

ZUM THEMA

Den Helfern helfen

ÄKBV unterstützt Pilotprojekt zur psychosozialen Unterstützung in der Akutmedizin

Die Gesundheit von Ärzten galt lange Zeit als Privatangelegenheit. Ärzte sprachen selbst nicht darüber und auch in der Öffentlichkeit wurde die „Ärztegesundheit“ nicht thematisiert. In den letzten Jahren hat sich dies geändert. Immer mehr Studien befassen sich mit den Arbeitsbedingungen sowie der Sucht- und Suizidgefährdung von Ärzten. Laut Zeitungsartikeln und Internetpublikationen sollen bis zu 20 Prozent der Klinikärzte und bis zu 25 Prozent der Kassenärzte Burnout-gefährdet oder bereits „ausgebrannt“ sein. Es wird geschätzt, dass etwa 10 bis 15 Prozent aller Ärzte irgendwann einmal in ihrem Leben substanzabhängig werden, die Suizidrate bei Medizinerinnen ist zwei- bis dreimal so hoch wie in der Gesamtbevölkerung. Besonders gefährdet sind Anästhesisten mit einer siebenfach erhöhten Suizidrate. In München wurde nun ein Pilotprojekt gestartet, das ausgehend vom Bereich der Akutmedizin dem Burnout bei Ärzten vorbeugen möchte. Das Projekt mit dem Titel „Den Helfern helfen“ war Thema bei der 95. Delegiertenversammlung des ÄKBV am 26. November.

Initiator des Projekts ist der Münchner Anästhesist und Notfallmediziner Dr. Andreas Schießl, der als Oberarzt der Abteilung für Anästhesiologie an der Orthopädischen Klinik München-Harlaching tätig ist. Ausgehend von seinen eigenen Erfahrungen in der Akutmedizin setzt er sich für die Einrichtung eines psychosozialen Unterstützungssystems für Akutmediziner ein. Bei der 95. Delegiertenversammlung des Ärztlichen Kreis- und Bezirksverbandes München (ÄKBV) sprach er über die Ziele und den aktuellen Stand des Projekts. Neben Dr. Schießl waren Dr. med. Helmut Kolitzus, Psychiater und Psychotherapeut aus München, sowie Konrad Reim, Brandamtmann bei der Berufsfeuerwehr München, als Referenten eingeladen. Im ersten Vortrag gab Dr. Kolitzus einen allgemeinen Überblick über das Thema „Burnout bei Ärzten“, danach stellte Reim die Präventionsprogramme der Feuerwehr vor. Zum Abschluss sprach Dr. Schießl dann ausführlich über das Projekt.

Burnout bei Ärzten

Im ersten Vortrag definierte Kolitzus Burnout als körperliche und psychische Erschöpfung, die mit den Symptomen Negativismus, Zynismus und Ineffektivität einhergeht. Besonders gefährdet seien Personen, die zur Elite gehören und die die Welt verbessern wollen. „Beim Burnout werden Prioritäten bewusst oder unbewusst falsch gesetzt“, erklärte Kolitzus. Eine weitere Ursache seien ausbleibende positive Verstärker. Wer zu wenig gelobt werde, habe ein höheres Risiko, auszubrennen. Häufig spielten bei der Entwicklung von Burnout auch Alkohol und Sucht eine ent-

scheidende Rolle. Kolitzus zitierte Schätzungen, nach denen in Kliniken 40 bis 60 Prozent der Pflegekräfte und 15 bis 30 Prozent der Ärzte von Burnout betroffen sind. Der Psychiater empfahl, sich über die eigenen Stressreaktionen auf kognitiver, emotionaler, vegetativer und muskulärer Ebene bewusst zu werden, um Stresssignale rechtzeitig zu erkennen und dann umschalten zu können. Möglichkeiten zum Gegensteuern seien Entspannungstechniken und ein gesunder Lebenswandel. Dazu gehöre unter anderem viel Bewegung und eine gesunde Ernährung.

Zum Abschluss seines Vortrags nannte Kolitzus „zehn Gebote“ als „Anleitung zum Glücklichein“:

1. Beziehungen pflegen,
2. Erfahrungen sammeln,
3. geistig und körperlich in Bewegung sein,
4. finanzielle Zufriedenheit,
5. Kreativität pflegen,
6. Spiritualität suchen,
7. Liebe und Sexualität,
8. das Schicksal annehmen,
9. anderen geben sowie
10. Gesundheit als höchstes Gut pflegen.

Beispiel für Präventionsmaßnahmen: Berufsfeuerwehr München

Im zweiten Vortrag des Abends stellte Konrad Reim, Brandamtmann bei der Berufsfeuerwehr München eine Studie der LMU-München zur „Primären und sekundären Prävention im Einsatzwesen“ vor, die im Auftrag des Bundesinnenministeriums erstellt worden war. Wie Reim zusammenfassend berichtete, zeigen die Ergebnisse dieser Studie, dass „die Wirkung prätrau-

matischer Maßnahmen wie Training und Vorbereitung insgesamt besser belegt ist als die Wirksamkeit sekundärpräventiver Nachsorgemaßnahmen“.

Unter sekundärer Prävention wird die Betreuung von Einsatzkräften nach belastenden Ereignissen verstanden. Dazu gehört als zentrale Maßnahme das sogenannte „Debriefing“, ein strukturiertes Gruppengespräch zwischen den belasteten Helfern und psychologisch geschulten Kollegen (Peers).

In der LMU-Studie waren gängige Maßnahmen der sekundären Prävention wie das Debriefing auf ihre Wirkung hin untersucht worden. Dabei habe sich gezeigt, dass eine einmalige Nachsorgemaßnahme in Form eines Gruppengesprächs keinen nachweisbaren Einfluss auf die Entwicklung oder Verhinderung einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) hatte, sagte Reim. Die verbreitete Vorstellung, dass durch ein einmaliges Nachsorgegespräch PTBS verhindert werden können, sei demnach nicht haltbar. Zwar seien solche Gespräche sinnvoll und hilfreich z. B. als Ausdruck von sozialer Anerkennung und Wertschätzung sowie zur Vermittlung weiterer Hilfsangebote, Prävention müsse aber insgesamt umfassender organisiert werden, erklärte der Brandamtmann.

Als Empfehlungen für eine effektive Prävention nannte er folgende Maßnahmen: Die Einrichtung eines Fachbereichs Psychosoziale Notfallversorgung mit fachlicher Leitung, die Einbindung von psychosozialen Fachkräften, abgestimmte Maßnahmen der primären, sekundären und tertiären Prävention, die Bereitstellung von Ansprechpartnern (Peers) sowie Supervision, Qualitätssicherung und Weiterbildung.

Im Sinne einer primären Prävention sollten zunächst flächendeckende präventive Schulungen und spezielle Führungskräfte-schulungen angeboten werden, sagte Reim. Danach müssten in der sekundären Prävention spezifische Angebote zur Verfügung gestellt werden wie beispielsweise Einzelgespräche, Führungskräfteberatungen, kognitive Gruppeninterventionen mit Psychoedukation sowie Informationsangebote. Dabei sei darauf zu achten, dass die Zielgruppen klar differenziert und eine emotionale Aktivierung vermieden würden. Für die tertiäre Prävention empfahl Reim eine verlässliche, nachhaltige und wiederholte psychosoziale Nachsorge. Dies werde bei der Berufsfeuerwehr auch so umgesetzt.

Projekt für die Akutmedizin: „Den Helfern helfen“

Im dritten Vortrag stellte Andreas Schiebl das von ihm ins Leben gerufene psychosoziale Pilotprojekt im Bereich der Akutmedizin vor. Seine persönlichen Erfahrungen im Notarzdienst, in der Schockraumversorgung, in der Kinderchirurgie und in der Intensivmedizin hätten ihm klar gemacht, dass auch Klinikärzte bei ihrer Tätigkeit Angebote zur psychosozialen Unterstützung erhalten müssten – wie dies in anderen Berufsgruppen längst selbstverständlich sei. Akutmediziner seien täglich mit den Grenzen menschlicher Existenz konfrontiert, verbrauchten eigene Ressourcen und erlebten hohe körperliche und seelische Belastung im Schichtsystem. Hinzu kämen die zunehmende Bürokratie und das Gefühl der Fremdbestimmung. Angesichts der Zahlen von Burnout, Sucht und Su-

iziden bei Ärzten müsse man sich eingestehen, dass man als Ärztin oder Arzt zu einer Risikogruppe gehöre, sagte Schiebl. Ein Blick über den Tellerrand zeige, dass bei Feuerwehr und Rettungsdienst eine psychosoziale Notfallversorgung längst selbstverständlich sei. Auch für Bahnmitarbeiter, Piloten und Flugbegleiter gebe es Betreuungskonzepte, ebenso für Angestellte von Banken und Sparkassen zur Prophylaxe von posttraumatischen Belastungsstörungen nach einem Überfall. „Auch in Teilbereichen der Medizin, beispielsweise in der Schmerztherapie, der Palliativmedizin und in der Onkologie, sind Supervisionsangebote bereits etabliert“, sagte Schiebl. „In der Akutmedizin sind sie aber noch nicht angekommen.“

Um auch in diesem Bereich einer psychischen Traumatisierung, Sucht und Burnout vorzubeugen, setze er sich für das Projekt „Den Helfern helfen“ ein, sagte Schiebl. Ziele des Projekts seien die Etablierung eines Peer-Systems für Notärzte und auf Intensivstationen, die Schaffung von niederschweligen Anlaufstellen, das Angebot von Seminaren zum Erlernen von Stressbewältigungsstrategien, die Etablierung einer kontinuierlichen kollegialen Unterstützung in Form von Balintgruppen, Intervention und Supervision sowie der Transfer bereits funktionierender Unterstützungssysteme aus anderen Bereichen in die Akutmedizin. Berufseinsteigern solle ein realistisches Berufsbild vermittelt werden. Zudem müssten Sucht und Fehler enttabuisiert werden.

Derzeit sei das Projekt in der Phase der wissenschaftlichen Bestandsaufnahme und einer Ist-Analyse der Situation, sagte

Schiebl. Derzeit werde ein geeigneter Fragebogen erstellt. Zudem sei es nötig, Prozesse zu analysieren, Verbesserungspotenzial aufzuzeigen und ein Konzept für die psychosoziale Unterstützung in der Akutmedizin zu erstellen. Unterstützt werde das Projekt durch den Lehrstuhl für klinische Psychologie der LMU München, die Psychosomatik der TU-München, durch den Gründer des Kriseninterventionsteams (KIT) München, Dr. Andreas Müller-Cyran, sowie durch erfahrene psychiatrische und psychotherapeutische Kollegen.

Das Projekt ist auf drei bis fünf Jahre angelegt. Wenn es sich als erfolgreich erweist, soll es als Kompetenzzentrum weitergeführt werden. Zunächst muss aber die Finanzierung gesichert und eine Klinik als erster Standort für das Projekt gefunden werden. Dazu bat Schiebl um die Unterstützung durch den ÄKBV: „Wir brauchen das politische Votum der Münchner Ärzteschaft“, schloss er seinen Vortrag.

In der abschließenden Diskussion wurde auf Antrag von Dr. Frank Grommek und Dr. Gerhard Schwarzkopf-Steinhauser ein Beschluss verabschiedet, nachdem der ÄKBV München die Einrichtung des Pilotprojekts „Den Helfern helfen“ als Einrichtung zur psychosozialen Unterstützung in der Akutmedizin unterstützt. Der Vorstand wurde beauftragt, aktiv beim Aufbau der nötigen Strukturen Hilfe zu leisten, auf geeignete Krankenhausträger zuzugehen und auf eine Finanzierung des Projekts über die Kostenträger (Klinikträger, Krankenkassen etc.) hinzuwirken.

Caroline Mayer

Erscheint im Januar 2010

200 Seiten,
viele Grafiken,
15,5 x 23,5 cm,
Hardcover

Euro 29,90

ISBN
978-3-88603-959-3



ISBN 978-3-88603-959-3

Klaus Linneweh, Armin Heufelder, Monika Flasnöcker

Balance statt Burn-out

Der erfolgreiche Umgang mit Stress und Belastungssituationen

- Burn-out, der Erschöpfungszustand von Körper, Geist und Psyche, kann jeden treffen – in jedem Alter, in jedem Beruf, Frauen ebenso wie Männer.
- Was ist ein Burn-out-Syndrom? Bin ich gefährdet oder bereits betroffen?
- Wie bleibe ich im Gleichgewicht? Was kann ich tun um mich zu schützen? Was muss ich verändern, um mich nicht in der Abwärtsspirale eines Burn-out zu verfangen?
- Mit vielen Tests, Übungen, Empfehlungen und Beispielen.

www.zuckschwerdtverlag.de