

Burnout aus Perspektive Hausarzt

DR. MED. EMANUEL RUBELI



- ▶ -Weltweites Phänomen
- ▶ -Literatur gross



Gliederung

- ▶ Zeichen für/zum Burnout
- ▶ Messinstrumente
- ▶ Studienergebnisse
- ▶ Gedanken zu Burnout
- ▶ Prophylaxe und Therapie

Zeichen Burnout

Stigmata Burnout

- ▶ -Ich arbeite nur mit Widerwillen
- ▶ -Ich komme mit meiner Arbeit nicht vorwärts
- ▶ -Es ist nie fertig, immer kommt noch etwas dazu
- ▶ -Man verlangt immer mehr von mir
- ▶ -Ich habe Angst zu versagen
- ▶ -Ich weiss nicht, was ich tun soll
- ▶ -Sachen die ich machen soll, scheinen mir nicht richtig zu sein

Stigmata Burnout

- ▶ -Ich arbeite in mehreren Ebenen gleichzeitig, die sich widersprechen
 - Für den Patienten, für die Versicherung, für mein Einkommen
 - Untersuchungen versus Kosteneinsparungen...
- ▶ -Ich muss mich im Alltag sofort umstellen von «Banalitäten» auf lebensbedrohende Situationen
- ▶ -Ich arbeite in dauernder beruflicher Unsicherheit: Ich kann immer angegriffen/angegangen werden, eigene Versicherung? (Krankheit/Unfall/Haftpflicht...)

Stigmata Burnout

- ▶ -Ich muss mich immer zurücknehmen und für andere mich anstrengen
- ▶ -Die Probleme jedes Patienten sind für ihn wichtig, unabhängig von meiner Sicht
- ▶ -Ich arbeite immer Vollgas
- ▶ -zudem muss ich mich fortbilden, bewerten lassen...
- ▶ -Weil ich Freude an meinem Beruf habe verbrauche ich meine letzten Ressourcen bis zum letzten Zug

Messinstrument

Messinstrument

- ▶ Maslach Burnout Inventory
- ▶ 22 Fragen mit Thema
- ▶ -Emotionale Erschöpfung
- ▶ -Entpersönlichung der Arbeit, der Patienten
- ▶ -Selbstwertgefühl

Studienenergebnisse

Studienergebnisse

- ▶ Französische Studien:
 - ▶ Bis über 40% sind Burnout gefährdet, haben Symptome
 - ▶ (Truchot 2004, le Tourneur 2011)

- ▶ Portugiesische Studie
 - ▶ Bis 40% sind gefährdet (je nach Bemessungskriterien)
 - ▶ (Marcelino et al BMJ 2012)

Studienergebnisse

- ▶ Kuwait
- ▶ -Bis über 50% mit Burnout Symptomen in primary health Center
- ▶ (Abdulghafour et al AJM 2011)

- ▶ Schweiz
- ▶ -Querschnittprobe 2002 (Goering et al swiss medical weekly 2005 und Arigoni et al smw 2010)

- ▶ 32% leichtes Burnout, 4% schweres Burnout

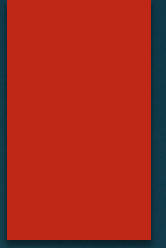
Studienergebnisse

- ▶ Schweiz (Arigoni et al) Risikofaktoren für:
 - ▶ **-Mittleres Burnout:**
 - ▶ -Mann
 - ▶ -länger als 6 Jahre am gleichen Arbeitsort
 - ▶ -mehr als 45 Stunden Woche
 - ▶ -FMH Allgemeine Medizin
 - ▶ -Welsche Schweiz

Studienergebnisse

- ▶ Schweiz nach Arigoni
- ▶ **Schweres Burnout**
- ▶ -Allgemeinmedizin FMH
- ▶ -Mehr als 45 Stunden pro Woche

Gedanken zu Burnout



Gedanken zu Burnout

- ▶ Von der ärztlichen Kunst zur medizinischen Wissenschaft
- ▶ Bis ins 20. Jahrhundert zählte das Ärztehandwerk zu den Künsten («Kunstfehler»)
- ▶ Zunehmende Verwissenschaftlichung im Sinne von **Francis Bacon**
- ▶ Entwertung des Arztes (vor allem Allgemeinarzt) von ausübendem Künstler zu Ausführendem von wissenschaftlich festgelegten Richtlinien



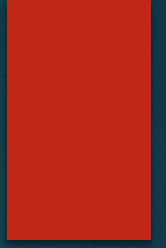
Gedanken zu Burnout

- ▶ Handelsqualität wird beurteilt
- ▶ Kunst: Gut oder Schlecht
- ▶ «Wissenschaft»: Korrekt oder falsch

Gedanken zu Burnout

- ▶ Fehlende Anerkennung der Tätigkeit
- ▶ Allgemeinmedizin ist personalisierte Medizin
- ▶ Kann strenge wissenschaftliche Kriterien nicht erfüllen.

Prophylaxe und Therapie



Ansätze zur Therapie

- ▶ -Prophylaxe wichtig

Prophylaxe

- ▶ **Struktur und Grenzen setzen**
- ▶ **-Prioritäten setzen**
- ▶ Anforderungen strukturieren
- ▶ **-Eigene Grenzen annehmen**
- ▶ Positives sehen
- ▶ **-Entspannung einplanen**
- ▶ Wo ist meine Resilienz