

# Wie gut sind Sie vor Burnout geschützt?

Entscheidend sind Ressourcen und Lebensbalance

## DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude sind keine statischen Größen, sondern befinden sich im ständigen Fluss, der bestimmt wird durch das Zusammenspiel innerer und äußerer Ressourcen und Belastungen. Sie bieten Schutz vor der psychophysischen Überlastung, die man mit dem Begriff „Burnout“ umschreibt. Hier sind Hausärzte in besonderem Ausmaß bedroht, die sich in ihrem anstrengenden Berufsalltag aufreiben. Wie sieht es mit Ihrem persönlichen Burnout-Schutz aus?

von Katja Geuenich

Das Thema Burnout ist bei zunehmender Verdichtung der Arbeit und steigender beruflicher Beanspruchung sowohl in der haus- als auch im fachärztlichen Tätigkeit bei vielen Ärzten und Ärztinnen Teil der eigenen Erfahrungswelt geworden. Im Jahr 2009 haben sich knapp 1300 Ärzte und Ärztinnen online an einer Befragung zum Thema Stress und Burnout im Arztberuf beteiligt. Die Studie wurde durch „Der Hausarzt“ begleitet und die Ergebnisse in der De-

zemberausgabe 2009 veröffentlicht (Hausarzt 2009; 20: 39–41).

Eines der herausstechenden Resultate war, dass sich ca. 46 % der Teilnehmer/innen als (im Vergleich zur Normalpopulation) übermäßig belastet und gestresst beschrieben. Diese Prozentzahl verweist einerseits auf ein hohes Ausmaß an Stress im Arztberuf, aber auch auf die 54 % der Teilnehmer, die trotz beruflicher Belastungen unauffällige Belastungs- und Beschwerdewerte erlangten. Was sind hier



© Stefan Körber / Fotolia.com

## UMFRAGE ZUR ÄRZTESTUDIE

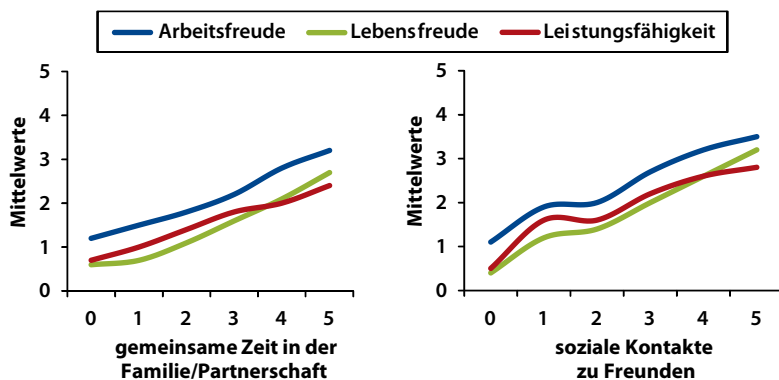
**Machen Sie mit bei unserer Ärztstudie!**

### Wie gut sind Sie vor Burnout geschützt?

Nutzen Sie die Gelegenheit und ermitteln Sie (anonym und selbstverständlich kostenfrei), wie es um Ihre Ressourcen in Sachen Burnout-Schutz bestellt ist.

- Unter [www.aerztestudie.de](http://www.aerztestudie.de) können Sie vom 20. Juni bis zum 10. Juli 2011 an der BOSS-III-Umfrage teilnehmen.
- Die Einzelergebnisse fließen ein in eine Ärztstudie zur Ermittlung des Burnout-Schutzes der Ärzteschaft Deutschlands.
- Das Gesamtergebnis wird in der Ausgabe 18/11 von „Der Hausarzt“ veröffentlicht.

**Machen Sie mit!**



**Abb. 2:** Zusammenhänge zwischen sozialen Kontakten in der Familie/Partnerschaft bzw. im Freundeskreis zu den Merkmalen Arbeitsfreude, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit, gemessen mit den Burnout-Screening-Skalen I und II (Geuenich 2009). n = 1287 Ärzte/-innen; Minimalwerte der Merkmale jeweils = 0, Maximalwerte jeweils = 5

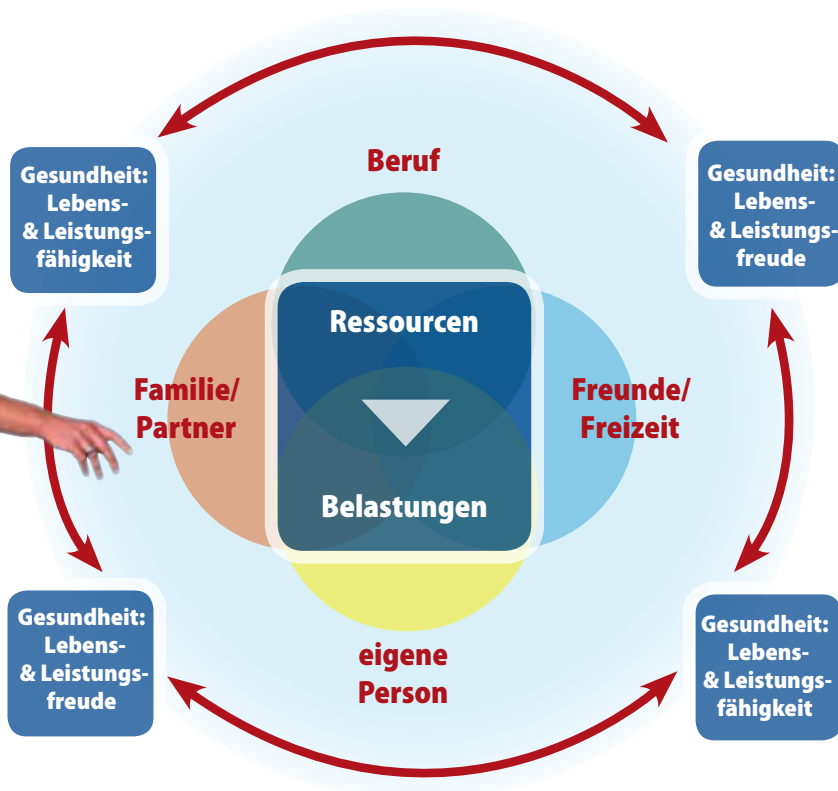


Abb. 1: Prozessmodell der Salutogenese

## Arztsein und Lebensbalance

In der Online-Befragung aus dem Jahr 2009 wurden Ärzte gefragt: „Sind Sie Burnout-gefährdet?“ Durchgeführt wurde die Befragung mit den Burnout-Screening-Skalen, BOSS I und BOSS II (Hagemann & Geuenich, 2009). Neben den Ergebnissen zum Ausmaß der Belastung vieler Ärzte gaben die Daten erste Hinweise auf Faktoren, die beruflichen Stress möglicherweise ausgleichen. So konnten sowohl zu dem Merkmal „Gemeinsam verbrachte Zeit in der Familie/Partnerschaft“ als auch dem Merkmal „Soziale Kontakte zu Freunden“ eindeutig positive Zusammenhänge zu den Merkmalen Arbeitsfreude, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit nachgewiesen werden (Abb. 2).

Die Ergebnisse verweisen im salutogenetischen Sinn auf das Zusammenspiel von Arbeit, Familie, Freunde und Gesundheit. Sie stützen das oben skizzierte Modell (Abb. 1). Um die Ressourcen und salutogenetischen Prozesse im Arztberuf weiter ergründen zu können, wurde nun zu den Fragebögen BOSS I und II ein dritter Fragebogen (BOSS III) entwickelt. In der BOSS III geht es dezidiert um Ressourcen und Lebenszufriedenheit. Einbezogen sind die Lebensbereiche „Eigene Person/Selbst“, „Familie“, „Freunde“ und „Beruf.“ Dabei erfasst die BOSS III jeweils die Befriedigung der Bedürfnisse nach Sinnhaftigkeit, Zugehörigkeit und Wertschätzung.

Von den Ergebnissen der ausstehenden Studie kann nicht nur eine Erfassung der Ist-Situation bzgl. der stressregulierenden Ressourcen von Ärzten und Ärztinnen, sondern auch eine Abschätzung von effektiven und weniger effektiven Präventionsansätzen erwartet werden. Je mehr Ärzte und Ärztinnen an der Befragung teilnehmen, umso höher wird die Aussagekraft der Ergebnisse sein.

Literatur bei der Verfasserin

Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Katja Geuenich  
Wissenschaftliche Leiterin der Akademie für Psychosomatik in der Arbeitswelt  
Röher Parkklinik, Röherstraße 53, 52249 Eschweiler  
E-Mail: geuenich@roeherparkklinik.de



Ressourcen und Schutzfaktoren, die einer chronischen Verausgabung, einem Ausbrennen, entgegenwirken?

Um das zu untersuchen, ist im Sommer dieses Jahres eine neue Online-Befragung geplant (vgl. **Kasten** links), diesmal unter der umgekehrten Fragestellung: „Sind Sie vor Burnout geschützt?“ Damit richtet sich der Fokus auf die Ressourcen von Ärzten und Ärztinnen in ihrem anspruchsvollen Beruf.

## Salutogenese im Fokus

Das Konzept der Salutogenese beschäftigt sich mit der Erhaltung und Entwicklung von Gesundheit. Es wurde maßgeblich geprägt von A. Antonovsky, der in seinen Texten immer wieder betont, dass für die Gesundheit individuelle Ressourcen, erlebte Sinnhaftigkeit und Stimmigkeit auf der individuellen Ebene und im persönlichen sozialen Umfeld eine hohe Relevanz haben. Dieser Grundgedanke der Salutogenese ist aus der heutigen Gesundheitsprävention, psychotherapeutischer Intervention und auch den Neurowissenschaften nicht mehr wegzudenken.

Nach Antonovsky haben sich eine ganze Reihe von Autoren mit diesem Thema

beschäftigt und dazu publiziert, so wie beispielsweise Grawe (2004), Lorenz (2004) und Petzold (2010). Dort wird nicht nur einstimmig die Bedeutung von Ressourcen und Lebenszufriedenheit für die Gesundheit betont. Immer wieder wird darauf hingewiesen, dass sich Ressourcen und Zufriedenheit – ebenso wie Stressoren – auf verschiedene Ebenen und Lebensbereiche verteilen, zwischen denen sich im günstigen Fall eine Gesamtbalance, im ungünstigen Fall eine -dsybalance einstellt. Erstere ist der Gesundheit zu-, letztere abträglich.

Diese Überlegung wird durch das in **Abb. 1** dargestellte Modell nochmals aufgegriffen: Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude sowie Lebensfähigkeit und Lebensfreude sind als Prozess zu verstehen. Sie entwickeln sich durch das Zusammenspiel innerer und äußerer Ressourcen und Belastungen. Das bedeutet, dass man einer psychophysischen Verausgabung, die sich als Folge einer übermäßigen Belastung im Beruf oder in einem anderen Lebensbereich entwickelt, mit Ressourcen vorbeugen kann, die auch aus ganz anderen Lebensbereichen stammen können.