



Foto: © Oberbergkliniken/Wolfgang Stahr

Psychische Erkrankungen unter ÄrztInnen: Strategien gegen eine Überlastung im Arbeitsalltag

DR. MED. AHMAD BRANSI

Der Anteil von Ärztinnen und Ärzten unter psychisch Erkrankten ist ungewöhnlich hoch. Fast jeder fünfte Arzt, jede fünfte Ärztin erlebt im Laufe des Lebens eine seelische Störung. Durch die Berufsverbände der Ärztinnen und Ärzte ist das Thema in der letzten Zeit stärker ins öffentliche Bewusstsein gedrungen. Die Ursachen für psychische Probleme sind vielfältig, doch die Risiken lassen sich minimieren und es gibt spezielle Hilfsangebote.

In den Oberbergkliniken, spezialisiert auf Ärztegesundheit, sehen wir entsprechend hohe Quoten. Rund 20 Prozent unserer PatientInnen haben einen medizinischen Hintergrund. Auch die Suizidrate ist deutlich höher als in der Allgemeinbevölkerung, insbesondere bei Ärztinnen: Das Risiko ist hier viermal höher als bei Berufsgruppen wie Anwältinnen oder Lehrerinnen.

Wer nach den Ursachen fragt, findet vielfältige Antworten. Die Ökonomisierung des Berufsalltags ist eine davon: Die gestiegenen Anforderungen an Datenschutz und die Pflicht zur Dokumentation erhöhen den Zeitdruck im Arbeitsalltag, worunter der direkte Patientenkontakt und das damit verbundene Gefühl einer „gelungenen Behandlung“ als wichtiger Resilienzfaktor leidet.

Häufig Selbstdiagnostik

Eine weitere Ursache ist das Vernachlässigen der eigenen Gesundheitsprophylaxe. Psychische Krankheiten sind unter Ärztinnen und Ärzten besonders stigmatisierend und erschüttern das Selbstbild des „heilenden Doktors“. ÄrztInnen betreiben sehr häufig Selbstdiagnostik, nicht zuletzt, weil Scham für die eigene Verwundbarkeit aufkommt – gegenüber

ArbeitgeberInnen, KollegInnen oder PatientInnen. Hinzu kommt die Scheu, Hilfe zu suchen, was oft zur Selbstbehandlung führt. Dies mündet nicht selten im Konsum von Medikamenten, „ein paar Gläschen Rotwein“ oder anderen Substanzen, die Abhängigkeit erzeugen. Nur die wenigsten Mediziner trauen sich, mit Abhängigkeitserkrankungen und Sucht offen umzugehen. Die Tabuisierung von psychischen Erkrankungen, aber auch vom Kranksein an sich bei Mitgliedern von Heilberufen, hängt sicherlich mit dem hohen Anspruch der Bevölkerung und der Betroffenen zusammen: „Ein Arzt ist nicht krank.“ Ärztinnen und Ärzte fürchten zudem, dass sie mit einem solchen Eingeständnis ihre Approbation sowie ihre Kassenzulassung gefährden. Verschiedene Ärztekammern bieten für ihre Mitglieder streng vertrauliche Hilfsprogramme an, vielfältig auch in Zusammenarbeit mit psychosomatischen Fachkliniken – Hilfe statt Strafe.

Mehr Pausen beugen vor

Doch es gibt wirksame Strategien, um Risiken aktiv zu minimieren. Zunächst ist eine allgemeine Sensibilisierung für das Thema notwendig, die bereits im Studium beginnen sollte. Zudem helfen Stressverarbeitungstechniken ebenso

wie die Auseinandersetzung mit der Arztrolle. Überdies können Coachings, ressourcenorientierte Workshops oder kognitiv-behaviorale Techniken hilfreich sein. Neben individuellen Maßnahmen sind institutionelle Ansätze meist noch effektiver für eine ärztespezifische Prävention. So wirken etwa eine Neustrukturierung des Arbeitsplatzes und der Arbeitsorganisation oder kürzere, unterbrochene Arbeitszeiten positiv auf die Psyche. Evaluation, Kommunikation, Feedback sowie Unterstützung und Mentoring können ebenfalls signifikante Effekte auf die Resilienz haben.

Gewissenshaft mit sich selbst

Die psychische Gesundheit von Ärztinnen und Ärzten ist von großer gesellschaftlicher Bedeutung, um eine qualitativ hochwertige Patientenversorgung gewährleisten zu können. Das Fundament hierbei bilden ein gewissenhafter Umgang mit der eigenen Gesundheit und Verantwortungsbewusstsein im eigenen Krankheitsfall – auch zum Wohl der Patienten. ◀

Dr. med. Ahmad Bransi ist Chefarzt der Oberberg Fachklinik Weserbergland und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Die Schwerpunkte seiner klinischen Tätigkeit sind neben der psychiatrischen und psychotherapeutischen Versorgung die Behandlung von Menschen mit Suchterkrankungen sowie die Versorgung von Menschen mit psychischen Störungen im Alter.

E-Mail: Ahmad.Bransi@oberbergkliniken.de