

Burn-out im Spital

Ausgebrannt ans Patientenbett

Mindestens 20 Prozent der Spitals-ärzte und -pfleger leiden an Burn-out. Experten suchen Gegenstrategien.

VON JOSEF GEBHARD

Es sind Zahlen, die wohl bei vielen Spitalspatienten ein mulmiges Gefühl hinterlassen: Mindestens 20 Prozent der Ärzte und Pfleger in Krankenhäusern leiden an einem Burn-out-Syndrom, zeigen internationale Studien. Die Betroffenen sind körperlich



Lalouschek leitet das Pilotprojekt in Wien

und psychisch so erschöpft, dass sie ihre Aufgaben nur mehr beschränkt erledigen können. Mit allen Konsequenzen für die Patienten: Erst kürzlich ergab eine Studie am LKH Steyr, dass bei Chirurgen nach 24 Stunden im Dienst die Fehlerquote massiv ansteigt. Die Untersuchung ließ einmal mehr den Ruf nach strengeren Arbeitszeitregeln für Spitals-ärzte laut werden (der KURIER berichtete).

„Besonders häufig tritt Burn-out in der Intensivme-



Intensivmediziner sind besonders gefährdet, in die Burn-out-Spirale zu geraten

dizin, in der Langzeit-Pflege und auf Geriatrie-Stationen auf“, sagt Univ.-Prof. Wolfgang Lalouschek, Neurologe und Burn-out-Spezialist in Wien. Er leitet ein Pilotprojekt, in dem Strategien gegen die ebenso alltägliche wie

gefährliche Überlastung von Spitalspersonal entwickelt werden sollen. Beteiligt sind zehn intensivmedizinische Stationen in Wien. Im März wird mittels Fragebogen erhoben, wie ausgeprägt das Problem auf den einzelnen Abteilungen ist. Danach wird getestet, wie weit sich mit Coachings und Entspannungsübungen die Situation verbessern lässt.

Absurd lange Arbeitszeiten (oft mehr als 100 Stunden pro Woche) und ständiger Termindruck sind die nächstliegenden, aber nicht die einzige Auslöser von Burn-out unter Medizinern: „Viele leiden daran, dass sie einerseits im Umgang mit schwer Kranken lebens-

wichtige Entscheidungen treffen müssen, andererseits auf den alltäglichen Arbeitsablauf auf der Station kaum Einfluss haben“, sagt Lalouschek. Unfaire Behandlung durch den Chef kann Burn-out ebenfalls begünstigen.

Teufelskreis „Sehr anfällig sind gerade jene, die sich im Beruf besonders engagieren und alles perfekt machen wollen“, so der Experte. Typische Symptome sind Konzentrationsprobleme, Depressionen, Gereiztheit. Um die Beschwerden zu lindern, greifen Betroffene nicht selten zu Suchtmitteln, was ihre Leistungsfähigkeit weiter beeinträchtigt – eine Abwärtsspirale entsteht.

Für einen einfühlsamen Umgang mit Kranken sind

► Bore-out

Krank durch Langeweile?

Noch ist nicht ganz geklärt, ob es sich um ein tatsächliches Problem oder wieder nur um einen kurzlebigen Lifestyle Begriff handelt: Bore-out. Gemeint sind psychosomatische Beschwerden, die nicht durch zu viel, sondern zu wenig Arbeit ausgelöst wurden. Die Schweizer Unternehmensberater und Autoren Philippe Rothlin und Peter Werder schätzen, dass bis zu 70 Prozent der Arbeitnehmer im Büro zu wenig zu tun haben. Viele wiederum müssen Tätigkeiten durchführen, die sie ablehnen, was genauso zu Frust führen kann.

Gelingt es nicht, ausfüllendere Aufgaben übertragen zu bekommen, fliehen Betroffene in die „innere Kündigung“. Sie machen nur mehr Dienst nach Vorschrift, ohne innerlich bei der Sache zu sein. Nach außen hin muss der Arbeitnehmer gleichzeitig sein mangelndes Engagement verschleiern, weil er es sich nicht leisten kann, den Job zu verlieren. Dies – so die Autoren – sei so anstrengend und belastend, dass langfristig auch die Gesundheit darunter leide.

Hustenmittel: Nutzen fraglich

Studien – Der Nutzen von rezeptfrei erhältlichen Hustenmitteln ist fraglich, zeigt eine neue Auswertung alter Studien. In sieben von acht Untersuchungen an Kindern waren die Präparate verschiedener Wirkstoffklassen nicht wirksamer als Scheinmedikamente, berichtet Thomas Fahey von der Ireland Medical School in der „Cochrane Database of Systematic Reviews“.

In 17 Studien an Erwachsenen fielen die Resultate unterschiedlich aus. Dies lag möglicherweise daran, dass verschiedene Präparate über unterschiedlich lange Zeiträume geprüft wurden. Sechs von neun Studien, die von Pharmaunternehmen gesponsert wurden, wiesen auf eine förderliche Wirkung der Präparate hin. Von 16 unabhängigen Untersuchungen stützten dagegen nur drei den Wert von Husten-Medikamenten.

Rauchertod im Sekundentakt

WHO-Bericht – Alle sechs Sekunden stirbt weltweit ein Mensch an den Folgen des Tabakkonsums. Jährlich sind es 5,4 Millionen Menschen. Das geht aus einem neuen Bericht der Weltgesundheitsorganisation WHO hervor, der Donnerstag in New York präsentiert wurde.

Als Maßnahmen zur Eindämmung des weltweiten steigenden Tabakkonsums schlägt die WHO u. a. die höhere Besteuerung von Tabak vor, ein striktes Verbot von Zigarettenwerbung sowie Aufklärung und Hilfsprogramme für Raucher, die von der Sucht loskommen wollen.

Für eine stetige Erhöhung der Tabaksteuer sprach sich Donnerstag auch eine Expertin des Deutschen Krebsforschungszentrums aus: Diese halte Kinder und Jugendliche vom Rauchen ab: „Wenn der Preis ansteigt, verringert sich der Konsum.“

das keine guten Voraussetzungen: „Es kommt sogar vor, dass überlastetes Personal Intensiv-Patienten länger als nötig im künstlichen Tiefschlaf hält, weil dadurch weniger Arbeit anfällt.“



SCHRAMM WILHELM

Buchtipps: Klaus Ratheiser, Dauerfeuer, Seifert Verlag, 224 Seiten, 20,50 €.

Burn-out: Rechtzeitig erkennen

Warnzeichen Ein Burn-out-Syndrom kann schon in der Frühphase erkannt werden. Mögliche Warnzeichen sind: Hyperaktivität, freiwillige unbezahlte Mehrarbeit, Gefühl der Unentbehrlichkeit, Gefühl, keine Zeit zu haben, Zurückstellen eigener Bedürfnisse, Beschränkung der sozialen Kontakte auf das berufliche Umfeld, Verdrängung von Misserfolgen.

Hilfe und Beratung Institut für Burn-out und Stressmanagement, Gerstnerstraße 3, 1150 Wien, ☎ 01 / 406 57 16, www.ibos.co.at
Burn-out-Ambulanz am Privatklinikum Goldenes Kreuz, Lazarettgasse 16–18, 1090 Wien. Kostenlose Hotline: ☎ 0650 / 98 300 82 (Mo. bis Do. 18 bis 19 Uhr), www.goldenes-kreuz.at

Im Osten noch recht wechselhaftes Wetter

Wetterlage Ein kaltes, strahlendes Hoch über Osteuropa, in der Folge wird sich im ganzen Alpenraum Hochdruckverhältnisse durch.

Auswirkungen: Der Westen und Süden Europas strahlend schönes Wetter. Auch im Norden bei über der Sonne das Regen. Im Osten herrscht dagegen veränderliche Bewölkung mit gelegentlichen Schauern. Die Schneefallgrenze liegt hier im Morgen weiterhin im tiefen Lagen und regnet über dem Meeresspiegel um 1000 bis 1200 m.

Dabei umfangreiche Regen im südlichen Nordwesten. Im Nordwesten.

Vorsicht auf Sonntag: Lokale Schneefälle über dem Meeresspiegel nach auf dem Meer im ganzen Nordwesten ein deutliches Vorzeichen für Regen. Hohe Wolkenfelder von Nordwesten her einen kalten.



Bewetter

Nach einer erholenden Nacht kommt der Wind nach in Scherung. Im Westen und Südwesten bis zum Freitag hinein mit kalten Winden zu rechnen, darauf reagieren vor allem Berg- und Einzelklimaten mit einer Abkühlung und Personen mit chronischen Atemwegserkrankungen.



In der Ostalpe ist nach Frost und Schneefall, wobei über dem Meeresspiegel vorwiegend leicht bis mäßig bewölkt.

Sonne / Mond

Wetter / Sonne / Mond	11.02.08	12.02.08	13.02.08	14.02.08	15.02.08
Wetter	☀	☀	☀	☀	☀
Sonne	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
Mond	☾	☾	☾	☾	☾
Wetter	☁	☁	☁	☁	☁
Sonne	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
Mond	☾	☾	☾	☾	☾
Wetter	☁	☁	☁	☁	☁
Sonne	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
Mond	☾	☾	☾	☾	☾

Europa

