

Burned out: „Mir reicht's!“

„Mir reicht's!“ als Ausdruck dafür, dass jetzt etwas unerträglich geworden ist.

Es kann Ausdruck einer *vorübergehenden Unzufriedenheit* sein.

Es kann aber auch Ausdruck eines *gravierenden gesundheitlichen Problems* sein, im Konnex mit chronischer Müdigkeit, Verdrossenheit, verminderter Selbsteinschätzung, verlorener Schwungkraft, Humorverlust, Interessensverarmung bei der Arbeit und außerhalb. Ein weit *fortgeschrittener Burnout-Prozess* ist anzunehmen, wenn Reduktion psychischer Belastbarkeit, berufliche Enttäuschung, permanentes Überforderungsgefühl, Erschöpfung und Resignation im Berufsleben, Desinteresse am Patienten, Vernachlässigung des Privat- und Familienlebens dazukommen.

AUSGEBRANNTEN ÄRZTE?

„Ein Arzt wird nicht krank. Burnout haben nur die Anderen.“ Stimmt nicht. 50% der ÄrztInnen gelten als Burnout gefährdet. Nach rezenten Studien weisen 20% der ÄrztInnen Burnoutsymptome auf. Über 70% der ÄrztInnen sind mit ihrem Beruf unzufrieden. (Th. M. H. Bergner 2006)

VERLAUF

Der Erkrankungsprozess schreitet langsam fort, zu Beginn vom Betroffenen oft nicht bemerkt oder nicht eingestanden. Am Anfang steht meist das idealistisch stark erhöhte Arbeits-Engagement, welches bei Nichtanpassung an die Realität zu einem Teufelskreis führen kann von enttäuschten unrealistischen Erwartungshaltungen, konsekutiv zu noch stärkerer Anstrengung, weiterer Enttäuschung, Depression, Unruhe, Schlaf- und Konzentrationsstörung... bis zur totalen Erschöpfung und vermehrt physischer Krankheitsanfälligkeit.

Frauen reagieren eher mit emotionaler Erschöpfung. Männer reagieren eher mit aggressiver Grundhaltung und Zynismus oder mit Flucht in Drogen.

STOPPI

Deswegen könnte „Mir reicht's!“ aber auch Ausdruck eines notwendigen *ersten Schritts in eine andere Richtung* sein:

- zur hinterfragenden Konfrontation mit eigenen bisherigen Zielen
- zur Klarstellung eigener Handlungsmotive
- zur therapeutischen Reduktion unrealistischer Zielvorstellungen.

Zentrale Lebensziele müssten jetzt umdefiniert werden. Am besten mit professioneller Hilfe (siehe Kasten).

URSACHEN

- Im Berufsumfeld: viel Arbeit, wenig Anerkennung, keine Mitbestimmung im Betrieb, wenig Mitgestaltung bei den Arbeitsbedingungen („high demand versus low influence“),

Stress. Schlechtes Betriebsklima mit Mitarbeitern und/oder Chefs.

- Im persönlichen Bereich: Belastbarkeitsgrenzen, Mehrfachbelastungen, ungelöste familiäre Probleme, unrealistische Erwartungshaltungen.

(M. Burisch 2006, A. Spickard 2002)

BURNOUT MESSEN

Es gibt bewährte Fragebögen zum Arbeitsumfeld und zu individuellen Merkmalen. Z.B.: MBI = Maslach Burnout Inventory.

Der ÖGB wertet derzeit eine rezente Umfrage aus. Weitere Ergebnisse wird es aus einer derzeit in Wien auf Intensivstationen durchgeführten und vom FWF geförderten Burnout-Studie geben. Die Ärztekammer kooperiert zur Zeit an einer Studie über Niedergelassene ÄrztInnen.

PRÄVENTION/THERAPIE

Innehalten, Abstand gewinnen! Arbeitsbedingungen verbessern.

Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen für die Konfrontation mit eigenen Zielen und Werten. Neuorientierung! Neue Lebenseinstellung!

GESETZGEBER & ARBEITGEBER

Der Gesetzgeber kann durch die Novellierung des UG 2002 die Mitbestimmungsrechte des Mittelbaus verbessern und so an der Ursachenbereinigung teilnehmen.

Auch der Arbeitgeber kann im Sinne der Burnout-Prävention agieren. Im MUW/AKH-Bereich hieße das Arbeitsbedingungen ändern, z.B.:

- **Beibehaltung der Journaldienst-Räder,**
- **Erhöhung des Personalstands bei nachweislich gestiegenen Zahlen von PatientInnen, medizinischen Interventionen und Behandlungskatalogen,**
- **Anerkennung aller Arbeitsleistungen in Forschung, Lehre, Systemerhaltung und PatientInnenzuwendung,**

damit die MitarbeiterInnen wieder Freude an der Arbeit haben können.

(K. Heimberger und H.

Walter)

Kasten:

Information, Kontakt:

ÖGB: www.gesundearbeit.at

www.burnoutnet.at, www.ibos.co.at

Univ.Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek, Tel: 406-5717-216, w.lalouschek@origo.at