

# **Burnout im Arztberuf – Wege zu neuer Arbeitsfreude**

*Eckhart Müller-Timmermann*

Burnout: Das Ausbrennen geschieht in Phasen; dadurch ist es den Betroffenen möglich, jederzeit inne zu halten, aus der Spirale auszusteigen und Kursänderungen einzuleiten.

Zu Beginn steht meist ein übertriebener Ehrgeiz mit überhöhten Ansprüchen und einer regelrechten Verbissenheit beim Einstieg in die beruflichen Aufgaben. Wir wissen, dass die zunehmende Arbeitsverdichtung und die gestiegenen Anforderungen solche Arbeitshaltungen fördern. Notwendigerweise kommt es zu Frustrationen und Enttäuschungen („Ent-Täuschungen“), die nun Burnout gefährdete Menschen mit linearer und quantitativer Einsatzsteigerung nach dem Motto „mehr desselben“ bezwingen wollen. Das führt zu einer schleichenden Verknüpfung von Berufs- und Privatleben, wobei in der Regel eher die persönliche Bedürfnisbefriedigung auf der Strecke bleibt. Damit den Betroffenen dieser Verzicht nicht schmerzlich bewusst wird, setzt nun der Mechanismus der Verdrängung ein. Der Job dominiert zunehmend das Leben, der Mensch funktioniert mehr als dass er genießt.

Eine zunehmende Orientierungslosigkeit begleitet diesen Prozess. Ärzte und Ärztinnen stellen sich hier häufig ähnliche Fragen: steht mein Aufwand in einer gesunden Relation zum Ergebnis? Lohnt sich dieser ruinöse Einsatz noch? Sind die emotionalen und gesundheitlichen Kosten zu rechtfertigen? Macht das alles eigentlich noch Sinn? Die Personen im Umfeld stellen eine Wandlung vom ehemals gelassen-humorvollen zum gereizt-zynisch-sarkastischen Menschen fest. Spricht man die Betroffenen vorsichtig darauf an, erlebt man eine brüske Zurückweisung und Ablehnung jeglicher Kritik; Schuld hätten ja nur die Umstände und die „Anderen“ („die Politik“; auch alle Kollegen und Patienten werden zu „Energievampiren“). Fortschreitende Selbstausbeutung, ein grundlegender Wahrnehmungsverlust für sich und die eigenen Bedürfnisse und der Rückzug aus immer mehr sozialen Bezügen erschweren nun deutlich eine Kur mit Bordmitteln. Wer hier professionelle therapeutische Unterstützung in Anspruch nimmt, kann der zwingenden fortschreitenden Entwicklung von tiefen Antriebs-, Nutz- und Sinnlosigkeitsgefühlen, Ängsten und Suchtverhalten, von totaler Erschöpfung, körperlichen Erkrankungen und dem Vollbild einer schweren Depression mit Suizidalitätsrisiko entrinnen.

In dem Workshop befassen wir uns mit der Lage der „unhappy doctors“. Es folgt eine Einführung in die Burnout-Problematik allgemein und die konkrete Burnout-Gefährdung im Arztberuf. Den Hauptteil bilden Anregungen, sowohl prophylaktisch als auch therapeutisch den Gefahren des Ausbrennens bei Ärztinnen und Ärzten zu begegnen.

Themen:

- Psychische Risiken des Arztberufes in Klinik und Praxis: fach- und geschlechtsspezifische Unterschiede
- Stress und Burnout: Diagnose und Differentialdiagnose, die Syndrome, Symptome, Entstehungsbedingungen in der Person und im Arbeitsumfeld, Verlauf, Endstadium
- Kursschwerpunkt: Möglichkeiten der Individualprophylaxe, Sekundärprävention und Psychotherapie
- Burnout reduzierende Arbeitsbedingungen

Methoden:

Vortrags-Input; kollegialer Austausch bezüglich Erfahrungen und Lösungsideen  
Selbsttests; Eigen- und Fremddiagnose  
kleine praktische Übungen, die persönliche Risiken erhellen und zur Vertiefung von Antiburnout-Strategien nützlich sind

– KURS 8 –

**NATUM-Kongress Ganzheitliche Frauengesundheit**

24. – 26. September 2010 in Damp