



BURNOUT - ÄRZTE HÄUFIG AUCH PATIENTEN

Am 12. April 2012 fand im Hotel *The Dolder Grand* in Zürich zum dritten Mal das *Swiss Forum for Mood and Anxiety Disorders (SF MAD)* der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD) statt. Das diesjährige Symposium war ganz dem Thema **Burnout** gewidmet und setzte einen speziellen Fokus auf das **Burnout-Syndrom bei Ärzten** und medizinischen Fachpersonen.

Über 400 Psychiater und Psychologen aus der ganzen Schweiz nahmen am Jahreskongress der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression (SGAD), dem *Swiss Forum for Mood and Anxiety Disorders (SF MAD)*, teil. In seiner Eröffnungsrede unterstrich Ständerat Prof. Dr. med. Felix Gutzwiller die Wichtigkeit der ärztlichen Fortbildung und damit auch der Krankheitsprävention. «Was die Ärzte jedoch gerne verdrängen, ist die Tatsache, dass auch sie nur Menschen sind und damit auch der Gefahr unterliegen zu erkranken. Dies spielt insbesondere beim Thema **Burnout** eine Rolle. Hier scheint sich eine grosse Diskrepanz zwischen Diagnose bei einem Patienten und dem Erkennen des eigenen Betroffenseins aufzutun.»

Burnout kann jeden treffen...

Burnout ist ein Zustand grosser Erschöpfung, die aufgrund einer langanhaltenden beruflichen oder sonstigen Überbelastung zustande kommt. Betroffene fühlen sich ausgebrannt, müde und sehen keinen Ausweg aus der Situation der totalen Überlastung. Dazu kommen körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Probleme, Schmerzen und Verspannungen. Einmal im Teufelskreis aus mangelnder Erholung und zu viel Arbeit gefangen, brauchen Betroffene professionelle Hilfe, um aus dieser Abwärtsspirale auszubrechen. Die Stressstudie 2010¹ zeigte, dass in der Schweiz

rund 4% der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen von starker emotionaler Erschöpfung betroffen sind. Stressbedingte Beschwerden verursachen in der Schweiz Kosten von jährlich 4,2 Milliarden Franken.

... auch Ärzte

Burnout kommt bei allen Berufsgruppen vor, aber besonders häufig sind die helfenden Berufe (Ärzte, Krankenschwestern, Pfleger etc.) davon betroffen. Das Thema **Burnout** bei Ärzten ist jedoch nach wie vor ein Tabu-Thema, über das nur selten gesprochen wird. Eine im Jahr 2010 publizierte Studie des Universitätsspitals Genf zeigte, dass mittlerweile jeder vierte Arzt in der Schweiz von **Burnout-Symptomen** betroffen ist². Einer der Gründe liegt im stetig steigenden administrativen Aufwand, den Ärzte neben der Betreuung von Patienten zu leisten haben. Durch die themenspezifische Theaterproduktion «*Der Nächste bitte!*» wurden die Teilnehmer im Rahmen des Kongresses dazu angeregt, ihre Arbeitssituation kritisch zu hinterfragen, allfällige Warnsignale selbst zu erkennen und ernst zu nehmen.

Burnout – nur eine Modeerscheinung?

Burnout wird immer häufiger thematisiert. Die Diagnose ist im Gegensatz zu einer Depression nicht mit einem negativen Stigma behaftet und erleichtert den Betroffenen in vielen Fällen den Umgang mit der Situation.



Obwohl ein Burnout durch ungünstige Arbeitsbedingungen entsteht, handelt es sich um ein mehrschichtiges Problem, das sich aus körperlichen und psychischen Anteilen zusammensetzt. Daher ist die Behandlung eines Burnouts ein Prozess, für den es keine universell gültigen Regeln gibt. Die Behandlungsstrategie muss individuell an jeden

Patienten angepasst werden und dessen Arbeitssituation und den Schweregrad des Burnouts mit einbeziehen. Abhängig vom Schweregrad des Burnouts können neben psychologischen und arbeitsbezogenen Interventionsmassnahmen Psychopharmaka zum Einsatz kommen.



Burnout ist ein hochaktuelles Thema, das aus der modernen Arbeitswelt – und besonders bei Medizinern – nicht mehr wegzudenken ist.

Dennoch wird das Konzept Burnout auch kritisch hinterfragt, da es heute noch keine klinisch eigenständige und anerkannte Diagnose darstellt. Viele der Symptome eines Burnouts können auch anderen psychischen Erkrankungen zugeordnet werden, und der Übergang zwischen Burnout und Depression ist oft fließend. Trotz Kritik hat das Burnout-Konzept aber bei der Erkennung und Behandlung von arbeitsbedingten Stresssituationen seine Berechtigung.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Burnout ist extrem wichtig. Nur so kann eine nachhaltige Prävention und Behandlung durch Fachpersonen angeboten werden.

Frau Professor Edith Holsboer-Trachsler in ihrem Schlusswort an die Kollegen: «Ich bitte Sie speziell, auf Zeichen der Erschöpfung bei ihren Kollegen und sich selbst zu achten und genügend Zeit für die notwendige körperliche und psychische Erholung einzuplanen. So können Sie weiter Ihrer anspruchsvollen Arbeit mit Freude und grossem Engagement, aber ohne „Burnout-Gefahr“ nachgehen.»

Weiterführende Informationen:
www.sgad.ch

- 1 Simone Grebner, Ilana Berlowitz, Vanessa Alvarado, Manuel Cassina. *Stressstudie 2010: Stress bei Schweizer Erwerbstätigen. Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, Personenmerkmalen, Befinden und Gesundheit.* Eidgenössisches Volkswirtschaftsdepartement EVD, Staatssekretariat für Wirtschaft SECO, Fachhochschule Nordwestschweiz Hochschule für angewandte Psychologie.
- 2 Catherine Goehring, Martine Bouvier Gallacchi, Beat Künzi, Patrick Bovier. *Psychosocial and professional characteristics of burnout in Swiss primary care practitioners: a cross-sectional survey, SWISS MED WKLY 2005;135:101–108.*

Schweizerische Gesellschaft für Angst & Depression – SGAD

Die SGAD ist eine breit abgestützte Gesellschaft, welche die Aus-, Weiter- und Fortbildungsmassnahmen im Rahmen der häufigsten psychischen Störungen, das heisst den Depressionen, den Angststörungen sowie deren damit verbundenen Krankheiten fördert. Prävention und Gesundheitsförderung werden vom Verein unterstützt.

Mit Ärzten, Partnern im Gesundheitswesen, Institutionen, Patientenorganisationen und Sponsoren trägt der Verein zur Weiterentwicklung, Vermehrung und Verbreiterung des Wissens und der Behandlungsmöglichkeiten zum Wohle der Patienten bei.

Die SGAD stellt der Öffentlichkeit wissenschaftlich gesicherte Informationen zu Verfügung, die unter anderem der Aufklärung und Erhöhung der Akzeptanz Betroffener dienen soll.