

Das Burnout-Syndrom

Ausgebrannt und an den Rand verbannt

Nach einer aktuellen Meldung der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) zeigen 76 Prozent der Assistenzärzte Burnout-Symptome wie emotionale Erschöpfung oder Demotivation. Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Wulf Rössler, Klinikdirektor der Universitätsklinik für Soziale Psychiatrie und Allgemeinpsychiatrie in Zürich, gibt Hinweise drauf, warum ausgerechnet junge Ärzte anfälliger für das Burnout-Syndrom sind.

Unabhängig von der Zahl der Berufsanfänger, geht man davon aus, dass etwa 30 Prozent aller Ärzte von der stressbedingten Gesundheitsstörung betroffen sind. Davon berührt sind im Gesundheitswesen eher diejenigen Helfer, die intensive Patientenkontakte haben. Berufsbedingt einer größeren emotionalen Belastung ausgesetzt sind beispielsweise Hausärzte, Altenpfleger, Hebammen, Psychotherapeuten, Anästhesisten, Intensivmediziner oder Radiologen.

„Dagegen müssen Chirurgen weniger Empathie entwickeln“ sagt Rössler. So klagten bis zu 63 Prozent der Chirurgen zwar über Stress bei der Arbeit, trotzdem war diese Arztgruppe aber am wenigsten vom Burnout betroffen. Es gehen also sowohl das Maß an Arbeitsbelastung als auch die spezifische emotionale Belastung auf der Arbeit in die Entstehung von Burnout ein. Die Persönlichkeit des Einzelnen spielt natürlich auch eine Rolle. „Ein ängstlich introvertierter Arzt ist eher gefährdet als ein extrovertierter, hartgesottener Kollege“, weiß der Klinikdirektor.

Innere und äußere Faktoren spielen eine große Rolle

Neben den äußeren Rahmenbedingungen der Arbeit, spielen die persönliche Strategie mit Stresssituationen umzugehen und das Maß der persönlich empfundenen Zufrie-



© Maridav / Fotolia

denheit im Beruf eine große Rolle. Eben diese wichtigen persönlichen Faktoren müssen junge Ärzte im Laufe ihrer Ausbildung nun erst entwickeln. Anfänger sind noch auf dem Weg in die berufliche Sozialisation, in der eigene Ziele und Werte entwickelt beziehungsweise überdacht werden müssen.

Idealistische Motive werden bei der Arbeit nicht erfüllt

„Angehende Ärzte müssen häufig feststellen, dass ihre idealistischen Motive bei der Ausübung der Arbeit nicht erfüllt werden können“, äußert Rössler. Der Einstieg in das Berufsleben als Arzt ist daher häufig mit Enttäuschungen verbunden. Dies kann im Extremfall dazu führen, dass junge Ärzte die Sinnhaftigkeit ihrer beruflichen Tätigkeit infrage stellen. Das anfängliche Überengagement kann dann in Motivationslosigkeit umschlagen, welches ein Indiz für ein angehen- des Ausbrennen ist.

Die Entwicklung eines Burnout-Syndromes wird außerdem durch tiefe innere Ängste angetrieben, von denen Assistenzärzte aufgrund ihrer beruflichen Unerfahrenheit besonders betroffen sein können. Dazu zählen beispielsweise die

Versagensangst und die Angst davor, die alleinige Verantwortung für den Patienten übernehmen zu müssen.

Ungewohnte Situationen selbstständig meistern

„Junge Ärzte setzen sich selbst damit unter Druck, bloß keine Fehler zu machen. Sie besitzen manchmal nicht das nötige Selbstvertrauen, um mit Neugierde und Gelassenheit eine neue Situation mit einem Patienten von alleine in den Griff zu bekommen“, sagt Rössler. Aus seiner eigenen Erfahrung in der Supervision junger Ärzte weiß er, dass etwa die Hälfte der angehenden Mediziner nicht genügend Selbstvertrauen besitzt und häufiger eine Rückmeldung oder auch eine Absicherung von den Vorgesetzten braucht. „Angehende Ärzte müssen aber früh lernen, eigenverantwortlich zu arbeiten. Denn jeder handelt auf seiner Ebene autonom“, äußert er.

Obwohl jeder Arzt autonom handeln sollte, ist ein gewisser Rückhalt notwendig. Statische Hierarchiestrukturen erschweren unter Umständen aber die Kommunikation mit den Vorgesetzten. Dieses kann erheblich frustrieren und damit auch zu der Entstehung eines Burnouts von jungen Ärzten

beitragen. „Die Spitäler versäumen es manchmal, für ein gutes Arbeitsklima zu sorgen. Wenn das Team streng hierarchisch gegliedert ist, ist es fast unmöglich, es vertikal zu durchdringen“, weiß Rössler. Bei einer verminderten Kollegialität und Kommunikation fühlen sich die angehenden Ärzte nicht von dem Team getragen. Ohne ein gewissen Rückhalt kommen junge Ärzte schnell an den Rand ihrer Möglichkeiten.

Statische Hierarchiestrukturen behindern junge Ärzte

Für Assistenzärzte spielen die konkreten Arbeitsbedingungen eine große Rolle. In diesem Zusammenhang sind zwei wichtige Prinzipien bei der Arbeitsorganisation von besonderer Bedeutung: das Maß an Arbeitsbelastung und das Maß an Autonomie. „Wenn die Arbeitsbelastung sehr hoch ist und ich keine Möglichkeit habe, Art und Umfang meiner Tätigkeiten mit zu bestimmen, nimmt die Unzufriedenheit bei der Arbeit zu“, sagt Rössler und führt weiter aus: „Wenn dann noch das Arbeitsklima schlecht ist und der Assistenzarzt ständig das Gefühl hat, ungerecht behandelt zu werden, steigt das Risiko für Burnout erheblich an.“ Unter diesen Umständen fühlt sich der angehende Arzt von den Arbeitsbedingungen regelrecht geknebelt und darüber hinaus nicht von den Arbeitskollegen akzeptiert. Derart an den Rand verbannt sind vor allem Berufsanfänger anfällig für stressbedingte Gesundheitsstörungen. Je mehr Berufserfahrung ein Arzt hat, desto geringer ist das Risiko für das Burnout-Syndrom. Bei den über 50-jährigen Ärzten hatten nur etwa 22 Prozent ein Burnout. Es ist kein Indiz dafür, versagt zu haben, sondern vielmehr ein Zeichen für Verletzbarkeit und Sensitivität. Es ist eine Aufforderung dazu, die eigene Begrenztheit akzeptieren zu lernen und sich von dem stigmatisierenden Bild der Halbgötter in Weiß zu trennen.

Dr. Christine Willen

Quelle: Burnout bei Ärzten, Bergner, 2. Auflage, Schattauer, 2010

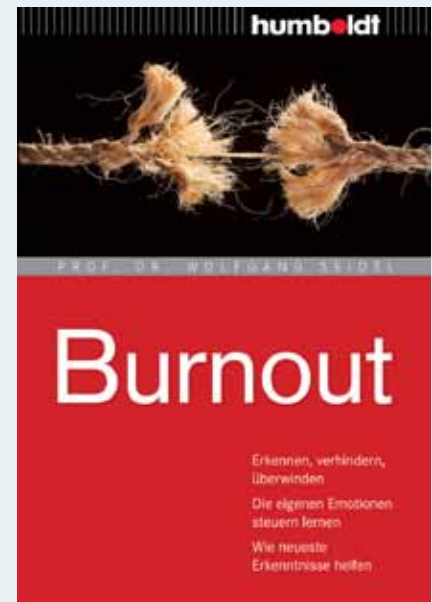


Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Wulf Rössler, Klinikdirektor der Universitätsklinik für Soziale Psychiatrie und Allgemeinpsychiatrie in Zürich

Ratgeber „Burnout“

Das Gesundheitswesen fordert Helfer oft dazu auf, dauerhaft über ihre Grenzen hinaus zu gehen. Der Überforderte zeigt irgendwann Stress-Symptome: Er schläft immer schlechter, kann sich nicht mehr konzentrieren, ist kraftlos und wird krank. In eine solche Situation kann jeder Mensch geraten, egal, wie gesund er vorher war. Der Ratgeber „Burnout“ von Prof. Wolfgang Seidel zeigt Strategien auf, damit umzugehen. In dem Buch wird erläutert, wie jeder Einzelne selbst verhindern kann in diesen Teufelskreis zu geraten, oder wie jeder Einzelne seine eingefahrenen Verhaltensmuster durchbrechen kann.

Prof. Dr. Wolfgang Seidel,
Burnout,
humboldt 2011, 212 Seiten,
ISBN 978-3-86910-323-5,
12,95 Euro



Das Burnout-Syndrom – Diagnose und Therapie

Die Anfangsphase des Burnouts wird meistens nicht wahrgenommen. Es ist ein schleichender Prozess, der sich über Jahre hinweg hinziehen kann und bei kontinuierlicher Stressbelastung im Beruf auftritt. Das gängigste Messinstrument zur Erfassung des Burnout-Syndroms ist das Maslach Burnout Inventory (MBI). Es wurde 1981 von Christina Maslach und Susan E. Jackson entwickelt und umfasst drei Hauptkriterien für das Burnout-Syndrom:

1. Die Emotionale und körperliche Erschöpfung aufgrund einer übermäßigen emotionalen oder physischen Anstrengung (Anspannung) bei der Arbeit.
2. Die Depersonalisierung – Verlust von Mitmenschlichkeit und Empathie. Damit wird ein zentraler Aspekt der ärztlichen Tätigkeit verschlechtert. So leidet extrem die Arzt-Patient-Beziehung darunter.
3. Ineffektivität und Misserfolge, Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten.

Damit sich die Arbeitsplatzsituation verbessert, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) den

Mitarbeitern im Gesundheitswesen, das eigene Zeitmanagement zu verbessern sowie Delegationsmöglichkeiten zu nutzen oder auch mal „Nein“ zu sagen. Des Weiteren sollten exzessive Überstunden vermieden werden und auf eine gute Work-Live-Balance geachtet werden. Hilfreich könnte zudem eine kognitive Verhaltenstherapie sein, um selbstgestrickte, eingefahrene Verhaltensmuster zu erkennen und zu beseitigen. Damit ist es möglich, besser auf eine Stress-Situation zu reagieren und die Warnsignale des Körpers wahrzunehmen. Entspannungsverfahren wie die progressive Muskelentspannung und ein autogenes Training können zum Abbau einer Erschöpfung beitragen. Oberstes Ziel ist es, die Anzeichen für ein Burnout so früh wie möglich zu erkennen und den progressiven Verlauf gezielt zu vermeiden. Schließlich kann die Krankheit über Verzweiflung und Hilflosigkeit letztendlich zur Depression führen.

In der fortgeschrittenen Phase des Burnouts ist der Charakter des Betroffenen grundlegend verändert. Im Extremfall wird diese Person zu einem menschlichen Wrack, welches die gestellten Arbeitsanforderungen für längere Zeit nicht mehr bewältigen kann.