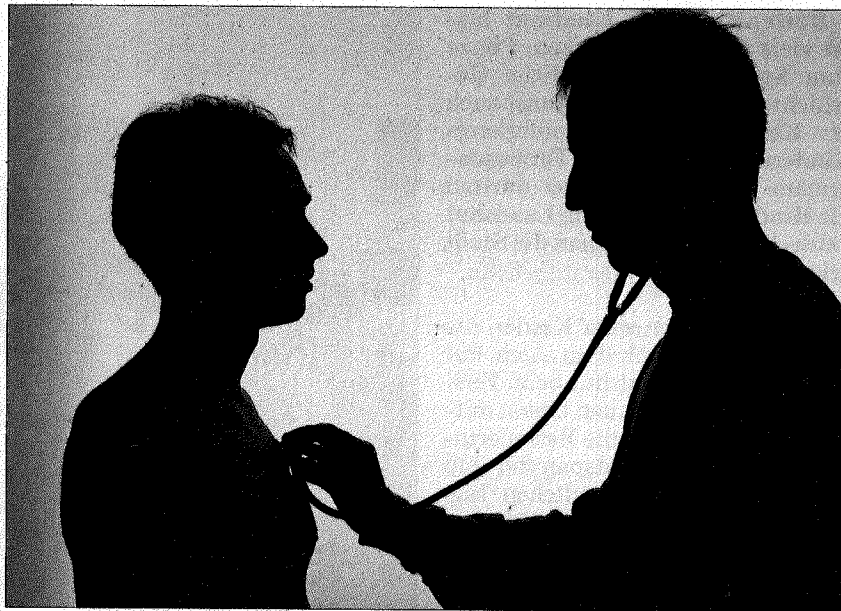


Ein Arzt muss nicht alles aushalten

Vortragsreihe im Burnout-Zentrum: „Arztberuf – Lebensaufgabe oder Lebens-

Bölldorf. In Bayern steht jeder fünfte Klinikarzt kurz vor dem Burnout. Das Burnout-Zentrum Bölldorf widmete diesem Thema einen Vortrag. Durchschnittlich knapp 80 Arbeitsstunden pro Woche – das liegt weit über der Höchstgrenze von 48 Stunden, die im Arbeitsschutzgesetz festgelegt sind. Besonders gefährdet ist, wer keine leitende Position hat – so die Ergebnisse einer Online-Befragung von 1045 Klinikärzten. Aber auch in Einzel- oder Gemeinschaftspraxen ist man vor dem Ausbrennen nicht gefeit, wie bereits 2005 aus der Forderung des 108. Deutschen Ärztetags hervorgeht: „Der Gesetzgeber möge bei allen Regelungen berücksichtigen, dass niedergelassene Ärzte langfristig nicht über ihre körperlichen und psychischen Grenzen hinaus belastet werden, denn das Phänomen des Ausgebranntseins führt vermehrt zu vorzeitiger Praxisaufgabe.“



Aufgabe“

Ärzte gehen bei der Arbeit oft weit über ihre körperlichen und geistigen Grenzen. Das macht sie anfällig für Burnout-Symptome. Foto: Soeren Stache/dpa

Burnout verbreite sich bei Ärzten wie ein „Flächenbrand“, so Chefarzt Manfred Nelting, Ärztlicher Direktor der Gezeiten-Klinik Bonn, zur Behandlung von Stressfolgeerkrankungen. Ärzte gehören nach den Lehrern zu den am stärksten von Burnout-Symptomen betroffenen Berufsgruppen. Offenbar sind für viele Mediziner die Belastungen im Beruf so groß, dass ihre Gesundheit in Gefahr ist und die Patientenversorgung leidet. Schätzungen gehen davon aus, dass etwa 25 Prozent aller niedergelassenen Ärzte und 20 Prozent aller Klinikärzte unter Burnout-Symptomen leiden. Die Suizidrate liegt bei Ärzten etwa beim drei- bis vierfachen der Allgemeinbevölkerung; pro Jahr wählen etwa 100 bis 200 Mediziner den Freitod. Die geschätzte Abhängigkeitsrate (Alkohol, Medikamente) der Ärzte liegt bei 7 bis 8 Prozent und ist etwa doppelt so hoch wie in der Allgemeinbevölkerung.

Die überdurchschnittliche Burnout-Gefährdung von Ärzten entspricht dem Trend fast aller Beschäftigten in den Gesundheitsberufen. Im Burnout-Zentrum berichtete Dr. Gerd Wenninger unter dem Motto „Arztberuf – Lebensaufgabe oder Lebens-Aufgabe“ über die Ursachen der krankmachenden Überlastungen, die möglichen Folgen für Ärzte und Patienten. Außerdem stellte er die Frage: Was können Ärzte tun, wenn sie die Anzeichen von Burnout verspüren?

Die Ursachen für Überlastungen, für Gereiztheit, für den Griff zur Flasche oder zu Medikamenten, für Schlafstörungen, Wutausbrüche oder Panikattacken beschrieb eine Ärztin folgendermaßen: „Die Praxis hat mich genauso angekotzt wie mein Beruf. Nie wieder wollte ich als Ärztin arbeiten. Ich habe am Schluss so vieles an meiner Arbeit gehasst, die schlechte Bezahlung,

die Bürokratie, den Kleinkrieg mit den Kassen. Irgendwann habe ich auch meine Patienten gehasst, deren Erwartungshaltung, dass der Arzt für sie den roten Teppich auslegt, dass sie mit jedem banalen Problem zu mir kommen, diese Missachtung meiner Zeit.“

Bei Unfallchirurgen, Intensivmedizinern oder Notärzten sind es die Behandlung von Schwerverletzten, die Rund-um-die-Uhr-Belastung innerhalb der Bereitschaftsdienste, die tägliche Auseinandersetzung mit Leid und Tod, die Angst vor Fehlern bei der Diagnosestellung und Operation sowie die schlecht planbaren Arbeits- und Dienstzeiten, die zu einer unausgewogenen Work-Life-Balance und zur Gefährdung von Beziehungen und Ehen führen.

Ärzte, die in der Rechtsmedizin arbeiten oder als Sachverständige vor Gericht sitzen, sind ganz anderen psychischen Belastungen ausgesetzt. In Deutschland sterben pro Woche drei Kinder an den Misshandlungen in ihren Familien. Michael Tsokos, Leiter des Instituts für Rechtsmedizin an der Berliner Charité und fünffacher Vater, hat mit dem Versagen des Kinderschutzsystems zu kämpfen: „Mit jedem toten Kinde wird es schwieriger. Jeder dieser Fälle hat irgendwie Spuren bei mir hinterlassen. Es ist nicht so, dass ich ein psychisches Wrack bin. Aber mir ist jeder Fall in Erinnerung geblieben.“

Ärzte in Deutschland gehören zur Berufsgruppe mit den wenigsten Krankentagen. Die meisten haben einen extrem hohen Arbeitsethos. Sie sind darauf trainiert, anderen Menschen zu helfen und die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Ihr Selbstverständnis, unverwundbar zu sein, und der Glaube, nie krank zu werden, sowie das Ideal des selbstlosen Helfers sind der Nährboden für psychische Überlastungen. Sie empfinden psychische Probleme als persönliche Niederlage und halten sie möglichst lange geheim, was dazu führt, dass nur selten eine Behandlung bei einem Psychotherapeuten in Betracht gezogen wird.

Wie sträflich dieser Umgang mit der eigenen Gesundheit ist, ergab eine Umfrage in den USA: Vier von fünf Ärzten arbeiten auch, wenn sie krank sind. Mit ihrem hohen Arbeitsethos gefährden die Ärzte allerdings nicht nur ihre eigene Gesundheit, sondern auch die ihrer Pa-

tienten. Das Risiko steigt, Fehler in der Diagnostik und Behandlung zu begehen. Das kann im schlimmsten Fall für den Patienten tödlich enden. Sowohl Ärzteverbände als auch Krankenkassen räumen ein, dass noch nicht genug zur Vermeidung von Behandlungsfehlern getan wird.

Es gibt viele richtige, aber nicht leicht umzusetzende Ratschläge zur individuellen Prävention, die sich im Prinzip auch jeder Nicht-Mediziner zu Herzen nehmen sollte, wie beispielsweise zeitlich kürzer treten, Pausen machen, offen über Probleme sprechen, kein Nikotin und Alkohol, und Freizeitaktivitäten, die nichts mit dem Beruf zu tun haben. Es gibt inzwischen für Ärzte ein Burnout-Hotline oder Balint-Gruppen. Es gibt auch offizielle Einrichtungen und Anlaufstellen für gestresste und suchtkranke Mediziner.

■ Info

Im Mittelpunkt des nächsten Vortrags im Burnout-Zentrum stehen die besonderen Belastungen in Pflegeberufen. Ein Drittel der Pflegekräfte gilt inzwischen als körperlich und psychisch überlastet und somit burnout-gefährdet. Der Vortrag „Pflegeberufe: Aufgeopfert und ausgebrannt“ findet am 14. September im Burnout-Zentrum Bölldorf statt. Beginn der Veranstaltung ist 20 Uhr (Eintritt frei).