

Burnout bei Ärzten

Betroffen sein und offen für Hilfe *Monika Vogt, Axel Schüler-Schneider*

Die Fortbildungsveranstaltung „Burnout bei Ärzten – Betroffen sein und offen für Hilfe“, die im Februar im Fortbildungszentrum der Akademie für Ärztliche Fortbildung und Weiterbildung in Bad Nauheim stattfand, stieß auch dieses Jahr wieder auf reges Interesse bei den ärztlichen Kollegen. Offenbar sind weitaus mehr Ärzte, als gemeinhin vermutet wird, betroffen oder zumindest gefährdet.

Dr. Axel Schüler-Schneider, der die Veranstaltung leitete, machte deutlich, warum gerade Ärzte für ein Burnout prädisponiert sind: Mediziner tragen hohe Verantwortung für die Patienten, werden ständig mit den Grenzen ärztlichen Handelns konfrontiert, müssen emotional und intellektuell andauernd präsent sein und sind Zeitdruck, Fremdbestimmung, einem hohem Administrationsaufwand, hohen Ansprüchen bezüglich der Wirtschaftlichkeit sowie einem zunehmendem Konkurrenzdruck ausgesetzt. Burnout ist also das Ergebnis eines Ungleichgewichts zwischen den Fähigkeiten und Möglichkeiten eines Menschen und den Anforderungen seines Berufes oder seiner Tätigkeit.

Ein Arzt soll immer stark, gesund und bereit sein, zum unbegrenzten Helfen. Dieser Anspruch wird von den Patienten, Kostenträgern und Juristen gestellt, aber auch vom Arzt an sich selbst. Wird dabei das Energiekonto kurzfristig überzogen, ist das vertretbar. Kritisch wird es, wenn die Energie- und Selbstwertbilanz nicht mehr durch Belohnung, Ruhe, Erholung und Zuwendung ausgeglichen wird oder werden kann. Da der Beruf des Arztes ganz besonders der Identitäts- und nicht nur der materiellen Existenzsicherung dient, steht bei einem vermeintlichen Scheitern für

viele Ärzte die Existenz des Selbst auf dem Spiel.

Hauptsymptome des Burnouts sind emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und abnehmende Leistungsfähigkeit. Typische Aussagen, die auf eine emotionale Erschöpfung hinweisen sind: Ich habe keine Kraft mehr. Ich fühle mich leer. Ich habe keine Reserven mehr. Warum mache ich das überhaupt? Ich brauche dringend Urlaub. Ich kann die Dienste fast nicht mehr durchstehen. (Einzelheiten zu Definition, Kennzeichen, Prophylaxe und Therapie des Burnouts vgl. HÄB 4/2008).

Dr. Klaus Gresser von der Oberbergklinik Berlin-Brandenburg verdeutlichte anhand eines Zitats von Freudenberg (1980), was beim Burnout passiert: „Wer je ein ausgebranntes Gebäude gesehen hat, der weiß, wie verheerend so etwas aussieht. Ein Bauwerk, eben noch von pulsierendem Leben erfüllt, ist nun verwüstet. Wo früher Geschäftigkeit herrschte, finden sich jetzt nur noch verkohlte Überreste von Kraft und Leben. Ein paar Ziegel und Zementbrocken mögen stehen geblieben sein, ein paar leere Fensterrahmen. Vielleicht ist sogar die äußere Hülle des Gebäudes noch erhalten.“ Gerade für Mediziner gelte, so Gresser, nur wer brenne, also sehr engagiert sei, könne auch ausbrennen.

Der erste Versuch, Burnout medizinisch zu definieren, stammt, so Gresser, von Freudenberg: Demnach handelt es sich um eine Krankheit mit chronischer Erschöpfung, die zuvor bestehende Begeisterung, der Idealismus und der Arbeitseifer schwinden. Es treten körperliche Beschwerden auf. Und unbehandelt kann es zur völligen Arbeitsunfähigkeit und einer tiefen Depression kommen.

Wer unter Burnout leidet, hat oftmals bestimmte „Antreiber“ verinnerlicht, wie „Nur wenn Du ständig rennst, erreichst

Du Dein Ziel“, „First class or no class“, „Dein einziger Wert als Mensch ergibt sich aus Deiner Leistung“ usw. Es ist also ganz wichtig, seine eigenen Grenzen wahr- und ernst zu nehmen, seine persönlichen Stressfaktoren zu erkennen, sich nicht selbst zu entwerten, ggf. auch mal „nein“ zu sagen und sich mitzuteilen statt zurückziehen.

Alkohol- und/oder Medikamentenmissbrauch, um seinen Stress in den Griff zu bekommen, erhöhen die Gefahr, in ein Burnout zu geraten und in eine dann vom Burnout unabhängige manifeste Abhängigkeitserkrankung. Gresser betonte, man dürfe nicht dem Irrtum unterliegen, sobald man das Burnout im Griff habe, verliere sich auch der Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch. Die Sucht, so der Experte, unterhalte sich dann sozusagen selbst.

Dr. Rainer Diehl, Leitender Arzt bei der Deutschen Rentenversicherung Hessen wies unter anderem darauf hin, wie wichtig es ist, Erkrankungen im Zusammenhang mit den jeweiligen Kontextfaktoren zu sehen. Dem werde auch bei der aktuellen Definition International Classifications of Impairments, Disabilities and Handicaps (ICIDH) Rechnung getragen. Kontextfaktoren könnten sowohl durch Umgebung und Umwelt vorgegeben werden, also z. B. materiell, sozial oder verhaltensbezogen sein, wie auch in der Person selbst liegen, etwa Alter, Gesundheit, Lebensstil. Sie könnten sich sowohl unterstützend wie auch hemmend auf die Krankheitsbewältigung auswirken.

Was das Eingestehen von Burnout angehe, machten sich viele Kollegen sehr schnell Sorgen, ihre Approbation könne gefährdet sein. Diese Sorge sei aber meist unbegründet. „Scheuen Sie sich nicht, die Ihnen zustehenden Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen. Es gibt

eine Vielzahl von Hilfsmöglichkeiten, angefangen bei präventiven Maßnahmen über ambulante psychotherapeutische Interventionen, bis hin zur medizinischen oder berufsfördernden Rehabilitation. Erst ganz am Ende steht hierbei die Möglichkeit einer vorzeitigen Berentung“, so Diehl.

Wie sehr die andauernde Überforderung die Kollegen beschäftigt, spiegelte sich auch in der im Anschluss an die Vorträge angebotenen Selbsterfahrungsgruppe wieder. Viele sprachen sehr offen über ihre persönlichen Nöte, Ängste und

Probleme. Ohne professionelle Hilfe einen Ausweg aus dieser Situation zu finden, ist für den Einzelnen häufig nicht mehr möglich.

Aufgrund des hohen Interesses an dem Thema Burnout plant die Akademie für Ärztliche Fortbildung und Weiterbildung in Bad Nauheim künftig regelmäßig solche Fortbildungsveranstaltungen. Die nächste findet voraussichtlich im November 2009 statt. Außerdem bietet Schüler-Schneider die Teilnahme an einer Burnout-Gruppe an. Mindestens ein Jahr lang sollen Betroffene und Interessierte

sich hier alle 14 Tage über ihre Sorgen, Beobachtungen, Probleme austauschen und unter fachlicher Anleitung nach Lösungen suchen. Die nächste Gruppe wird am Donnerstag, dem 14. Mai 2009, 18:00 Uhr, beginnen.

Korrespondenzadresse

Dr. Axel Schüler-Schneider
Guilouletstraße 27
60325 Frankfurt
Tel. und Fax: 069 635363
E-Mail: psymed@t-online.de
www.psymed.eu

Frankfurter Sparkasse

IRONMAN European Championship/IRONMAN Germany

5. Juli 2009, Frankfurt

**3,8 km Schwimmen – 180 km Radfahren –
42,2 km Marathon Laufen**

Auch dieses Jahr werden wieder freiwillige Ärzte und medizinisches Hilfspersonal gesucht, die dieses außergewöhnliche Event mitbetreuen wollen.

Am 4. Juli (Theorie) und am 5. Juli (Praxis) wird das „8. Symposium für Ärzte, Trainer, Physiotherapeuten (in Ausbildung) und medizinisches Personal“ im Rahmen des Frankfurter Sparkasse IRONMAN European Championship/IRONMAN Germany angeboten.

Für Ärzte: Sportmedizinische Fortbildung mit 16 CME-Punkten der LÄKH.

Leitung: Dr. Pöttgen. Ort: Rathaus Römer. Raum: Haus Silberberg.

Der Startschuss wird um 6:45 Uhr wieder am Langener Waldsee von einem Mitglied der Landesregierung gegeben.

Das sportliche Großereignis wird vom medizinischen Leiter Dr. Klaus Pöttgen in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz und der XDREAM Sports & Events GmbH, betreut.

Informationen finden Sie auf <http://www.sportchef.de/IM-Germany-medizin.htm> und www.ironman.de

Kontakt: Dr. med Klaus Pöttgen, Tel. 0171 3113366, oder per mail: klaus@drpoettgen.de

Deutscher Pfizer Forschungspreis für Medizin der Universität Freiburg: Ausschreibung 2009 läuft an



Pfizer Deutschland und Albert-Ludwigs-Universität Freiburg setzen Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses weiter fort

Die diesjährige Ausschreibung für den „Deutschen Pfizer Forschungspreis für Medizin“ ist bereits angelaufen. Der mit 8.000 Euro dotierte Preis wird 2009 zum fünften Mal vergeben. Förderungswürdig sind Postdoktorandinnen und -doktoranden mit einer hervorragenden Habilitation oder habilitationsähnlichen Leistungen sowie Juniorprofessorinnen und -professoren mit entsprechender Publikationsliste. Die vom Arzneimittelhersteller Pfizer gesponserte Auszeichnung wird im Vorschlagsverfahren vergeben: Noch bis zum 15. Juni 2009 können die Medizinischen Fakultäten aller deutschen Universitäten je einen geeigneten Kandidaten der deutschlandweit besetzten Jury aus Medizinprofessoren vorschlagen.

Mit der Würdigung werden das bisherige wissenschaftliche Werk und zukunftsweisende Leistungen einer Forscherin oder eines Forschers geehrt. Der Preisträger darf zum Zeitpunkt des Nominierungsschlusses noch keine 36 Jahre alt sein. Informationen zu den Ausschreibungsmodalitäten erhalten Professorinnen und Professoren medizinischer Fakultäten deutscher Hochschulen bei ihrem Dekanat oder bei dem Beauftragten für Projekte der Universität Freiburg, Bruno Zimmermann, unter der Telefonnummer: 0761 203-4322 oder per E-Mail: zimmermann@verwaltung.uni-freiburg.de. Internet: www.pfizer.de

Darüber hinaus werden auch in diesem Jahr wieder drei junge Forscherinnen und Forscher der Universität Freiburg mit dem mit 2.500 Euro dotierten „Pfizer Forschungspreis für Nachwuchswissenschaftlerinnen und Nachwuchswissenschaftler der Universität Freiburg“ ausgezeichnet. Der Rektor der Albert-Ludwigs-Universität wird alle Auszeichnungen Anfang November 2009 bei einem Festakt in der Aula der Universität verleihen.