

# Burn-out in der Black Box

„Psychische Gesundheit, Stress am Arbeitsplatz und Burn-out“ – darüber diskutierten Experten bei einer Fachtagung am 8. März 2017 in der Black Box im Kulturzentrum Gasteig in München. Die Veranstaltung wurde von der Psychosomatischen Abteilung der Kreisklinik Ebersberg organisiert und fand im Rahmen des Jahres Schwerpunktes „Depressionen bei Erwachsenen“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege (StMGP) statt.

Dr. Claus E. Krüger, MBA, Chefarzt der Psychosomatischen Abteilung der Kreisklinik Ebersberg, referierte über die Erkrankung durch chronischen Stress und warum sich die Ärzte so schwer mit der Diagnose Burn-out tun. Auch wenn die Veranstaltung in der Black Box stattfindet, sei Burn-out durchaus keine Black Box mehr. Psychische Erkrankungen seien aber immer noch ein Tabuthema in der Gesellschaft und Krüger hofft, mit dieser Veranstaltung etwas zur Enttabuisierung beitragen zu können. Die Häufigkeit einer Erwerbsunfähigkeit wegen psychischer Erkrankung nehme zu, wobei die Ursachen im privaten und im beruflichen Umfeld liegen könnten. Hinter dem Begriff Burn-out verbergen sich die unterschiedlichsten Probleme, die sich oft erst zeigten, wenn die Leistungsfähigkeit nicht mehr vorhanden sei.

## Bitte stör mich!

Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml (CSU) warb für ein verstärktes Vorgehen gegen psychische Überlastungen am Arbeitsplatz. Huml betonte: „Es ist wichtig, gefährlichen Stress am Arbeitsplatz rechtzeitig zu erkennen. Auf diese Weise kann dem Burn-out vorgebeugt werden.“ Insbesondere möglichen Risiken für Arbeitnehmer durch die Digitalisierung müsse entgegengewirkt werden. Denn die neuen technischen Möglichkeiten könnten auch Nachteile mit sich bringen. Beispiele seien die ständige Erreichbarkeit und die Erhöhung des Arbeitstempos. Deshalb sollte in Unternehmen darauf geachtet werden, dass der Druck auf Beschäftigte nicht zu groß werde. Die Schwerpunkt-Kampagne „Bitte stör mich! – Aktiv ge-



Dr. Heidemarie Lux berichtete über Ärzte und Burn-out und stellte die Ergebnisse einer Befragung von Krankenhausärzten vor.

gen Depression“ sei ein wichtiger Bestandteil des Bayerischen Präventionsplans. Wichtig sei, dass auch psychische Krankheiten möglichst rasch behandelt würden. Mit einem Knochenbruch würde man ja auch nicht einige Monate warten und erst dann zum Arzt gehen. Depressionen seien keine Randerscheinungen, es könne jeden von uns treffen.

## Ausgebrannte Ärztinnen und Ärzte

Dr. Heidemarie Lux, Vizepräsidentin der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK), informierte über Burn-out bei Ärzten und die Ergebnisse einer Befragung von fast 4.000 Krankenhausärzten im Jahr 2015 durch den Marburger Bund. 75 Prozent der Klinikärzte sähen demnach die eigene Gesundheit durch Arbeitsüberlastung und hohem Zeitdruck in Gefahr. 59 Prozent fühlten sich durch ihre Tätigkeit häufig psychisch belastet und bei 77 Prozent leide das Privat- und Familienleben unter der Belastung. Die Ärzte beklagten auch, zu wenig Zeit zu haben, um den Patienten gerecht zu

werden. Vor allem junge Ärztinnen und Ärzte trügen die Hauptlast der Bereitschaftsdienste, dafür hätten Oberärzte und Chefarzt-Stellvertreter überdurchschnittlich viele Rufdienste. Gerade in Krankenhäusern entstehe durch die vielen Schichtdienste ein Teufelskreis: Vor der Arbeit werde Kaffee zum Wachbleiben und nach der Arbeit Schlafmittel zum Einschlafen benötigt. „Die Gefahr einer Suchtentwicklung steigt dadurch deutlich an“, warnte Lux. Die BLÄK hat ein spezielles Interventionsprogramm für suchtkranke Ärztinnen und Ärzte nach dem Prinzip „Hilfe statt Strafe“ entwickelt. Bei Therapiewilligkeit und kooperativem Verhalten werde suchtkranken Ärzten streng vertraulich geholfen.

## Prävention durch sichere Bindungen

Burn-out sei kein anerkanntes Krankheitsbild, erklärte Privatdozent Dr. phil. Bernhard Grimmer, Psychologischer Psychotherapeut von der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen in der Schweiz. Es gebe verschiedene Definitionen

von Burn-out, Kernelemente seien emotionale Symptome (Erschöpfung, Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit), körperliche Symptome (Müdigkeit, Schlafstörungen) und motivationale Symptome (Lustlosigkeit, Leistungsminderung, Resignation, Distanzierung). Burn-out könne definiert werden als ein Risikozustand mit Erschöpfung, Zynismus und Leistungsminderung, der durch eine andauernde Überforderung ausgelöst werde. Wenn es keine oder zu wenig Regeneration gebe, könne sich der Stress chronifizieren und zu Folgeerkrankungen wie Depression, Angsterkrankungen, Medikamentenabhängigkeit, Tinnitus oder Hypertonie führen. Nach der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) des Robert Koch-Institutes aus den Jahren 2008 bis 2012 leiden rund 30 Prozent der Bevölkerung unter einer psychischen Störung, 16,2 Prozent an einer Angststörung, 11,2 Prozent an einer Alkoholsucht und 8,1 Prozent an einer unipolaren Depression. Stressfolgeerkrankungen entstünden durch ein Zusammenwirken von anhaltender psychosomatischer Stressreaktion, der Psychodynamik der Verausgabung und Erschöpfung und bestimmten Arbeits- und Lebensbedingungen. Zur möglichen Prävention erläuterte Gimmer, dass diese bereits bei der primären Sozialisation beginne. Vorteilhaft seien frühe stabile, Anerkennung vermittelnde, aber auch begrenzende Beziehungserfahrungen. Eine sichere Bindung bedeute geringere Stressreaktionen.

### Gratifikationskrisen

Professor Dr. Johannes Siegrist, Medizinsoziologe, Medizinische Fakultät der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, sprach über die Chancen und Risiken der modernen Arbeitswelt für die psychische Gesundheit. Die moderne Arbeitswelt biete positive und negative Aspekte. Auf der einen Seite gebe es kaum mehr körperliche Schwerarbeit, mehr Flexibilität bei Arbeitszeitmodellen und Fortschritte beim Arbeitsschutz, auf der anderen Seite steige der Leistungs- und Konkurrenzdruck, die Arbeitszeit werde durch moderne Kommunikationsmittel entgrenzt und die Arbeitsplätze seien nicht mehr so sicher. Nach dem von Siegrist entwickelten Modell der Gratifikationskrise entstünden gesundheitliche Risiken bei einem Ungleichgewicht zwischen Verausgabungen und Belohnungen. Verausgabungen ergä-

ben sich aus „externalen“ Anforderungen und Verpflichtungen sowie einer übersteigerten „internalen“ Verausgabungsneigung. Zu den Belohnungen zählten Gehalt, Aufstiegsmöglichkeiten und Wertschätzung. Wann ist Arbeit gesund? Siegrist empfiehlt ein anspruchsvolles, nicht überforderndes Arbeitsaufgabenprofil, angemessene Anerkennung der erbrachten Leistung, ein vertrauensvolles Klima der Zusammenarbeit und die Möglichkeit, sichere und wertvolle Arbeit verrichten zu können.

### Burn-out ist keine Krankheit

Professor Dr. Dr. Andreas Hillert, Facharzt für Innere Medizin und Chefarzt des Schön Klinikums Roseneck, betrachtete Burn-out aus unterschiedlichen Perspektiven. Burn-out sei keine Krankheit und als wissenschaftliche Diagnose nicht haltbar. Es gebe keine spezifischen Symptome, bei jedem sei es anders. Ein Vorteil sei, dass man über Burn-out besser reden könne als über Depressionen. Der Begriff enttabuisiere deshalb Überlastungskonstellationen, auch wenn er wissenschaftlich zu unspezifisch sei. Da er aber kaum stigmatisiert sei, sollte er verwendet werden, wenn sich dadurch mehr Patienten Hilfe holen. Burn-out sei auch ein Selbstkonzept zur Rettung des Individuums in der neo-inhumanen Arbeitswelt und darüber hinaus populär, weil es als Indikator für teils fatale gesellschaftliche Entwicklungen diene. Eine wissenschaftliche Burn-out-Forschung, die ihre eigenen Grundannahmen kritisch reflektiere, sei rar.

### Mangel an Therapieplätzen

Die Teilnehmer beklagten in den Diskussionen vor allem den Mangel an Therapieplätzen und die langen Wartezeiten bis Therapiebeginn in Bayern. Nach einer Studie der Wochenzeitung *DIE ZEIT* aus dem Jahr 2014 müssen 56 Prozent der psychisch kranken Menschen bis zu drei Monate und 28 Prozent sogar sechs Monate und länger auf einen Behandlungsplatz in Bayern warten. Bei unbehandelten psychischen Erkrankungen steige im Zeitverlauf die Gefahr einer Chronifizierung. Dr. phil. Bruno Waldvogel, Vizepräsident der



BITTE  
STÖR  
MICH!

Aktiv gegen Depression  
[www.bitte-stoer-mich.de](http://www.bitte-stoer-mich.de)

Bayerischen Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PTK Bayern), berichtete, dass mehr als jeder siebte Arbeitsunfähigkeitstag psychisch bedingt sei. Psychische Erkrankungen seien mittlerweile der dritthäufigste Grund für Fehltage am Arbeitsplatz und die durchschnittliche Krankenschreibungsdauer infolge psychischer Erkrankungen lag im Jahr 2013 bei 34,5 Tagen.

Jodok Müller (BLÄK)