

Wenn Berufsstress die Gesundheit gefährdet

Wie hoch ist Ihr Burnout-Risiko?

von Katja Geuenich

Der tierärztliche Beruf ist stressig. Nicht wenige Kolleginnen und Kollegen sind ausgebrannt, gönnen sich aber ungeachtet ihrer körperlichen und seelischen Verfassung keine Pause. Müden kann dies in einem manifesten Burnout.

Doch wie erkennt man das eigene Burnout-Risiko? Denn ist es nicht genau die Crux am Burnout, dass man ihn nicht kommen sieht?

Ein evaluierter Fragebogen hilft, Ihr persönliches Burnout-Risiko einzuschätzen.

Als Berufsgruppe aus dem sozialen und helfenden Bereich zählen Tierärzte, ebenso wie Lehrer, Sozialarbeiter, Krankenpfleger etc., zu einer Gruppe mit dem Risiko eines berufsbedingten Burnouts [z. B. 1,2]. Dies gilt umso mehr in Zeiten des steigenden Arbeitstempos, -umfangs und -dichte. Jedoch sind Studien, die sich gezielt mit der Stressbelastung von Tierärztinnen und Tierärzten befassen, recht selten. Daher ist eine Befragung von möglichst vielen der im Bundesgebiet tätigen Tierärzte für November 2010 in Kooperation mit dem Deutschen Tierärzteblatt geplant (**s. Kasten**). Dieser Beitrag soll zu einer Beteiligung an der Befragung und persönlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Burnout anregen.

Fallbeispiel

Ein 52-jähriger Tierarzt schildert die Entwicklung seines Burnouts: „Nein, nicht das Telefon ... Ich kann nicht mehr. Mir ist alles egal. Alles! Lasst mich in Ruhe!“, war mein Gedanke, als am späten Abend meines x-ten Bereitschaftsdienstes in diesem Monat das Telefon läutete. Ich hatte keine Kraft mehr, seit Tagen, nein eigentlich seit Wochen und Monaten schon nicht mehr. Alles erschien mir als Forderung, als nicht zu bewältigende Forderung. Und mit tiefem Schreck und Grauen vor mir selbst stellte ich fest, dass vor lauter Erschöpfung und Ohnmacht meine Patienten für mich an Bedeutung verloren und ich ihre Besitzer am liebsten aus meiner Praxis hinausgehen sah, anstatt hinein. Von meinem Berufsideal hatte ich mich weiter entfernt, als ich es mir jemals hätte vorstellen können. Paradoxiertweise – und das sah ich erst, als es fast zu spät war – hatte ich mich gerade dadurch von meinen Idealen entfernt, indem ich mit aller Macht und Durchhaltewillen versucht hatte, sie zu erreichen. Lange Arbeitstage, Dienste, daneben die Praxisführung, die vielen Autofahrten über Land und der Bürokratiekram, alles wuchs mir über den Kopf.

Ich sah mich in dem Treibsand meiner Arbeit gefangen. Umgeben von abermillionen Sandkörnern, von denen jedes eine Arbeitsaufgabe darstellte. Sei es eine OP, eine Untersuchung, eine Telefonanfrage, eine Beratung, eine was auch immer. Je mehr ich versuchte, mich aus dieser Situation herauszuarbeiten, desto mehr versank ich darin. Ich schlief schlecht, konnte mich nicht mehr konzentrieren, stellte mich und meine Fähigkeiten in Frage, wurde unsicher, bisweilen aggressiv.

Mit Missbehagen merkte ich, dass ich mehr Alkohol trank als früher und bisweilen Schlafmittel einnahm, um endlich zur Ruhe zu kommen. Ich verzweifelte, übte an mir selbst die harscheste Kritik, um mich immer wieder anzuspornen. Bis es nicht mehr ging, und ich mit viel Mühe, einer längeren beruflichen Auszeit und auch therapeutischer Hilfe begann, meinen Berufsalltag und meine innere Einstellung zur Arbeit und zu dem, was ich leisten kann und will, zu ändern.

Merkmale eines Burnouts

Burnout ist Folge einer tief greifenden Verausgabung durch chronischen Stress, denen Körper und Psyche nicht mehr gewachsen sind. Ein vormals hohes – wenn nicht überhöhtes – Leistungsniveau kann nicht mehr aufrechterhalten werden. Eine nicht selten durch Idealismus, Willenskraft und/oder Perfektionismus getragene Leistungsfreude macht einer chronischen

Erschöpfung Platz. Auf der emotionalen und mentalen Ebene sind zunehmend Ängste, Reizbarkeit, negatives Denken, Ruhelosigkeit und innere Spannungen zu beobachten. Depressive Symptome, eine innere Leere und ein Verlust von persönlichen Zielen treten zusätzlich zur Erschöpfung hinzu, sodass eine Unterscheidung zwischen einer depressiven Erkrankung und einem voll ausgeprägten Burnout schwierig

Zeitlicher Verlauf	Kernkriterien und -merkmale	Zusätzliche, häufig beobachtete Merkmale
Ressourcen	Begeisterung, Idealismus und/oder Verausgabung in einem/mehreren Lebensbereichen (Beruf, eigene Person, Familie/Partner, Freunde).	Ungenügende innere Achtsamkeit, Selbstaktualisierung und dysfunktionale Stressregulation.
	Vorübergehende Leistungssteigerung und Durchhaltewillen. Energien werden dazu aus anderen Lebensbereichen abgezweigt.	Lebensbalance (Beruf, Selbst, Familie, Freunde) wird gestört. Zunahme von zwischenmenschlichen Konflikten.
	Abbau der Leistungsfähigkeit, der Motivation und der Kreativität. Unzufriedenheit und Reizbarkeit nehmen zu.	„Selbstmedikation“ z. B. mit Alkohol, Schlafmitteln, Schmerzmitteln etc. Gefahr einer Suchtentwicklung.
	Verflachung des emotionalen, sozialen und geistigen Lebens. Körperliche Reaktionen und Beschwerden.	Zusätzlich: Psychosomatische und somatoforme Reaktionen.
Belastungen	Burnout: Totale Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Resignation, Selbstabwertung, Verzweiflung, u. U. Persönlichkeitsveränderung, Angst, Suzidialität etc.	Zusätzlich: Depression und/oder Angststörungen als komorbide Erkrankungen.

Tab. 1: Merkmale einer Burnout-Entwicklung

rig wird. Auch andere Beschwerdebilder aus dem psychischen Bereich gehen mit Burnout und dessen Entwicklung einher (Tab. 1).

Die Situation von Tierärzten und Ärzten

Die Anzahl der von einem Burnout betroffenen Personen insgesamt steigt [z. B. 3]. Für die bislang noch wenig untersuchte Berufsgruppe der

Tierärzte wurden in einer Studie von Gardner & Hini [4] als vorrangige Stressoren lange Arbeitszeit, hohe Erwartungshaltung der Klienten und unerwartete Krankheitsverläufe genannt. In einer Befragung [5] von in Deutschland tätigen Tierärztinnen und Tierärzten wurde für ca. 15 Prozent der Befragten ein riskanter bis gefährlicher Alkoholkonsum konstatiert. Dieser steht in einem deutlichen Zusammenhang zur Stressbelastung und Arbeitszeitdruck der Befragten und zeigt sich auch für andere Substanzen wie schlaf fördernde Medikamente, Schmerzmittel und Antidepressiva.

Diese Ergebnisse sind weitgehend gleich zu denjenigen einer Studie aus dem Jahr 2009 von Geuenich & Hagemann [6], welche unter Humanmedizinern durchgeführt wurde. Auch hier zeigten sich hohe Belastungen und eine Abnahme an Arbeitsfreude durch lange Arbeitstage und beruflichen Stress. Es wurde in dieser Studie deutlich, dass ein hoher Dauerstress durch lange Arbeitstage mit dem Gebrauch von Alkohol und/oder Medikamenten zur Stressreduktion einhergeht. So berichten drei Prozent der Ärzte/innen, die einen niedrigen Berufsstress angeben, von einem deutlichen bis starken stressbedingten Substanzgebrauch. Bei Ärzten/innen, die über einen hohen Stress berichteten, traf dies jedoch in 15 Prozent der Fälle zu (Abb. 1).

Als bedeutsam erwies sich zudem der Zusammenhang zwischen Beruf und anderen Lebensbereichen, insbesondere der Familie und Partnerschaft. Passend hierzu wurde bereits in einer Untersuchung von Friedrich und Schäffer [7] eindrücklich auf die mangelhafte Vereinbarkeit zwischen Tierarztberuf und Familie hingewiesen, welche mit hohem Stress und Belastungen einhergeht. Um weitere – und nach Möglichkeit für die Berufsgruppe der Tierärzte spezifische – Stressoren zu identifizieren, sind zusätzliche Befragungen innerhalb der Tierärzteschaft sinnvoll und zur Planung von Präventionsstrategien unabdingbar.

Der Weg aus dem Burnout

Auf dem Weg aus einem Burnout heraus bedarf es einer grundlegenden inneren Neupositionierung, eines Erspürens neuer (gesunder) Lebensziele. Und es bedarf des Erwerbs der dazugehörigen, individuell ausgestalteten Verhaltensgewohnheiten. Bevor jedoch eine intensive Auseinandersetzung mit den Ursachen des Burnouts begonnen werden kann, ist eine Phase der Entlastung und Stabilisierung für die meisten Betroffenen eine absolute Notwendigkeit. Den Zugang zu den eigenen Ressourcen und zur Entspannungsfähigkeit wiederzugewinnen, ist daher einer der Grundsteine auf dem Weg zur Burnout-Bewältigung.

Selbstfürsorge und Achtsamkeit für Körper, Gefühle und (Leistungs-)Grenzen sind weitere Etappen auf dem Weg zur Gesundheit. Ziel ist es, die Balance zwischen verschiedenen Lebensbereichen zurückzugewinnen; den Beruf mit eigenen Interessen, Freizeit, Familie und Freundeskreis zu verbinden. Zentral aber ist die Wahrnehmung und Beachtung persönlicher Werte und Grenzen. Es gilt, eigene überhöhte Erwartungen zu entdecken und diese zu modifizieren. Es gilt, ein Maß gesunder Aggressivität zu finden und Verantwortung sowie Aufgaben ohne Schuldgefühle zu delegieren. Es gilt, rechtzeitig um Hilfe bitten zu können und rechtzeitig körperlich-psychische Warnsignale wahr- und ernstzunehmen.

Zur geplanten Onlinebefragung

Die online geschalteten Fragebögen, die Burnout-Screening-Skalen I und II (Hagemann & Geuenich, erschienen 2009 im Hogrefe-Verlag), sind wissenschaftlich evaluiert. Sie erfassen Belastungen in den Lebensbereichen Beruf, eigene Person/Selbst, Familie, Partnerschaft und Freundeskreis. Da Burnout durch eine hohe Belastung in einem oder mehreren dieser Lebensbereiche entsteht, wird in der Studie erfragt, ob und in welcher Form bei

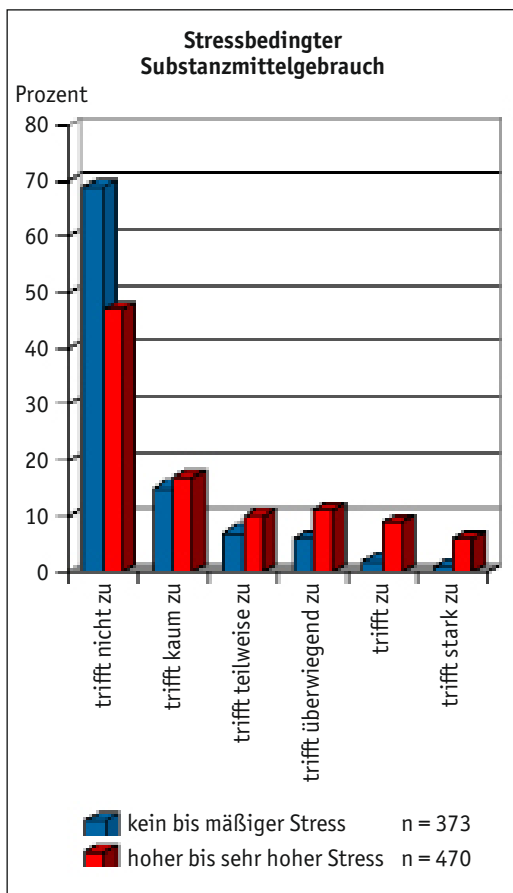


Abb. 1: Zusammenhang von niedrigem vs. hohem Stress durch lange Arbeitstage von Humanmedizinern und deren stressbedingten Substanzgebrauch (Alkohol und/oder Medikamente).

Ihnen Belastungen in den genannten Lebensbereichen bestehen.

Weiterhin geht Burnout einher mit körperlichen Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Verspannungen, Herzkreislaufproblemen, aber auch mit kognitiven Beschwerden, wie Konzentrationsstörungen, negativem Denken, Selbstzweifel, und mit emotionalen Beschwerden, wie Ängsten, Niedergeschlagenheit, Gereiztheit. Entsprechend beschäftigt sich der zweite Teil der Befragung mit dem Vorliegen derartiger Beschwerden.

Das System ist so angelegt, dass Ihre anonym eingegeben Antworten umgehend ausgewertet werden und Sie sofort eine Einschätzung Ihres persönlichen Burnout-Risikos erhalten. Darüber hinaus werden alle Antworten zu einem Gruppenergebnis zusammengefasst, das im Deutschen Tierärzteblatt veröffentlicht wird.

Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Katja Geuenich

Literatur

[1] Hagemann, W (2009): Burnout bei Lehrern. Ursachen, Hilfen, Therapien. (2. Aufl.) München. C. H. Beck

[2] Bergner, Th (2006): Burnout bei Ärzten. Arztsein zwischen Lebensaufgabe und Lebensaufgabe. Stuttgart. Schattauer Verlag

Erfahren Sie Ihr Burnout-Risiko!

Machen Sie den Online-Test und beteiligen Sie sich damit an unserer wissenschaftlichen Studie zur Erfassung der beruflichen Belastungssituation der Tierärzte.

Die Befragung läuft

vom 1. November bis 30. November 2010

unter www.tierarztstudie.de

Es ist keine namentliche Anmeldung erforderlich und Ihre Angaben werden anonymisiert!

Sie erhalten unmittelbar eine individuelle Rückmeldung über Ihr Burnout-Risiko am Bildschirm. Das Gruppenergebnis wird in der Januarausgabe 2011 des Deutschen Tierärzteblattes veröffentlicht.

Investieren Sie einige Minuten für die Beantwortung der Fragen. Basierend auf der Datenbasis einer deutschlandweiten Normstichprobe erhalten Sie umgehend Ihren persönlichen Stresslevel.

[3] Zurich Versicherung, Gruppe Deutschland, 2006. www.zurich.de

[4] Gardner, DH; Hini, D (2006): Work-related stress in the veterinary profession in New Zealand. *N Z Vet Journal*; 54:119–24

[5] Hartling, M; Strehmel, P; Nienhaus, A (2007): Stressbelastung und Substanzgebrauch bei Tiermedizinern. *Dt. Tierärzteblatt*; 55:148–59

[6] Geuenich, K (2009): Sind Sie Burnoutgefährdet? Ergebnisse einer empirischen

Ärztstudie. *Der Hausarzt* 20, 39–41

[7] Friedrich, B; Schäffer, J (2008): Zur beruflichen und privaten Situation tierärztlicher Praxisassistenten/-innen. *Dt. Tierärzteblatt*; 1:16–20

Anschrift der Verfasserin: Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Katja Geuenich, Wissenschaftliche Leiterin der Akademie für Psychosomatik in der Arbeitswelt, Röher Parkklinik, Röherstraße 53, 52249 Eschweiler, info@roeher-parkklinik.de

Anzeige