

Belastung und Gesundheit

WIN ON Factsheet 1 September 2013

Im Forschungsprojekt WIN ON – Working Conditions in Oncology – wird u. a. untersucht, inwiefern sich die Arbeitsbedingungen niedergelassener HämatologInnen und OnkologInnen auf deren Gesundheit auswirken. Das vorliegende Factsheet gibt einen Einblick in Belastungen, Ressourcen und Möglichkeiten der Stressbewältigung. Um das Thema greifbar zu machen, werden im Folgenden Ergebnisse einer Befragung von 157 ÄrztInnen und Zitate aus Interviews mit 11 ÄrztInnen aufbereitet.

Die Arbeit als niedergelassener Hämatologe und Onkologe – zwei Seiten einer Medaille

Hohe Arbeitsbelastung

In der Befragung bewerten die HämatologInnen und OnkologInnen administrative Pflichten und Büroverwaltung, ein hohes Patientenaufkommen, Tätigkeiten neben der eigentlichen Arbeit in der Praxis und den Umgang mit Leiden und Tod in Ihrem Arbeitsalltag als besonders belastend (siehe hierzu Abbildung 1).

Laut der Befragung arbeiten die ÄrztInnen etwa 57 Stunden pro Woche und haben im Durchschnitt mit etwa 40 Patienten pro Tag persönlichen Kontakt. Die Mehrzahl gönnt sich während des Arbeitstages nur selten eine Pause und arbeitet auch im Urlaub, an Wochenenden und Feiertagen, um die Arbeit zu bewältigen.

„Wenn die Arbeitsbelastung zu viel wird, insgesamt, also die Mengenbelastung, dass man dann also anfängt, unzufrieden zu werden. Dann ist irgendwann Schluss.“

Positive Seiten

Auf der anderen Seite sehen die befragten ÄrztInnen auch die positiven Seiten ihrer Arbeit, vor allem im persönlichen Kontakt mit KrebspatientInnen. Dabei schätzen sie besonders das intensive Verhältnis zu ihren PatientInnen, die Wertschätzung ihrer Arbeit durch Angehörige und PatientInnen und ihren Beitrag zur Bewältigung und Besserung von schwerwiegenden Erkrankungen.

„Und ich mache immer noch gerne Onkologie. Also auch das habe ich nie bereut, weil mir irgendwie die Patienten auch am Herzen hängen und das sind einfach Patienten, mit denen man sehr partnerschaftlich zusammenarbeiten kann. Und deswegen macht mir das halt auch nach wie vor Freude.“

Auswirkungen der Arbeit auf die Gesundheit

Die befragten ÄrztInnen bleiben bei gesundheitlichen Beschwerden selten Zuhause. Vielmehr gehen etwa 40 % der ÄrztInnen an fünf oder mehr Tagen im Jahr auch dann zur Arbeit, wenn sie sich krank fühlen. Zu den häufigsten Beschwerden zählen Müdigkeit, Rücken-

und Nackenschmerzen sowie ein übermäßiges Schlafbedürfnis.

„[...] wo ich dann Schlafstörungen bekommen habe, weil man abends nicht die Patientengeschichten fertig bearbeitet hat und das mitnimmt und das ist etwas wo ich das merke wenn ich überlastet bin, dass ich dann wirklich Ein- und Durchschlafstörungen habe. Ganz klar unmittelbarer Zusammenhang mit dem zu viel an Eindrücken, die nicht zeitgerecht verarbeitet werden.“

Burnout

Der Begriff „Burnout“ wird seit einigen Jahren viel diskutiert und beschreibt das Gefühl eines „Ausgebranntseins“ durch die Arbeit, das oftmals schwerwiegende Konsequenzen für die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Betroffenen hat. ÄrztInnen sind besonders häufig betroffen. In der Befragung wird nach Symptomen emotionaler Erschöpfung gefragt, die bereits in einer frühen Phase des Burnouts auftreten. Danach weisen 46% mittelschwere und 15 % der Befragten schwerwiegende Symptome auf. Das Auftreten von

Wie belastend sind die folgenden Aspekte Ihrer Arbeit für Sie?

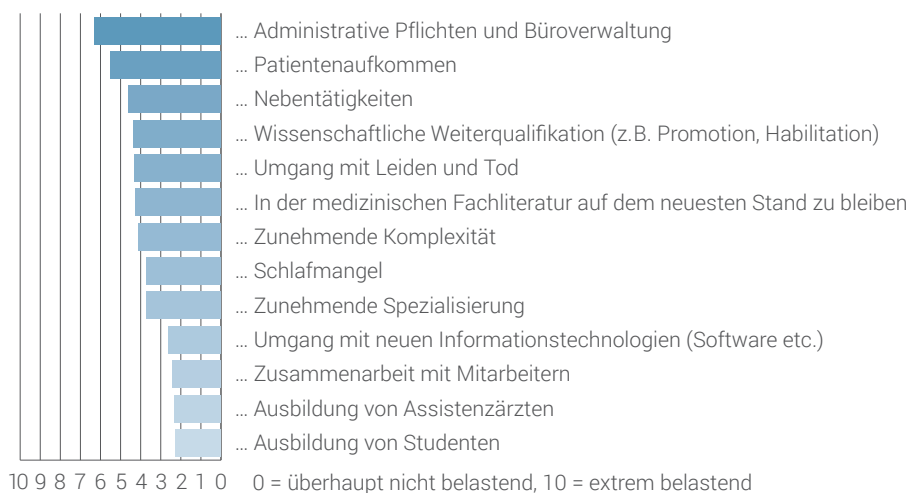


Abbildung 1: Arbeitsbelastungen

Belastung durch ...

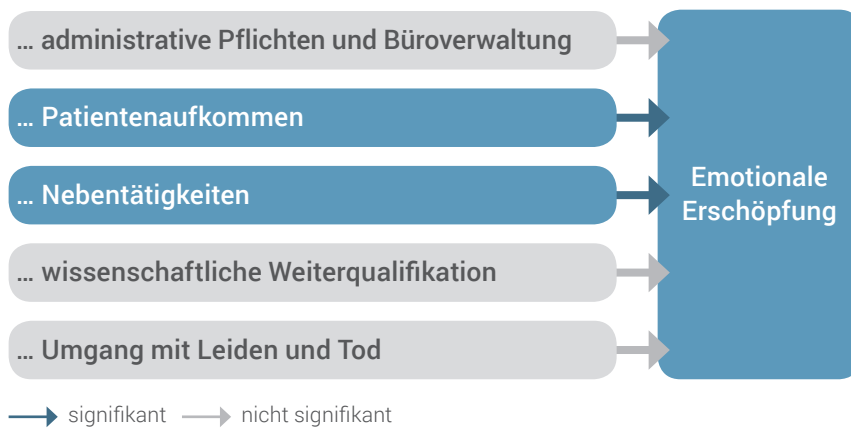


Abbildung 2: Zusammenhänge zwischen Belastungen und Burnout

Burnout wird häufig durch Belastungen in der Arbeit hervorgerufen. Befragte ÄrztInnen, die sich stärker durch ein hohes Patientenaufkommen und durch Nebentätigkeiten belastet fühlen, weisen signifikant häufiger Anzeichen emotionaler Erschöpfung auf (siehe Abbildung 2).

„Und ich hab’s eigentlich immer von mir gewiesen, hab gesagt, »Ich bin belastbar, ich hab so was nicht.« Wir hatten mal zwei Mitarbeiterinnen, längere Ausfälle wegen Krankheit, oder sogar drei Mitarbeiter. Ich hab dann schon auch gemerkt, ja, das könnte mich auch treffen.“

Was kann man tun, um Stress zu reduzieren?

In den Interviews sowie in der Befragung berichten die niedergelassenen HämatologInnen und OnkologInnen, welche Strategien sie im Praxisalltag zur Vermeidung von Stress und zur Verbesserung der Arbeit als hilfreich empfinden. Einige der Punkte können die Arbeit von HämatologInnen und OnkologInnen erleichtern:

- ▶ **Durchdachtes Zeitmanagement:** nicht zu eng getaktete Termine und eingebaute Pufferzeiten, damit der Zeitplan mehr Flexibilität zulässt und beim Eintreten von Notfällen weniger durcheinander gerät

- ▶ **Regelmäßige Besprechungen mit dem gesamten Praxisteam:** Treffen von Regelungen für eine bessere Arbeitsorganisation und Überprüfung, inwiefern die Regelungen umgesetzt werden und wie hilfreich sie sind
- ▶ **Vermeidung von Unterbrechungen bei der Erledigung einer Aufgabe und von Multitasking:** vorkehrende Maßnahmen treffen, z. B. störungsfreie Zeiten, Zeitfenster für bestimmte Aufgaben festlegen
- ▶ **Unterstützung durch KollegInnen** in derselben oder in einer anderen Praxis, z. B. Austausch über schwierige oder belastende Fälle
- ▶ **Einrichtung einer Pflegesprechstunde als Entlastung:** PatientInnen können eine qualifizierte Pflegekraft zum Beispiel zu Nebenwirkungen ihrer Therapien konsultieren
- ▶ **Erwerb von Fähigkeiten der Praxis- und Arbeitsorganisation,** z. B. durch Supervision, Stressmanagementprogramme

Das Wichtigste in Kürze

Niedergelassene HämatologInnen und OnkologInnen in Deutschland sind durch ein hohes Arbeitsaufkommen belastet. Dies wirkt sich auch auf Ihre

Gesundheit aus. Den niedergelassenen ÄrztInnen werden in diesem Factsheet Vorschläge, wie sie die Arbeit in Ihrer Praxis stressfreier und strukturierter organisieren können, aufgezeigt.

Methoden der Befragung

Schriftliche Befragung von 157 niedergelassenen HämatologInnen und OnkologInnen

Die befragten ÄrztInnen sind hinsichtlich Alter, Geschlecht, Region sowie Ortsgröße repräsentativ für alle Mitglieder des Berufsverbandes der Niedergelassenen Hämatologen und Onkologen (BNHO e. V.).

Insgesamt beteiligten sich 42 Frauen und 115 Männer an der Befragung; das mittlere Alter liegt bei 52 Jahren.

Zum Weiterlesen

Arnetz, BB. Psychosocial challenges facing physicians of today. Social Science & Medicine, 2001, 52 (2):203–213.

Voltmer, E. et al. Job stress and job satisfaction of physicians in private practice: comparison of German and Norwegian physicians. International Archive of Occupational and Environmental Health, 2011, 85 (7):819-829.

Impressum

Herausgegeben von:

Projekt WIN ON

„Working Conditions in Oncology“

Redaktion: Sandra Osburg

Kontakt: Lena Ansmann

IMVR – Institut für Medizinsoziologie, Versorgungsforschung und Rehabilitationswissenschaft der Universität zu Köln

lena.ansmann@uk-koeln.de

Die veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Ein Nachdruck ist nur mit Genehmigung der Redaktion und unter Angabe der Quelle gestattet.

Die Studie wird gefördert durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) und Köln Fortune.

DFG Deutsche Forschungsgemeinschaft



Projektpartner

Institut für
Medizinsoziologie,
Versorgungsforschung und
Rehabilitationswissenschaft

i:mvr

universität
Witten/Herdecke



Pädagogische Hochschule Freiburg
Université des Sciences de l'Éducation · University of Education

WINHO
Wissenschaftliches Institut
der Niedergelassenen Hämatologen
und Onkologen GmbH

BNHO
Berufsverband der Niedergelassenen
Hämatologen und Onkologen
in Deutschland e. V.