



Grußwort Pressegespräch
zum 10. Suchtforum
„Vom Tüchtigen zum Süchtigen ...
arbeitsmüde, erschöpft und ausgebrannt:
Arbeiten, bis die Helfer kommen“
am 13. April 2011 in München

Von Dr. med. Heidemarie Lux,
Vizepräsidentin der Bayerischen Landesärztekammer

Es gilt das gesprochene Wort.

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Namen der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK) und persönlich begrüße ich Sie auch sehr herzlich zur gemeinsamen Pressekonferenz zur „Fortbildungsveranstaltung Suchtforum“, die, wie bereits erwähnt wurde, mittlerweile zum zehnten Mal stattfindet.

„Ich habe keine Kraft mehr.“

„Eigentlich kann ich nicht mehr.“

„Ich fühle mich leer.“

„Was tue ich hier eigentlich.“

Das sind Aussagen von Ärztinnen und Ärzten, die ich im Alltag immer wieder zu hören bekomme. Das Thema Burn-out kann jede und jeden von uns treffen. Ich möchte heute aber einmal ganz bewusst uns „Ärztinnen und Ärzte“ in den Mittelpunkt stellen. Wir Ärzte gehören zu den Spitzenreitern, wenn es um Burn-out geht. Schätzungen gehen davon aus, dass etwa 20 bis 25 Prozent¹ aller Ärzte im niedergelassenen Bereich und in den Krankenhäusern, in unterschiedlichen Ausprägungen von Burn-out betroffen sind. Diese Quote gilt wahrscheinlich auch für das Pflegepersonal.

¹ <http://www.burnout-bei-aerzten.de>

Viele von uns haben immer weniger Zeit für ihre eigentliche Aufgabe: Das Heilen von Menschen. Stattdessen arbeiten wir häufig unter massiven wirtschaftlichen Zwängen. Wir fühlen uns immer öfter fremdbestimmt. Eine solche Diskrepanz zwischen dem, wofür man ausgebildet ist, und dem, wofür man tatsächlich Zeit aufwenden muss, kann unzufrieden machen und die Gesundheit stark beeinträchtigen. Wir sind darauf trainiert, uns um andere zu sorgen und die eigene Person in den Hintergrund zu stellen. Nicht selten wird auch heute noch von der Gesellschaft eine zeitlich nahezu unbegrenzte Hingabe vom Arzt erwartet. Dass bei uns Ärzten öfter vorhandene sogenannte Helfersyndrom verstärkt dies noch.

Die Ergebnisse einer Studie² aus dem Jahr 2009 belegen den hohen beruflichen Stress vieler Ärzte und dessen Risikopotenzial für die Gesundheit. In einer Befragung von 1.287 Ärzten in Deutschland wurde festgestellt, dass Mediziner, die unter Dauerstress stehen, über deutlich stärkere Gesundheitsbeschwerden klagen als der Durchschnitt. Bis zu 46 Prozent der Befragten berichteten über erhöhte körperliche, mentale und emotionale Beschwerden sowie berufliche und soziale Belastungen. Gründe dafür gibt es viele: Hoher Arbeitsdruck, zunehmender bürokratischer Aufwand, lange Dienste im Krankenhaus usw. Darunter leiden nicht nur wir Ärzte. Der Zeit- und Arbeits-

² Geuenich Katja: Sind Sie Burnout-gefährdet? Ergebnisse unserer Ärztstudie. In: Der Hausarzt 2009, Nr. 20, S. 39 – 41.

druck könnte sich auch auf die Qualität der Patientenversorgung niederschlagen. Besonders gefährlich kann es dann werden, wenn wir unsere eigene Leistungsfähigkeit falsch einschätzen und uns überschätzen. Ein weiteres Problemfeld entsteht, wenn die notwendige Kommunikation zwischen Ärzten, Pflegekräften und Patienten unter dem Arbeits- und Zeitdruck leidet.

Eine andere Studie³ untersuchte 2008 die psychosozialen Arbeitsbelastungen bei chirurgisch tätigen Krankenhausärzten. Rund ein Fünftel der chirurgisch tätigen Krankenhausärzte haben einige Male im Monat oder häufiger daran gedacht, ihren Beruf aufzugeben. Noch mehr Ärzte (etwa ein Drittel der Befragten) haben einige Male im Monat oder häufiger daran gedacht, aufgrund der hiesigen Arbeitsbedingungen im Ausland zu arbeiten. Etwa 44 Prozent der befragten Ärzte sehen die Qualität der Patientenversorgung manchmal oder oft durch Überarbeitung beeinträchtigt. Besonders jüngere Assistenzärzte seien einem erhöhten Risiko für psychosoziale Arbeitsbelastungen ausgesetzt.

³ Knesebeck, Olaf von dem; Klein, Jens; Frie, Kirstin Grosse; Blum, Karl; Siegrist, Johannes: Psychosoziale Arbeitsbelastungen bei chirurgisch tätigen Krankenhausärzten: Ergebnisse einer bundesweiten Befragung. In: Deutsches Ärzteblatt 2010; 107(14): 248–53
Teilnehmer: 1.311 Krankenhausärzte aus 489 Krankenhäusern in Deutschland

Der Begriff Burn-out führt bei uns schnell zu einer Abwehrreaktion. Burn-out, das haben die anderen, die Patienten. Viele von uns halten sich für unverwundbar. Dabei zehren die enormen Belastungen im Job an der Gesundheit vieler Kolleginnen und Kollegen.

Burn-out kann auf unterschiedlichen Wegen entstehen. Anzeichen können chronische Müdigkeit, aber auch Hyperaktivität sein. Überbelastungen sollten keinesfalls verharmlost, aber auch nicht heroisiert werden. Wichtig ist, die Anzeichen zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern. Im zeitlichen Verlauf einer Burn-out-Entwicklung ist häufig zu beobachten, dass Ermüdungserscheinungen zuerst mit übermäßigem Kaffeegenuss „behandelt“ werden. In weiterer Folge kann es zu Selbstmedikationen mit Alkohol, Schlafmitteln, Schmerzmitteln usw. kommen. Die Gefahr einer Suchtentwicklung steigt deutlich an. Vor allem die Kombination „Kaffee zum Wachbleiben“ und nach dem Dienst „Schlafmittel zum Einschlafen“ ist öfter anzutreffen. Gerade auch die Wechselschichtdienste im Krankenhaus tragen noch mehr zu einer möglichen Suchtentwicklung bei. Diese Probleme bestehen auch in anderen Berufen mit Wechselschichtdiensten, zum Beispiel im Rettungsdienst oder bei der Feuerwehr. Gerade jüngere Ärztinnen und Ärzte unterschätzen oft das Ausmaß der Belastung und die mittlerweile andauernde Verfügbarkeit

durch die neuen Medien. Dringend notwendige Freiräume in der Freizeit fehlen.

Anrede

Nicht nur für uns Ärzte ist es wichtig, die Kontrolle über den Berufsalltag zu behalten. Auch im Berufsleben müssen Grenzen gesetzt werden und es muss gelernt werden, „Nein“ zu sagen. Es ist notwendig, sich gezielt Zeit für sich selbst zu nehmen und sich auch einmal die eigene Arbeitssituation vor Augen zu halten. Eine kritische Selbstreflexion erleichtert es, rechtzeitig auf Warnsignale des Körpers zu achten. Gerade Ärzten und Pflegekräften fällt es dann schwer, auch Hilfe von außen annehmen zu können. In dieser Situation bekommt der Spruch „Arbeiten bis der Arzt kommt“ eine ganz besondere Bedeutung.

Wir in der BLÄK versuchen natürlich, unsere Ärztinnen und Ärzte zu unterstützen und zertifizieren zum Beispiel Fortbildungsseminare unter anderem zu den Themen Stressmanagement und Kommunikation.

Ich würde mich freuen, wenn Sie auch heute Nachmittag Zeit hätten, das sicher sehr interessante Suchtforum zu besuchen und freue mich auf informative Vorträge und Diskussionen zu diesem wichtigen Thema.

Vielen Dank für Ihr Interesse.