

14. September 2009
16:25 MESZ

Ausgebrannter Mediziner

Das Burnout-Risiko unter Ärzten steigt ungebrochen - Medical Coaching soll Lösungen bringen

Webtipp

Kompetenzzentrum
Medical-Coaching



Arbeitsbedingungen
und
Persönlichkeitsstruktur
entscheiden darüber,
ob Mediziner in ein
Burnout geraten.

Das Berufsbild Arzt genießt in Österreich nach wie vor ein besonderes Ansehen und nährt sich dabei aus den bekannten Klischees. Hohes Einkommen und das Glück berufen zu sein machen Arztsein zum immerwährenden Traumberuf. Die Burnoutprävalenz in dieser Berufsgruppe zeigt ein völlig anderes Bild: Verglichen mit dem Rest der arbeitenden Bevölkerung sind Ärzte dreimal so häufig vom Burnout betroffen. Konkret liegt die Rate in westlichen Ländern bei knappen 20 Prozent, die Hälfte aller Mediziner ist zumindest gefährdet. Tendenz: weiter steigend.

„Die ärztliche Arbeitssituation charakterisiert sich durch den Terminus: high demand, low influence“, berichtet Wolfgang Lalouschek, Facharzt für Neurologie und zugleich Systemischer Coach. Hohe Anforderungen auf der einen Seite mit dem subjektiven Gefühl wenig Einfluss auf die belastenden Arbeitsbedingungen und das System zu besitzen prädisponieren eine fatale Entwicklung: Ärzte bekommen über kurz oder lang Zweifel an ihrer eigenen Kompetenz, fühlen sich zunehmend ausgelaugt und begegnen Patienten irgendwann mit Ablehnung bis hin zum Zynismus. Die Maslach Burnout Inventory Skala fasst diese Symptome unter den Begriffen reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit, Depersonalisation und emotionale Erschöpfung zusammen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Lalouschek sind die Rahmenbedingungen in Spitälern bestens vertraut. Als Neurologe sah auch er sich mit achtzig-Stunden Wochen, der Ausübung nichtärztlicher Tätigkeiten, und vielen entscheidungsträchtigen Situationen, permanent konfrontiert. Um sich selbst und anderen zu helfen begann er 2004 seine Ausbildung zum Systemischen Coach, drei Jahre später folgte die Gründung von Medical Coaching, ein Kompetenzzentrum, das Menschen in medizinischen Berufen Unterstützung anbietet.

Wer sich von Lalouschek coachen lässt, sucht nicht nach den Ursachen diverser Befindlichkeiten und verlangt auch nach keiner Psychotherapie. Coachees wollen Hilfe zur Selbsthilfe und das möglichst rasch. Lösungs- und zielorientierte Beratung, auch im präventiven Sinn, hat der Coach anzubieten und stellt dabei eine einfache Frage immer in den Vordergrund: Was will der Betroffene selbst?

Hochrisikogruppe Intensivmediziner

Eine kleine Frage mit nur einer logischen Antwort: Den eigenen Beruf als sinnvoll erleben. Unter Intensivmedizinern, ein wie es scheint schwer erreichbares Ziel, führt doch ihre Arbeitssituation in einem besonderen Maß zu Frustrationen. „Anästhesisten bekommen vom System und von den Patienten praktisch keine Anerkennung, weil sie die Patienten nach der Operation entweder gar nicht mehr sehen oder die Patienten die Intensivstation verlassen, sobald sie nicht mehr in akuter Lebensgefahr schweben“, weiß Lalouschek und sah hier besonders dringenden Handlungsbedarf. 2008 hat er deshalb das Pilotprojekt „Burnout auf Intensivstationen“ initiiert und auf diese Weise Intensivmedizinern und intensivmedizinischem Pflegepersonal neue Möglichkeiten zur Verbesserung ihrer Lage eröffnet.

Was die Intensivmedizin abseits der fehlenden Anerkennung noch von anderen medizinischen Fachgebieten unterscheidet: Extremsituationen gehören zum täglichen Brot und dennoch ist nicht jeder Intensivmediziner automatisch auch burnoutgefährdet.

„Besonders gefährdet sind beispielsweise Menschen die glauben Anerkennung nur durch Leistung zu bekommen“, kommt Lalouschek auf die individuellen Aspekte einer Burnoutdisposition zu sprechen. Frauen sind dabei häufig in diesem Verhaltensmuster verhaftet. Ihre besondere Fähigkeit zur Empathie erklärt auch warum die emotionale Erschöpfung hier häufig das Hauptthema ist.

Mann dagegen hat von klein auf gelernt keine Schwäche zu zeigen. Seine Schwelle zuzugeben, dass es Probleme gibt, ist daher wesentlich höher als bei der Frau und seine Tendenz zur fight or flight Reaktion groß. Eine vermeintliche Flucht, die nicht selten in einer Sucht endet. Der chronische Alkoholkonsum ist bekannt häufig mit Burnout assoziiert.

Grenzen setzen

Ob der Arzt in seinem Beruf also Zufriedenheit findet, hängt von einer ganzen Reihe von Faktoren ab. Entscheidend ist aber, besitzt er die Fähigkeit über sich selbst zu bestimmen? Wer als Spitalsarzt nicht die Kontrolle über den eigenen Einsatz behält, der gerät irgendwann unter die Räder, darf er doch jederzeit mit zusätzlichen Nachtdiensten und andere Extraaufgaben rechnen.

Der Coach kann helfen die eigenen Grenzen klarer zu definieren und damit Entscheidungsspielräume zu vergrößern bis für Mediziner wie Patienten im Grunde das gleiche gilt: Schonung, Ruhe und Entlastung bilden die Grundlage jeder Form von Regeneration. (Regina Philipp, derStandard.at, 14.09.2009)

[Diesen Artikel auf <http://derstandard.at> lesen.](http://derstandard.at)

© 2009 derStandard.at - Alle Rechte vorbehalten.

Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf. Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.