ohne dass sich die Wangen aufblähen.
- Tief durch die Nase einatmen.
- Die Luft wird durch den Mund lautlos, kontrolliert und so langsam wie möglich ausgeatmet. Man kann sich dabei vorstellen, eine Kerze anzuhauen, sie aber nicht auszublasen. Die Luft wird also nicht herausgepresst.
- Das Ausatmen dauert länger als das Einatmen (bis die Restluft ausgeatmet ist)
- Das wiederholt man, so oft es einem guttut.

Wer keine Zeit für eine Mikropause hat, kann sich zum Beispiel während der Händedesinfektion oder beim kurzzeitigen Verlassen des Patientenzimmers bewusst auf die eigene Atmung konzentrieren. Schon drei bis fünf bewusste Atemzüge während einer hektischen Phase können helfen, Körper und Geist zu synchronisieren.



Soziale Unterstützung nutzen und Feedback geben und nehmen

Regelmässiger Austausch und eine offene Kommunikation mit Kolleginnen, Kollegen, Freundinnen und Freunden über Stress und Belastungen kann entlastend sein und neue Perspektiven aufzeigen. Auf diese Weise stellen wir fest, dass wir in einer belastenden Situation oder Phase nicht allein sind und Hilfe erhalten, wenn wir danach fragen.

Durch die Zusammenarbeit miteinander erkennen wir bei unseren Kolleg:innen schnell, wenn sich ihr Verhalten verändert. Durch ein einfaches Feedback-Prinzip können wir unser Empfinden spiegeln.

Die W-W-W-Regel hilft uns dabei:

- Wahrnehmung – ich nehme wahr
- Wirkung – das wirkt auf mich
- Wunsch – ich wünsche mir

Aktiv gelebt, fördert dieses Feedback nicht nur die erfolgreiche Zusammenarbeit, sondern hilft Kolleg:innen, sich ihrer Wirkung und/oder ihrem Verhalten bewusst zu werden. Im Idealfall schützt ein gezieltes Feedback auch davor, dass Kolleg:innen plötzlich für längere Zeit ausfallen.

Gesunden Schlaf fördern

Schlafprobleme sind im Gesundheitssektor häufig. Abendliche Rituale wie das vorzeitige Ausschalten von Bildschirmen, gezielte Entspannungsübungen oder eine entspannende und ruhige Musik unterstützen einen tiefen, erholsamen Schlaf.

Grenzen setzen

Auch wenn der Arbeitsbedarf weiter steigt, ist es wichtig, eigene Belastungsgrenzen zu erkennen und – wenn nötig – «Nein» zu sagen. Nur so lassen sich körperliche und psychische Ressourcen langfristig bewahren.

Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

Bei anhaltendem Druck oder deutlichen Erschöpfungssymptomen ist es sinnvoll, rechtzeitig professionelle Unterstützung (Coaching, Therapie, betriebliches Gesundheitsmanagement) zu suchen.

Digitale Helfer nutzen

Apps, Online-Plattformen und Podcasts bieten geführte Sessions für Hypnose, Meditation und Achtsamkeit. Sie können eine sinnvolle Ergänzung sein, um in stressigen Zeiten Struktur und Hilfestellungen zu bieten.

Selbsthypnose in den Alltag integrieren

Um das körperliche Wohlbefinden zu steigern, eignet sich auch das Instrument der Selbsthypnose. Diese kann Körper und Geist auf faszinierende Art und Weise entspannen und damit eine tiefe körperliche und geistige Erholung ermöglichen.

Obwohl Hypnose längst auch in medizinischen Kreisen anerkannt ist, bestehen nach wie vor falsche Vorurteile oder Vorstellungen aufgrund der Darstellung in Filmen, TV-Sendungen sowie Show-Hypnosen. Dabei kann Hypnose – richtig angewendet – gezielt und nachhaltig dazu beitragen, den Stress zu reduzieren, die Schlafqualität zu verbessern und die mentale Resilienz zu stärken. Aus eigener Erfahrung als Hypnose-Therapeut und aufgrund der Rückmeldungen meiner Patient:innen kann ich die Vorteile und den Erfolg der Hypnose resp. der Selbsthypnose nur unterstreichen.

Selbsthypnose ist eine Technik, bei der man sich selbst in einen Zustand der tiefen körperlichen und geistigen Ruhe und Entspannung versetzt. Anders als bei einer Hypnose durch eine:n Therapeut:in führt man den Prozess selbst durch. Das macht die Selbsthypnose besonders flexibel und alltagstauglich.

Die Vorteile liegen auf der Hand:

- **Schnelle Erholung:** Bereits kurze Hypnosensitzungen von 10 bis 15 Minuten können den Körper in einen tiefen Entspannungszustand versetzen und so einen Neustart für den Geist bieten.
- **Langfristige Stressresistenz:** Studien (z. B. Elkins et al., 2018) belegen, dass regelmäßige Hypnosensitzungen das Nervensystem beruhigen und damit langfristig zu mehr Gelassenheit beitragen.
- **Schlafverbesserung:** Gerade im Schichtdienst ist gesunder Schlaf häufig Mangelware. Geführte Hypnose kann helfen, vor dem Einschlafen den Geist zu beruhigen und tiefer in den Schlaf zu finden (Hammond, 2010).

Die Methode der Selbsthypnose ist leicht zu erlernen, bedarf jedoch einer gründlichen Einführung einer Fachperson. Ziel ist es, Körper und Geist zusammen tief zu entspannen und das Gedankenkarussell zu stoppen. In diesem Zustand der absoluten Entspannung haben Körper und Geist die idealen Voraussetzungen, um sich zu regenerieren. Selbsthypnose kann helfen, nach einem langen Arbeitstag abzuschalten, Ängste abzubauen oder einfach nur ein paar Minuten in tiefer Entspannung zu geniessen. Aus persönlicher Erfahrung weiss ich, dass man sich nach nur 10 bis 15 Minuten in der Selbsthypnose wie nach einem tiefen und erholsamen Schlaf fühlt – völlig entspannt, erfrischt, gestärkt und voller Energie. Ein weiterer Vorteil liegt darin, dass man die Selbsthypnose ortsunabhängig (mit Ausnahme von Situationen, in welchen die volle Aufmerksamkeit gefordert ist, etwa beim Autofahren) und jederzeit durchführen kann.

Fazit

Die beruflichen und persönlichen Herausforderungen beanspruchen uns immer mehr. Wir erhalten körperliche Symptome, welche uns darauf hinweisen, dass Aufmerksamkeit (Achtsamkeit) geboten ist. Wenn wir nicht auf uns Acht geben, laufen wir Gefahr, dass wir unsere körperlichen und geistigen Ressourcen bis zum Limit ausschöpfen, dass unser Körper unwillkürlich die Notbremse ziehen wird. Wir müssen lernen, auf die Hinweise unseres Körpers zu hören.

Wirksame Instrumente und Methoden gibt es viele. Achtsamkeit und Hypnose sind Beispiele für erprobte und anerkannte Methoden, die bei richtiger Anwendung sehr einfach und nachhaltig helfen können, den Stress zu reduzieren, die innere Ruhe zu finden und die eigene Widerstandskraft zu stärken. Entscheidend ist, dass jede Person selbst herausfindet, welche Techniken, Instrumente oder Anwendungen am besten zu ihr passen. Idealerweise beginnen wir heute damit, zugunsten unserer gesunden Zukunft, für uns passende Massnahmen zu eruiieren und anzuwenden, um sicherzustellen, dass Körper und Geist zur Steigerung der eigenen Resilienz und zur Stärkung der Herausforderungen regelmässig eine

Erholung erfahren können. Auf diese Weise lassen sich körperliche und geistige Ressourcen schützen, um den vielfältigen Anforderungen des Arbeitsalltags – jetzt und in Zukunft – mit Energie und Stabilität begegnen zu können.

Literaturverzeichnis

- ▶ Elkins, G., et al. (2018). The Use of Hypnosis in Medical Settings for Stress Reduction and Regeneration.
- ▶ Hammond, D. C. (2019). Hypnosis and Insomnia: A Review of the Evidence-Based Treatment of Sleep Disorders.
- ▶ International Labour Organization. (2022). Working hours and mental health.
- ▶ Deloitte. (2022). Deloitte Global Millennial Survey.

lauener-hypnose.com



Zum Autor:

Marc Lauener war viele Jahre Personalleiter und ist heute als Business Owner für die Transformation einer Hauptabteilung im Informatikumfeld der Bundesverwaltung tätig. Zudem ist er langjähriger Dozent an der Wirtschafts- und Kaderschule Bern und Prüfungsexperte für Kommunikations-, Psychologie- und Führungsthemen sowie Inhaber der Firma Lauener-Hypnose.



Als erfahrener Personalleiter, Transformationsverantwortlicher und Hypnose-Master kennt Marc Lauener die Herausforderungen und Stolpersteine im sich ständig verändernden Arbeitsumfeld nur zu gut. Das Wohlbefinden und die Erhaltung der Resilienz bei den Mitarbeitenden bilden für ihn das zentrale Fundament einer funktionierenden und erfolgreichen Unternehmung.

ONLINEplan.net
Zeiterfassung & Einsatzplanung

DIE SMARTE LÖSUNG FÜR EINSATZPLANUNG UND ZEITERFASSUNG



**JEDERZEIT
ONLINE**
www.onlineplan.net

Das meridol® PARODONT EXPERT System stärkt die natürliche Abwehr des Zahnfleisches

Ein wichtiger Bestandteil der Parodontitis-Vorsorge ist die tägliche Plaque-Entfernung. Die meridol® PARODONT EXPERT Zahnpasta entfernt Plaque besonders effektiv und bildet eine antibakterielle Hemmschwelle. Hyaluronsäure (HA) in der meridol® PARODONT EXPERT Mundspülung wirkt antientzündlich und unterstützt die antibakterielle Wirkung der Cetylpyridiniumchlorid und Zink (CPC + Zn) Technologie [1, 2].

Das System ist besonders geeignet für Patient:innen mit starken oder häufigen Zahnfleischbeschwerden und einem erhöhten Risiko für Entzündungen sowie Implantatträger:innen [3, 4].

Effektive Wirkstoffkombinationen gegen Plaque

Die meridol® PARODONT Zahnpasta enthält Zinkionen aus Zinkoxid und Zinkcitrat sowie Zinnfluorid stabilisiert durch Zinnpyrophosphat. Alle vier Zinn- und Zinkverbindungen tragen zur starken antibakteriellen Wirksamkeit des Produkts bei. Die Formulierung stärkt die natürlichen Abwehrkräfte des Zahnfleisches und entfernt Plaque effektiv. Gegenüber einer herkömmlichen fluoridierten Zahnpasta (1000 ppm F- aus NaMFP) ist die Plaque-Reduktion nach sechs Monaten regelmäßiger Anwendung um das Neunfache erhöht, wie eine klinische Studie zeigt. Bei über 85 Prozent der Studien-Teilnehmer:innen wurde die Plaque vollständig oder nahezu vollständig entfernt [3].

Die wissenschaftlichen Daten werden durch Befragungen von Patient:innen ergänzt. In einer in Deutschland durchgeführten Anwendungsstudie bestätigten die Teilnehmenden die Wirksamkeit und ein angenehmes Anwendungserlebnis – beide Faktoren können sich positiv auf die Adhärenz auswirken [5]. Die Ergebnisse einer neuen Anwendungsstudie, an der Patient:innen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz teilnahmen, werden Ende März auf der Internationalen Dental-Schau (IDS) in Köln präsentiert.

Mundspülung unterstützt Zahnfleischregeneration

Zusammen mit der meridol® PARODONT EXPERT Mundspülung bildet die Zahnpasta ein System, das die Widerstandskraft des Zahnfleisches gegen Zahnfleischbluten, Parodontitis und Zahnfleischrückbildung stärkt.

Die in der Mundspülung enthaltene Hyaluronsäure (HA) bildet Schutzbarrieren gegen Bakterien und wirkt Entzündungen entgegen. Sie unterstützt die Aufnahme von Zink und damit die antibakterielle Wirkung der CPC + Zn Technologie [4, 5]. Darüber hinaus ist HA Bestandteil des Zahnfleischgewebes und begünstigt dessen Regeneration. Eine aktuelle In-vitro-Studie zeigt: Die Anwendung der meridol® PARODONT EXPERT Mundspülung führt zu einer deutlichen Beschleunigung der natürlichen Zahnfleischheilung*. Nach 72 Stunden sind Verletzungen im Gingivakeratinozyten Monolayer zu 100 Prozent verschlossen, unbehandelt beträgt die Wundschliessung zu diesem Zeitpunkt weniger als 50 Prozent [6].



Gesundes Zahnfleisch ist wichtig für die Allgemeingesundheit

Bereits eine geringgradige Plaque kann zu Zahnfleischartzündungen führen. Bestehende Beschwerden im Mundraum können sich wiederum auf den gesamten Organismus übertragen. So stehen Krankheitserreger, die vom entzündeten Zahnfleisch in den Blutkreislauf übergehen, im Verdacht, Mitverursacher kardiovaskulärer Erkrankungen zu sein [5]. Das Risiko für Zahnfleischartzündungen nimmt mit steigendem Alter zu und kann sich durch verschiedene Erkrankungen wie Rheuma oder Diabetes erhöhen. Oftmals reicht bereits eine verbesserte Zahnhygiene, um Auffälligkeiten wie Zahnfleischbluten zu unterbinden und zu verhindern, dass sich daraus eine Parodontitis entwickelt.

*nach einmaliger Anwendung im Vergleich zu einem unbehandelten Gingivakeratinozyten Monolayer

Quellen

- [1] Dahiya D, Kamal, R., N Am J Med Sci. 2013;5(5):309-315.
- [2] Casale C et al., Int J Immunopathol Pharmacol. 2016;29(4):572-582.
- [3] Montesani L, Montesani L, Mateo LR et al. Clinical investigation of SnF toothpaste in reducing mucositis for implant patients. J Dent Res. 2024; 102 (SI_ #3967079).
- [4] Montesani L, Montesani L, Mateo LR et al. Clinical investigation of CPC-Zinc-Hyaluronic Acid Mouthwash in reducing implant mucositis. J Dent Res. 2024; 102 (SI_ #3969463).
- [5] Home Usage Test mit meridol® PARODONT EXPERT Zahnpasta. 143 Verwender:innen mit schweren Zahnfleischproblemen. Deutschland, 2022.
- [6] Zaman R, Chen D, Tivedi HM. Data on file, 2024.
- [7] DG PARO. Mund- und Allgemeingesundheit gehören zusammen. [Website] Deutsche Gesellschaft für Parodontologie e. V. [zitiert Februar 2025]. Verfügbar unter: <https://dgparo.de/gesund-im-mund/herz-kreislauf/>

Kontakt:

GABA Schweiz AG
CH-4106 Therwil
Tel.: 0840 00 66 03
CS_CH@gaba.com
www.gaba-events.ch
www.gabaprofessional.ch



mit Hyaluronsäure

 **Geeignet zur Implantatpflege**



Stärken Sie die Widerstandskraft des Zahnfleisches

Klinisch bestätigte antibakterielle Wirksamkeit^{1,2}

28x stärkere Plaquereduktion²

80% der Verwender:innen bestätigen ein angenehmes Mundgefühl nach dem Zähneputzen³

meridol® PARODONT EXPERT ist die Zahnfleischpflege mit System für Patient:innen, die zu Parodontitis und Rezession neigen

1 meridol® PARODONT EXPERT Zahnpaste, im Vergleich zu einer herkömmlichen Zahnpaste (1.000 ppm F-, NaMFP), nach 6 Monaten bei regelmäßiger Anwendung. Montesani, Sep. 2020, data on file. 2 meridol® PARODONT EXPERT Mundspülung, im Vergleich zu einer herkömmlichen Mundspülung (200 ppm F-, NaF), nach 6 Monaten mit 2x täglicher Anwendung, Montesani, Juni 2022, data on file. 3 Home Usage Test mit meridol® PARODONT EXPERT Zahnpaste, 143 Verwender:innen mit schweren Zahnfleischproblemen, Deutschland, 2022.



Scannen um mehr zu erfahren oder gehen Sie auf <https://shop.colgateprofessional.ch/>

meridol®

PROFESSIONAL
— ORAL HEALTH —