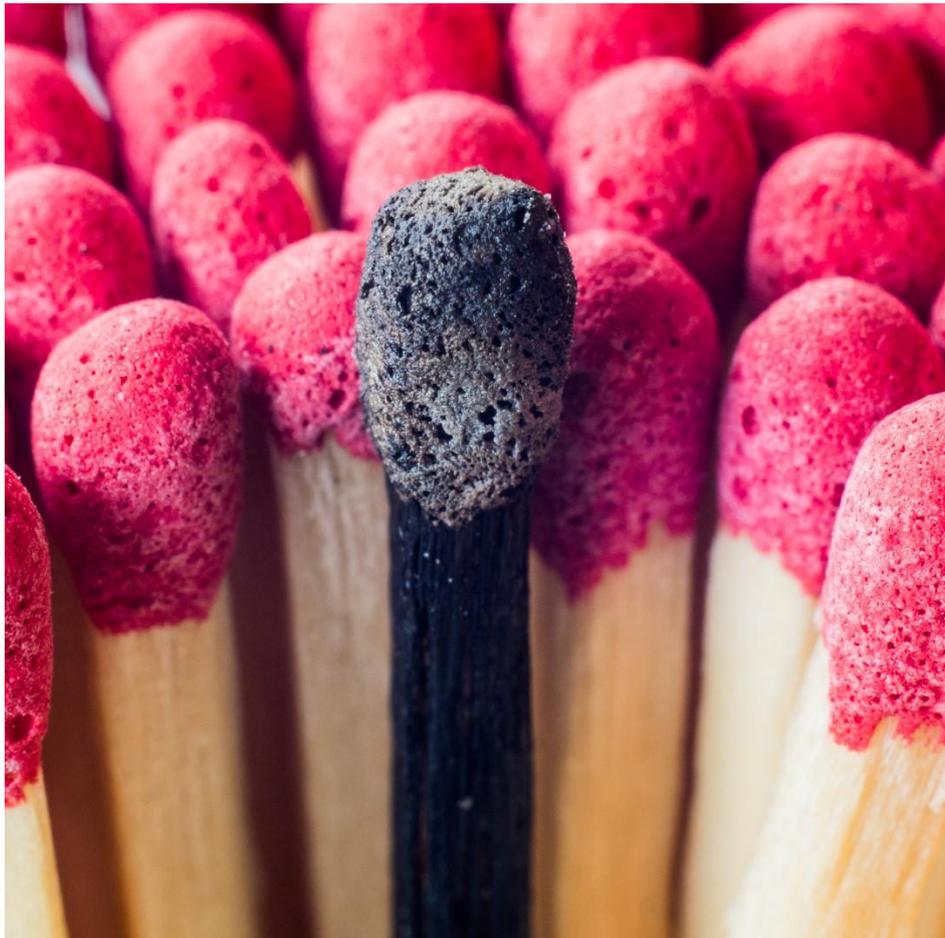




TCM BLOG

Von Brigitte Linder



BURNOUT

DR. NOYER
TRADITIONELLE
CHINESISCHE MEDIZIN

Burnout kommt nicht nur bei unseren Patienten häufig vor; es betrifft auch TCM-Therapeuten.

Burnout ist keine Krankheit oder Gesundheitszustand; dennoch betrifft es einen erheblichen Teil aller Arbeitskräfte. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wurde Burnout in der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) als «berufsbedingtes Phänomen» anerkannt und klassifiziert, was die weitverbreitete Prävalenz unterstreicht. Die Auswirkungen von Burnout sind tiefgreifend, sowohl für Einzelpersonen als auch für Organisationen. Studien haben gezeigt, dass Burnout zu verminderter Produktivität, mehr Abwesenheiten, höheren Fluktuationsraten und höheren Gesundheitskosten beiträgt.

Interessanterweise sind bestimmte Berufsgruppen, wie zum Beispiel medizinisches Fachpersonal, anfälliger für Burnout als andere. Burnout ist bei Ärzten (insbesondere in der Notfallmedizin und auf der Intensivstation), Komplementärmedizinerinnen und TCM-Ärztinnen, Krankenschwestern und Pflegekräften weit verbreitet. Gesundheitsfachkräfte brennen aufgrund der anspruchsvollen Art ihrer Arbeit schneller aus. Burnout kann überall auftreten und ist nicht auf eine bestimmte Region oder ein bestimmtes Land beschränkt. Die Forschung hat ihre Verbreitung in verschiedenen kulturellen und sozioökonomischen Kontexten hervorgehoben, was auf ihren Status als globales Gesundheitsproblem hinweist.

Was sind mögliche Ursachen und Anzeichen für ein Burnout?

Untersuchungen haben ergeben, dass die zunehmende Belastung von administrativen Arbeiten die Entwicklung von Burnout erheblich begünstigt. Als TCM-Praktizierende tragen wir eine grosse Verantwortung auf unseren Schultern und müssen jedes Jahr die Standards unserer Praxis-Tätigkeit erfüllen. Wir haben Verpflichtungen gegenüber unseren Versicherungen, der Berufsgenossenschaft, der Zulassungsstelle, unseren Kollegen und natürlich unseren Patienten. Eine Überforderung durch diese Faktoren geschieht rasch und es kann schwierig werden, das Vertrauen in unseren eigenen klinischen Fähigkeiten aufrechtzuerhalten.

Burnout ist durch emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung und vermindertes Erfolgserlebnis gekennzeichnet. Burnout ist häufig auf chronischen Stress am Arbeitsplatz und ein Ungleichgewicht zwischen Arbeitsanforderungen (einschliesslich Verwaltungsaufgaben) und persönlichen Ressourcen zurückzuführen.

Burnout entsteht durch chronischen Stress. Fühlt man sich als TCM-Therapeut gestresst, ist es hilfreich, sich folgende Fragen zu stellen: Wie viele Patienten sehen Sie täglich oder wöchentlich?

- Behandeln Sie möglicherweise nicht genügend Patienten und machen sich Sorgen um die Wirtschaftlichkeit Ihres Unternehmens?
- Verfügen Sie über einen Mechanismus für «schwierige» Patienten?
- Sind Sie zuversichtlich, dass sie Patienten und deren Probleme gut bewältigen können?
- Wie hoch ist Ihr Selbstvertrauen?
- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie einem Patienten nicht helfen können?

- Neigen Sie dazu, mehr zu arbeiten und von Ihren Patienten weniger zu verlangen (weil Sie ihnen nicht helfen können)?
- Arbeiten Sie mit anderen (hoffentlich gleichgesinnten) Praktikern zusammen?
- Gibt es in der Klinik eine gute Führungskultur?

Da TCM-Therapeuten anfälliger dafür sind in die Burnout-Box zu geraten, müssen wir ein ständiges Auge auf uns selbst haben. Denn wie bei allen anderen Erkrankungen, die wir täglich in unserer Klinik behandeln, ist Prävention die goldene Regel. Deshalb müssen wir in dem Moment, in dem wir Anzeichen eines Burnouts erkennen, proaktiv werden, bevor «es» sich weiterverbreitet.

Plötzlich, wenn wir überfordert sind und es uns an Unterstützung mangelt, rutschen wir den Berg hinunter und entscheiden uns vielleicht dafür, jeden Abend mehr Wein zu trinken. Möglicherweise ist es uns peinlich („es kommt schon gut“), mit jemandem über die Probleme zu sprechen, oder wir vermeiden es, Hilfe und Unterstützung zu bekommen. Mit jedem Tag fühlen wir uns ängstlicher. Jede Nacht schlafen wir weniger oder unruhiger und schon bald ist die Abwärtsspirale nicht mehr aufzuhalten. Eines Tages wachen wir auf und stellen fest, dass wir es nicht mehr schaffen.



Burnout-Prävention

Das Erkennen der Frühwarnzeichen eines Burnouts ist entscheidend, um negativen Auswirkungen entgegenzuwirken. Die Umsetzung proaktiver Strategien wie das Setzen von Grenzen, regelmäßige Selbstfürsorgepraktiken und die Förderung einer unterstützenden Arbeitsplatzkultur können dazu beitragen, Burnout vorzubeugen und die Widerstandsfähigkeit zu fördern.

Einzelne Massnahmen, die von einer Gruppe von Experten aus der Medizin sowie verwandten Gesundheits- und Achtsamkeitspraktikern diskutiert wurden, zeigten, dass Yoga und auf Achtsamkeit basierende Stressreduzierung oder Meditation als ausgezeichnete «Linderungsmassnahmen» identifiziert wurden. Die Gruppe diskutierte auch organisatorische Massnahmen wie gesunde Ernährungsgewohnheiten, gut etablierte zwischenmenschliche Kommunikation, die

Möglichkeit, freie Tage zu nehmen oder Ruhetage einzuplanen, sowie den Einsatz von Team-Selbsthilfegruppen.

Die «Behandlung» von Burnout

Das Navigieren von Burnout erfordert einen vielschichtigen Ansatz, der das Zusammenspiel zwischen individuellen Faktoren, organisatorischer Dynamik und gesellschaftlichen Einflüssen berücksichtigt. Oftmals müssen verschiedene Faktoren (organisatorisch, seelisch and psychologische oder körperliche) separat angegangen werden. Auf psychologischer Ebene könnte ein Ansatz darin bestehen, offene Kommunikationskanäle zu fördern, Zugang zu Ressourcen zur Stressbewältigung und zur Unterstützung der psychischen Gesundheit bereitzustellen und sich für Richtlinien einzusetzen, die der Work-Life-Balance Priorität einräumen. Dies könnte schwieriger sein, wenn Sie ein Einzelpraktiker sind; in solchen Situationen könnte der erste Schritt sein, sich an Kollegen oder gleichgesinnte Praktiker zu wenden. Reflexion und Gespräche über schwierige Themen helfen dabei, mit herausfordernden Situationen gelassener umzugehen.

Auf körperlicher Ebene ist Burnout nicht nur eine «Nierenschwäche», sondern die Manifestation eines komplexen Musters mit Anzeichen und Symptomen, die in verschiedenen Organsystemen, Meridianen, Schichten usw. auftreten. Wenn ich als Jing Fang-Therapeutin (Schule der klassischen Formeln) über mögliche Kräuterbehandlungen für Burnout-Patienten nachdenke, ist Kapitel sechs des Jing Guo Yao Lue (Grundlegende Rezepte aus dem Goldenen Kabinett) meine erste Referenz. Als Randbemerkung: Der Titel dieses Buches (das Ihnen vielleicht begegnet ist) beschreibt seinen enormen Wert, indem sich dieser auf das Goldene Kabinett (ein Aufbewahrungsbehälter aus Gold) bezieht. Kostbare Gegenstände werden ausschliesslich in einem Behältnis aus Gold aufbewahrt.

Im sechsten Kapitel spricht Zhang Zhong Jing über „Blood Impediment“ (Blutbehinderung) und «Vacuity Taxation» (ich kann keine ordentliche Übersetzung finden), unter denen Menschen bereits vor 2'500 Jahren litten. Die Erklärung der «Blutbehinderung» bedeutet, dass das Hauptsymptom Taubheitsgefühl (und nicht Schmerz) ist, das durch äussere Einflüsse verursacht wird, aber auch eine Kombination aus Wind, Kälte und Feuchtigkeit sein kann. Unter «Vacuity Taxation» versteht man ein breites Spektrum chronischer Schwächung, die sich in verschiedenen Anzeichen und Symptomen manifestieren kann, aber auch alle Defizite einschliesst, die durch starke Beanspruchung und Überanstrengung von Körper und Geist entstehen.

Wenn Sie sich jemals das Jin Gui Yao Lue angesehen haben, enthält es detaillierte Diagnosen, zum Beispiel:

Zeile 6.15: „Bei Vacuity Taxation mit Lendenschmerzen, Hypertonus im Unterbauch und gehemmtem Wasserlassen regiert die Acht-Zutaten-Nieren-Qi-Pille (Ba Wei Shen Qi Wan).“

Es werden nicht nur die Anzeichen beschrieben, sondern auch gleich die Formel empfohlen.

Es würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, jede Zeile des Kapitels zu beschreiben; Bestellen Sie sich einfach das Buch; es ist eine gute Investition. Es demonstriert das Genie von Zhang Zhong Jing und seinesgleichen zur Zeit der östlichen Han-Dynastie.

Hier ist eine Liste der Formeln in Kapitel Sechs. Möglicherweise erkennen Sie einige dieser Formeln in einem anderen Kontext.

<i>Zeile</i>	<i>Formula</i>	<i>Seite</i>
6.2	Huang Qi Gui Zhi Wu Wu Tang	P128
6.8	Gui Zhi Jia Long Gu Mu Li Tang	P133
	Tian Xiong San	P134
6.13	Xiao Jian Zhong Tang	P139
6.15	Ba Wei Shen Qi Wan	P141
6.16	Shu Yu Wan	P142
6.17	Suan Zao Ren Tang	P144
6.18	Da Huang Zhe Chong Wan	P145
	Zhi Gan Cao Tang	P148

Die Behandlung mit chinesischer Kräutermedizin mit diesem Stil ist nur eine von vielen Möglichkeiten bei der Bekämpfung von Burnout. Ich verwende das diskutierte Kapitel von Jin Gui Yao Lue oft. Es hängt von Ihrem Stil und Ihrem Hintergrund ab, welche Ressourcen Sie wählen, um das Burnout bei Ihren Patienten oder Ihr eigenes anzugehen.

Vielleicht haben wir Kollegen in einem der Gesundheitsberufe, die mit einem ähnlichen Trend konfrontiert werden. Wir dürfen das Auftreten von Burnout nicht vermeiden, schon gar nicht in unserem eigenen Leben als TCM-Therapeuten. Die Auswirkungen von Burnout können, wenn sie unentdeckt bleiben, schwerwiegende Auswirkungen auf die Patientensicherheit und unsere Versorgungsqualität haben, ganz zu schweigen von unserer eigenen Moral. Wir müssen handeln, sobald wir es erkennen.

Referenzen

Kleinpell, Ruth PhD, RN, ACNP, FCCM^{1,2}; Moss, Marc MD, FCCP^{3,4}; Good, Vicki S. DNP, RN, CPPS^{5,6}; Gozal, David MD, MBA, ATSF^{7,8}; Sessler, Curtis N. MD, FCCP, FCCM, ATSF^{8,9}. The Critical Nature of Addressing Burnout Prevention: Results From the Critical Care Societies Collaborative's National Summit and Survey on Prevention and Management of Burnout in the ICU. Critical Care Medicine 48(2):p 249-253, February 2020. | DOI: 10.1097/CCM.0000000000003964