Innere Werte und äußere Realitäten klaffen immer weiter auseinander

In Einzelpraxen ist die Burn-out-Gefahr am höchsten!

Dr. med. Astrid Bühren hat sich als Vorsitzende des Deutschen Ärztinnenbundes und durch ihre Mitgliedschaft in zahlreichen Gremien intensiv dafür eingesetzt, die Burn-out-Problematik der Ärzteschaft in das Bewusstsein der Fachöffentlichkeit zu rücken. Wir sprachen über Möglichkeiten, der Gefahr des inneren Ausbrennens entgegenzuwirken.

MMW: Warum sind wir als Ärzte besonders burn-out-gefährdet?

Bühren: Wir Ärzte und Ärztinnen haben beruflich eine sehr hohe Motivation und hohe Qualitätsansprüche. Wir stellen die Bedürfnisse der Patienten und Patientinnen in den Mittelpunkt und berücksichtigen erst ganz zum Schluss unsere eigenen Interessen. Krankheiten und Symptome sehen wir nur am Patienten. Es gibt eindrucksvolle Studien, die zeigen, wie blind Ärztinnen und Ärzte gegenüber ihrer eigenen Gesundheit sind.

MMW: Und warum wird Burn-out gerade jetzt zum Problem?

Bühren: Eine Ursache ist die zunehmende Arbeitsverdichtung. Das Gleichgewicht zwischen medizinisch-ethischen Ansprüchen und kaufmännischen Erfordernissen gerät aus den Fugen. Als Mensch und Persönlichkeit sind wir nicht mehr gefragt. Durch den Zeit- und Kostendruck sind wir meist nur noch funktionierende Methodenspezialisten. Die eigentliche ärztliche Heilkunst, zu der neben den Methoden auch die menschliche Beziehung und Lebendigkeit gehören, droht verloren zu gehen. Innere Werte und äußere Realitäten klaffen immer weiter auseinander. Daraus resultiert ungesunder Stress.

MMW: Sind Ärztinnen und Ärzte nicht auf solche Situationen vorbereitet?

Bühren: Leider nicht! Akuten Stress können wir meist gut wegstecken. Aber die chronische Verdichtung von Belastungssituationen und der Verlust der werteorientierten Medizin führen zu ungesundem Dauerstress. Wir reagieren nicht auf die Warnsignale und verpassen den Moment, an dem wir die Stopptaste drücken müssten.

MMW: Gibt es besonders überlastungsgefährdete Fachrichtungen?

Bühren: Meine Erfahrung ist, dass das nicht so sehr vom Fach abhängig ist. Entscheidend sind eher die Struktur und der Inhalt der Tätigkeit. In der Einzelpraxis kann es besonders dramatisch werden, wenn aufgrund des zunehmenden Ärztemangels die Fallzahlen steigen. Da lastet nicht nur die ganze Verantwortung auf einem. Man hat auch niemanden, mit dem man sich austauschen kann und niemanden, der einen kollegial auf Stressanzeichen, wie z. B. Überreiztheit oder Fehlreaktionen, aufmerksam macht.

MMW: Welche Strategien schlagen sie vor?

Bühren: Schon mit den Medizinstudierenden müssen Belastungssituationen simuliert, Verhaltensstrategien im Umgang mit Überforderung erarbeitet und Fähigkeit, die eigene Persönlichkeit mit all den Stärken, Schwächen, Idealen und Werten wahrzunehmen, gestärkt werden. In kaum einem anderen Beruf ist man permanent mit so vielen verschiedenen fachlichen und emotionalen Extremsituationen konfrontiert.

© Thinkstock LLC/Photos.com plus

Als Einzelkämpfer allein auf weiter Flur ...

Dr. med.
Astrid Bühren
„Ärztinnen und Ärzte sind blind ihrer eigenen Gesundheit gegenüber.“

MMW: Was kann der Praktiker tun?

Bühren: Die äußeren Rahmenbedingungen kann der Einzelne kaum ändern. Aber kollegialer Kontakt und Erfahrungsaustausch helfen, sich der eigenen Situation bewusst zu werden und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten. Sehr hilfreich sind Qualitätszirkel oder z. B. Balintgruppen. Dieser zusätzliche Zeitaufwand ist sinnvoll investiert.

MMW: Reagiert denn die Standespolitik angemessen?

Bühren: Das Problembewusstsein für die Burn-Out-Gefahr hat in den Standesorganisationen stark zugenommen. Kammern und Berufsverbände versuchen, mit Beratungsangeboten Hilfestellung zu geben. Die Suchtproblematik, sicher der dramatischste Ausdruck von Burn-out, wird durch spezielle Programme angegangen. Sie sollen verhindern, dass es bei Suchtproblemen nicht auch noch zur beruflichen Katastrophe kommt, weil z. B. die Zulassung entzogen werden muss.

■ Interview: Dr. med. H. Gross

Hilfreiche Adressen

Oberberg-Akutkliniken

<http://www.oberbergkliniken.de/>

Suchtbeauftragte der Ärztekammer Westfalen-Lippe

<http://www.aekwl.de/>

Drogen- und Suchtbeauftragter der Landesärztekammer Hessen

E-Mail: suchtbeauftragter@laekh.de

Erste Hilfe bei Burn-out und Sucht

<http://www.sucht-und-drogen-hotline.de>