

DIE KERNSYMPTOME

Diese Merkmale und physische Beschwerden zeigen Burnout an.

Emotionale Erschöpfung. Es beginnt mit der Unfähigkeit, positive Gefühle zu empfinden und einer inneren Leere. Dazu kommt Gleichgültigkeit und fehlende Anteilnahme.

Leistungsminderung. Zunächst ist kein Abfall zu spüren, doch dann kommt er massiv. Einerseits ist ein Drang zum Perfektionismus vorhanden, andererseits kann dieser nicht mehr erfüllt werden. Die Arbeitsfähigkeit leidet, die Fehleranfälligkeit steigt an. Subjektiv und objektiv ist der Betroffene nicht mehr effizient.

De-Humanisierung. Eine negative Grundeinstellung gegenüber den Patienten macht sich bemerkbar. Sie kann sich bis zum Sarkasmus und Zynismus steigern. Das reduzierte Engagement für andere zieht sich schließlich auch in das Privatleben hinein.

Körperliche Auswirkungen. Psychosomatische Probleme nehmen zu. Dazu gehören Schlafstörungen, Magen- und Herzschmerzen oder Verdauungsbeschwerden. Zumeist treten auch massive Depressionen auf.



Vollmond ist. Die Nacht der Werwölfe, die Zeitspanne, von der behauptet wird, Männer würden launisch und Vollmond ist. Die Nacht der Werwölfe, die Zeitspanne, und

Vollmond ist. Die Nacht der Werwölfe, die Zeitspanne, von der behauptet wird, Männer würden launisch und Vollmond ist. Die Nacht der Werwölfe, die Zeitspanne, und

„Prävention ist sehr wichtig“

Der Neurologe Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Laluschek beschäftigt sich seit Langem als systemische Coach intensiv mit der Problematik Burnout bei Ärzten.

Seit einem Jahr läuft in Wien das Projekt „Burnout auf Intensivstationen – ein ressourcenorientierter Zugang“, das von dem Neurologen und systemischen Coach Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Laluschek ins Leben gerufen wurde. Der interdisziplinäre Zugang ermöglichte sowohl Ärzten als auch Pflegepersonal eine Teilnahme auf freiwilliger Basis. Das Angebot wurde von 180 Personen auf neun Intensiv- und Akutstationen in Anspruch genommen. Der *ÄrztE-KURIER* traf den Projektleiter.

Das Burnout-Projekt wurde auf Intensivstationen abgehalten. Ist der Leidensdruck dort besonders hoch?

LALOUSCHEK: Intensiv- und Akutstationen bringen besondere Belastungsfaktoren mit sich. Der tägliche Umgang mit Schwerstkranken, die Tatsache Patienten zu verlieren, die Ängste der Angehörigen. Dazu kommen Not Situationen, Nachtdienste und das Gefühl, wichtige Entscheidungen auf der Basis unzureichender oder widersprüchlicher Befunde treffen zu müssen. Das belastet viele Ärzte. In den letzten zehn bis 15 Jahren schwebt über ihnen auch noch das Damoklesschwert Klagbarkeit.

Sind das die Hauptgründe, warum es zu Burnout kommt?

LALOUSCHEK: Interessanterweise beginnt der schleichende Prozess, der zum Burnout führt, zumeist mit besonders hohem Engagement. Viele Kollegen, die sich beson-

ders mit ihrer Aufgabe identifizieren, vernachlässigen ihre Bedürfnisse und ihr Privatleben. Gleichzeitig leugnen sie frustrierende Erlebnisse. Dadurch kann es zur Umdeutung von Werten kommen. Dinge, die ihnen wichtig waren, werden zunehmend unwichtiger – das betrifft Privates und Berufsheitik. Dieser Prozess kostet viel Energie, Körper und Geist verlieren an Kraft. Die Betroffenen wollen es nicht wahrhaben. Verleugnung ist ein wesentlicher Bestandteil des Burnout. Geht der Prozess weiter, kann es bis zum Zusammenbruch führen.

Was konnten Sie mit dem Projekt ändern?

LALOUSCHEK: Es geht keinesfalls um Panikmache, sondern um eine Sensibilisierung für die Problematik. Prävention ist ein wichtiger Punkt. Burnout hat individuelle Indikationsfaktoren, wie zuvor beschrieben, aber es gibt auch Unternehmens- und Organisationsformen, die Burnout massiv fördern. Dazu zählen Arbeitsüberlastung, mangelnde Kommunikation, fehlende Anerkennung, schlechte Teamkultur oder Wertekonflikte. Wir bezeichnen diesen Zwiespalt als „high demand – low influence“. Einerseits werden an die Ärzte höchste Anforderungen gestellt, andererseits haben sie den Eindruck, die Belastungen nicht selbst steuern zu können. Unser Ziel war, mit den Teilnehmern Verbesserungsvorschläge zu erarbeiten. Diese wurden evaluiert und in mehreren Schritten umgesetzt. Es klingt einfacher als es ist, aber im Prinzip will jeder Arzt und auch das Pflegepersonal von der oberen Hierarchie das Gefühl bekommen, ernst genommen und respektiert zu werden. Die Kollegen und Kolleginnen haben viel Know-how über die Abläufe auf der Station, daher haben sie es auch verdient, gehört zu werden.

Planen Sie ein Folgeprojekt?

LALOUSCHEK: Ich plane unter dem Arbeitstitel „Medical Life“ eine Reihe von Workshops und Seminare für niedergelassene Ärzte. Sie sollen so lernen, wie sie die eigene Situation Schritt für Schritt verbessern können. Es muss gelingen, dass Ärzte gerne Ärzte bleiben.



Will die Problematik aufzeigen. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Laluschek

www.thefree.at

Foto: Jörg Christandl, Corbis