

"Burnout in der Tiermedizin - Beginnt es bereits im Studium?"

Marc Dilly¹, *Katja Geuenich*²

¹Stiftung Tierärztliche Hochschule Hannover, Clinical Skills Lab, Hannover,
Deutschland

²*Akademie für Psychosomatik in der Arbeitswelt, Röher Parkklinik, Eschweiler,
Deutschland*

Agenda

Einleitung

Burnout in der Tiermedizin

Studium (gesamt)

Praktika (kurative)

Burnout erkennen und vorbeugen (?)

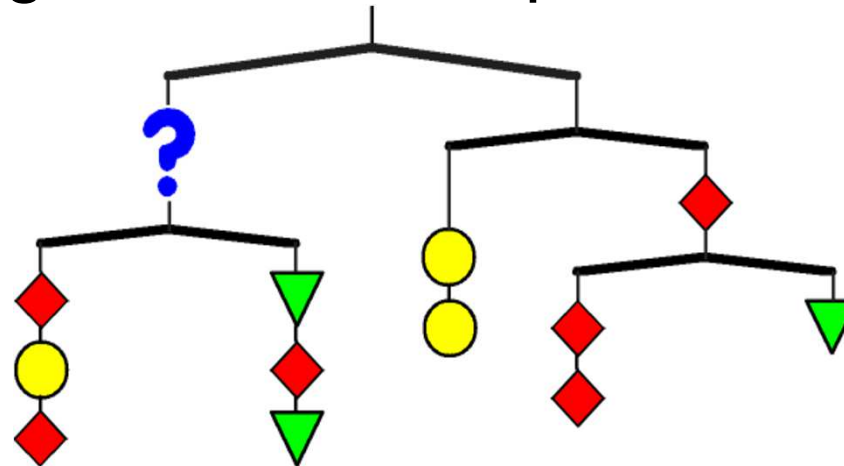
Burnout

Eine der häufigsten berufsbedingten Stressfolgeerkrankung ist das Burnout-Syndrom (*burnout*, engl. ausgebrannt). Hierunter wird ein Zustand der physischen und mentalen Erschöpfung verstanden (WHO 2005), aus diesem Grund wird das Burnout-Syndrom auch als „Erschöpfungssyndrom“ bezeichnet.



Burnout

Burnout entsteht dann, wenn durch chronischen und/oder intensiven maladaptiven Stress die **Balance** zwischen Belastungen und Ressourcen zu sehr und/oder zu lange auf Kosten der Selbstfürsorge und Lebensqualität **verloren** wird.



Burnout – “Phasen”

- 1) überhöhter Leistungsanspruch, nicht umsetzbar („gegen die Wand laufen“)
- 2) „mehr desselben“ tun („ich schaffe das“)
- 3) Körper sendet Warnsignale (Schmerzen etc.)
- 4) Sozialverhalten und soziales Umfeld sind betroffen (Konflikte)
- 5) Unzufriedenheit, Gereiztheit
- 6) Leistungsabfall mit weiterer Unzufriedenheit und Scham/Schuld
- 7) evtl. Alkohol-, Medikamentenmissbrauch
- 8) depressive Symptome (betreffen Antrieb, Stimmung, Suizidalität) und häufige Kurzerkrankungen

Burnout - Phasen

Phasen	Symptome
Anfangsphase	Überhöhter Energieeinsatz, Energiemangel, Unausgeschlafenheit, Verdrängung von Misserfolg, Nicht Abschalten können, Gefühl der Unentbehrlichkeit etc.
Phase des reduzierten Engagements	Aufmerksamkeitsstörungen, Desillusionierung, Verlust positiver Gefühle gegenüber Klienten, Verlust von Empathie, Fehlzeiten etc.
Phase der emotionalen Reaktion	Pessimismus, Ohnmachtsgefühle, Angst, Bitterkeit, Schuldzuweisung, reduzierter Selbstachtung, Apathie etc.
Phase des Abbaus	Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, verringerte Produktivität und Flexibilität, Entscheidungsunfähigkeit etc.
Phase der Verflachung	Gleichgültigkeit, Desinteresse, Rückzug, Einsamkeit etc.
Phase der psychosomatischen Reaktion	Schlafstörungen, Albträumen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Herz- und Atembeschwerden etc.
Phase der Verzweiflung	Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Selbstmordabsichten etc.

Burnout-Phasen und Symptome nach BURISCH, 2006

Burnout



Burnout

Burnout

Ergebnis der Online-Umfrage

Stress im Tierarztberuf als Gesundheitsrisiko

Ergebnis der Online-Umfrage

von Katja Geuenich

Im November 2010 wurde in der Tierärzteschaft in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Tierärzteblatt online eine Befragung zum Thema Stress und Gesundheitsbelastung durchgeführt. Insgesamt nahmen 2642 Tierärzte und Tierärztinnen an der Befragung teil. Die Ergebnisse zeigen eine im Vergleich zur Normalpopulation erhöhte berufliche Belastung bei ca. 42 Prozent der befragten Tierärzte¹. Neben der tierärztlichen Tätigkeit als solcher weisen insbesondere Faktoren wie Arbeitszeit, Verlust an Arbeitsfreude, Unverträglichkeit von Familie und Beruf sowie Unzufriedenheit mit der Arbeitsvergütung einen engen Zusammenhang zur Arbeitsbelastung und zur körperlich-seelischen Gesundheit auf.

Stress und berufliche Belastungen sind kein neues Thema. In der Tierärzteschaft findet es jedoch erst in den letzten Jahren einen prominenteren Platz, z. B. in Form eines Schwerpunktthemas auf dem 25. Deutschen Tierärztetag in Saarbrücken im Jahr 2009 oder in der Neuauflage des Buches von Bergner [1] zum Thema Burnout bei Ärzten, in dem nun auch gezielt auf die Situation von Tierärzten eingegangen wird. Ziel der vorliegenden Studie ist es daher, durch empirische Daten einen Beitrag zur Analyse der (Arbeits-)Situation der Tierärzte sowie ihres potenziellen Stress- und Gesundheitsrisikos zu leisten.

Merkmale der befragten Tierärzte

An der Befragung beteiligten sich 851 Tierärzte und 1791 Tierärztinnen im durchschnittlichen Alter von 40 Jahren in der Gesamtgruppe. 48 Prozent der Befragten waren zum Zeitpunkt der

Befragung ledig, 47 Prozent verheiratet, die übrigen entweder geschieden, verwitwet oder getrennt lebend. Von den Teilnehmern waren 97 Prozent erwerbstätig, 3 Prozent berentet, in Elternzeit oder arbeitslos. Circa 42 Prozent der erwerbstätigen Befragten arbeiteten als niedergelassene Tierärzte in einer eigenen Praxis oder Gemeinschaftspraxis, 58 Prozent als Angestellte in unterschiedlichen Bereichen (Details s. Tab. 1).

Der Anteil männlicher und weiblicher Tierärzte in den Berufsgruppen war in etwa gleich hoch. Der größte Unterschied in der Verteilung zeigte sich in Form eines etwas höheren Anteils von Tierärzten in eigener Praxis (43 Prozent der Ärzte vs. 37 Prozent der Ärztinnen) und eines etwas höheren Anteils von Tierärztinnen an veterinärmedizinischen Bildungsstätten und Hochschulen (8 Prozent der Ärzte vs. 12 Prozent der Ärztinnen). Etwa 32 Prozent der Teilnehmer arbeiteten in ländlichen Dorfgemeinden, 26 Prozent in einer Kleinstadt, 17 Prozent in einer Mittelstadt und 26 Prozent in einer Großstadt.

¹ Im weiteren Text wird, wenn die Gesamtgruppe der Tierärzte und Tierärztinnen gemeint ist, der Einfachheit halber die männliche Schreibweise benutzt.

GEUENICH, K. (2011), Deutsches Tierärzteblatt

Burnout

NCBI Resources How To PubMed.gov US National Library of Medicine National Institutes of Health

Search

Article types
Clinical Trial
Review

mental s

Sign in to NCBI Help

Age Filters

Paper

Paper

A cross-sectional study of mental health in UK veterinary undergraduates

J. M. Cardwell, E. G. Lewis, K. C. Smith, E. R. Holt, S. Baillie, R. Allister, V. J. Adams

Psychol Health Med. 2015 Oct 10:1-12. [Epub ahead of print]
PMID: 26456324
[Similar articles](#)

[Psychological Characteristics of Problem Gamblers With and Without Mood Disorder.](#)
4. Lister JJ, Milosevic A, Ledgerwood DM.

Find related data
Database: Select

www.hausarzt-online.de

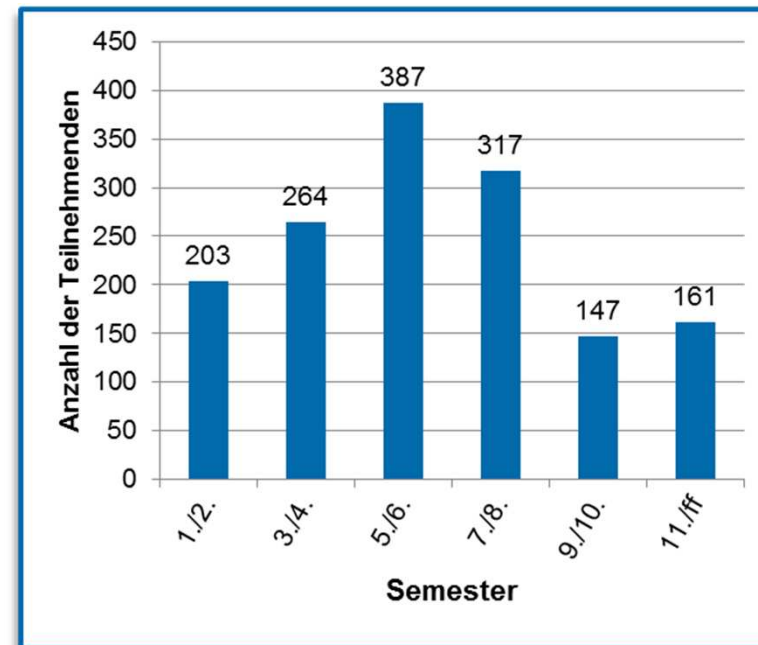
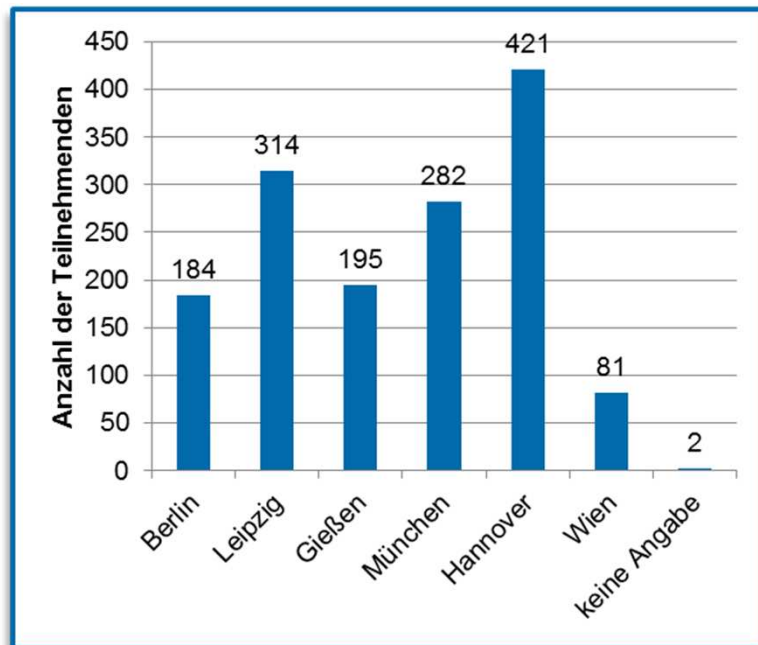
Burnout Screening Skalen

- Selbstbeurteilungsverfahren zur Erfassung von subjektiven psychischen und physischen Beschwerden
- dimensionalen Diagnostik
(Quantifizierung der Beschwerden)
- kategorialen Diagnostik
(Verdachtsdiagnose eines Burnout-Syndroms)
- Drei Skalen: Belastung – Beschwerden -Ressourcen

Hagemann, W. & Geuenich, K. (2009). *Burnout-Screening-Skalen (BOSS)*. Manual. Göttingen: Hogrefe

Burnout im Studium

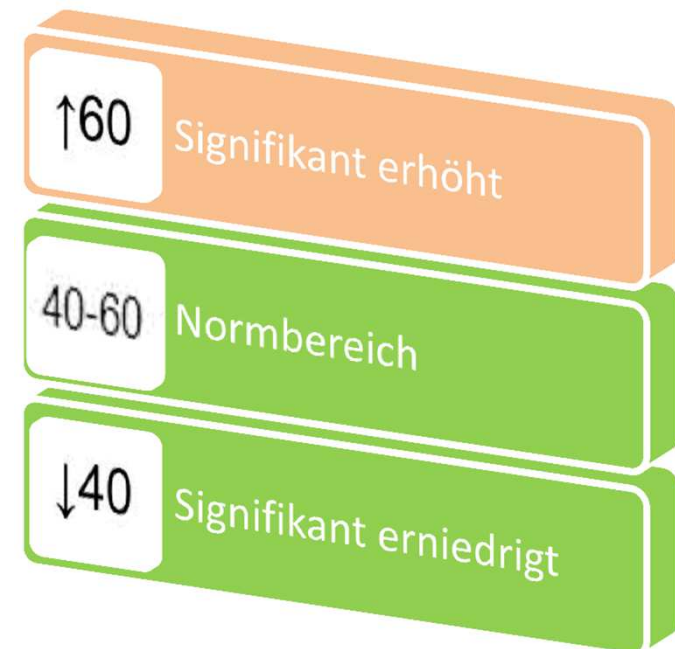
- n = 1479 Probanden
- \emptyset Alter = 24 Jahre
- \emptyset Semesterwochenstunden = 31 Std.
- Geschlechterverteilung = ♀ 89%; ♂ 11%
- 1076 ledig, 403 in Partnerschaft
- 30 leben mit Kindern



DILLY, M., HILKE, J., EHRICH, F. & GEUENICH, K. (2014) Untersuchungen zu Beschwerden, Belastungen und Ressourcen im Studium der Tiermedizin - eine Querschnittstudie. Tierärztl. Umschau 69

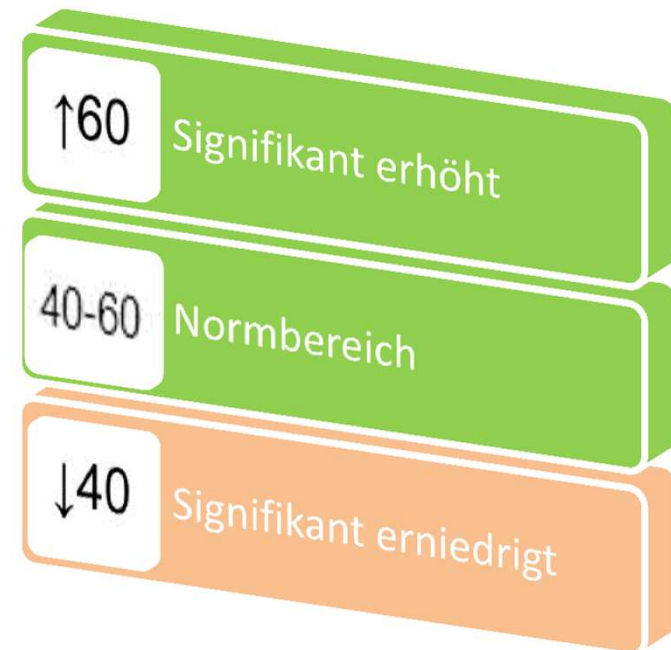
Burnout im Studium

• Belastung:	BOSS-I
• „Studium“	62
• „eigene Person“	59
• „Familie/Partner“	59
• „Freunde“	60
• Beschwerden:	BOSS-II
• „Körper“	61
• „Kognition“	60
• „Emotion“	59

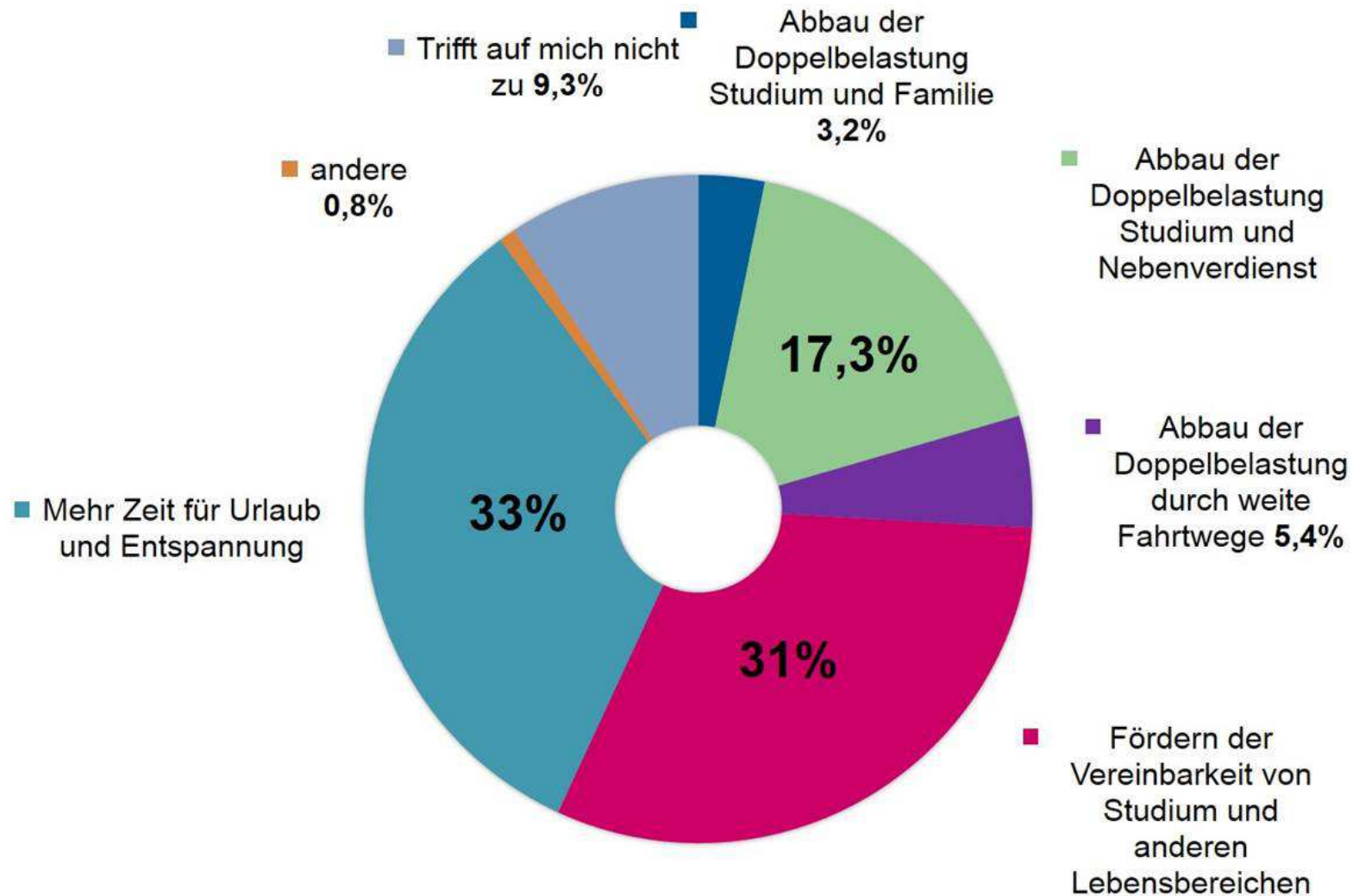


Burnout im Studium

• Belastung:	BOSS-I	
• „Studium“		62
• „eigene Person“		59
• „Familie/Partner“		59
• „Freunde“		60
• Beschwerden:	BOSS-II	
• „Körper“		61
• „Kognition“		60
• „Emotion“		59
• Ressourcen:	BOSS-III	
• „Studium“		42
• „eigene Person“		49
• „Familie/Partner“		56
• „Freunde“		54

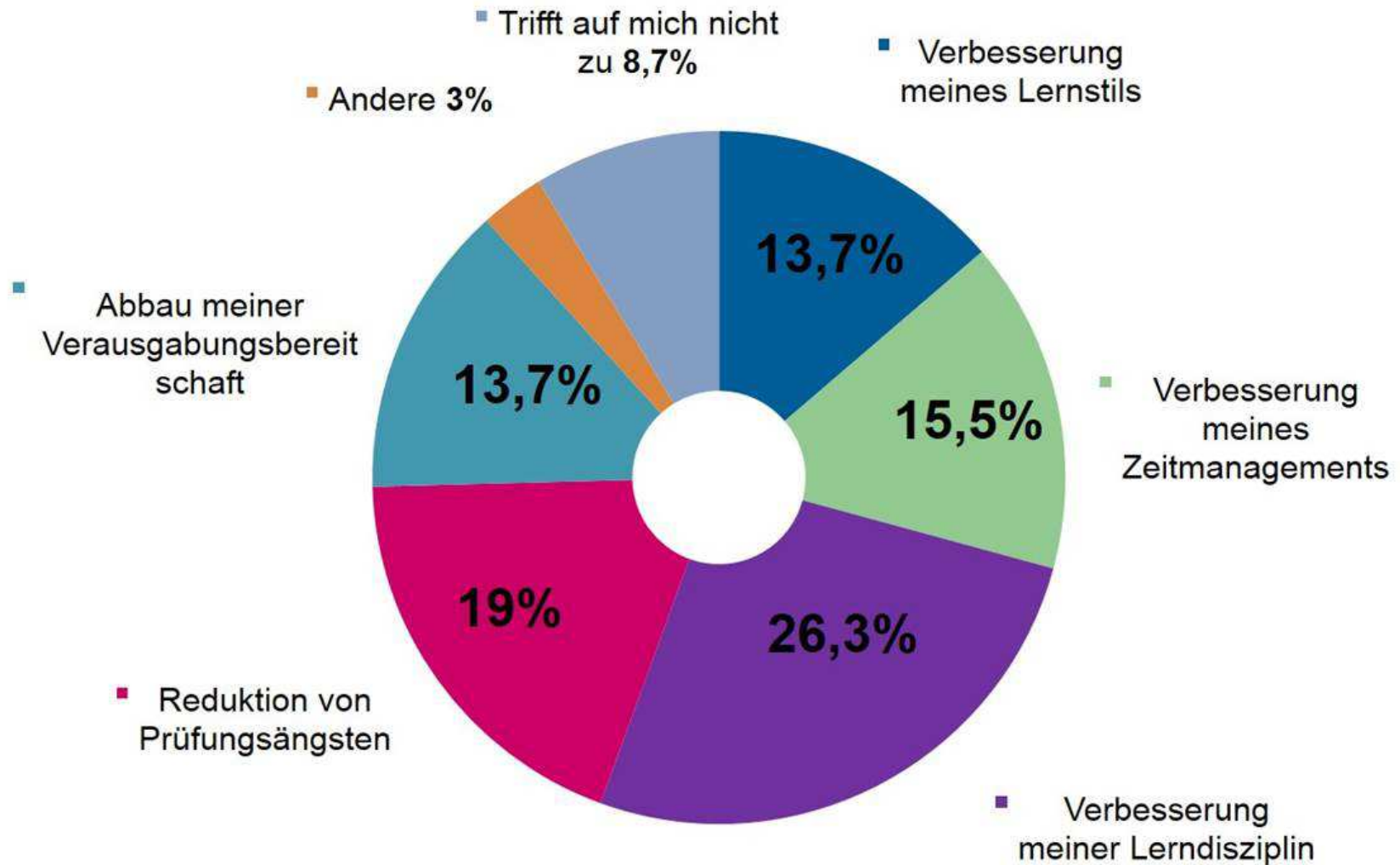


Stressreduktion – Persönliche Bedingungen



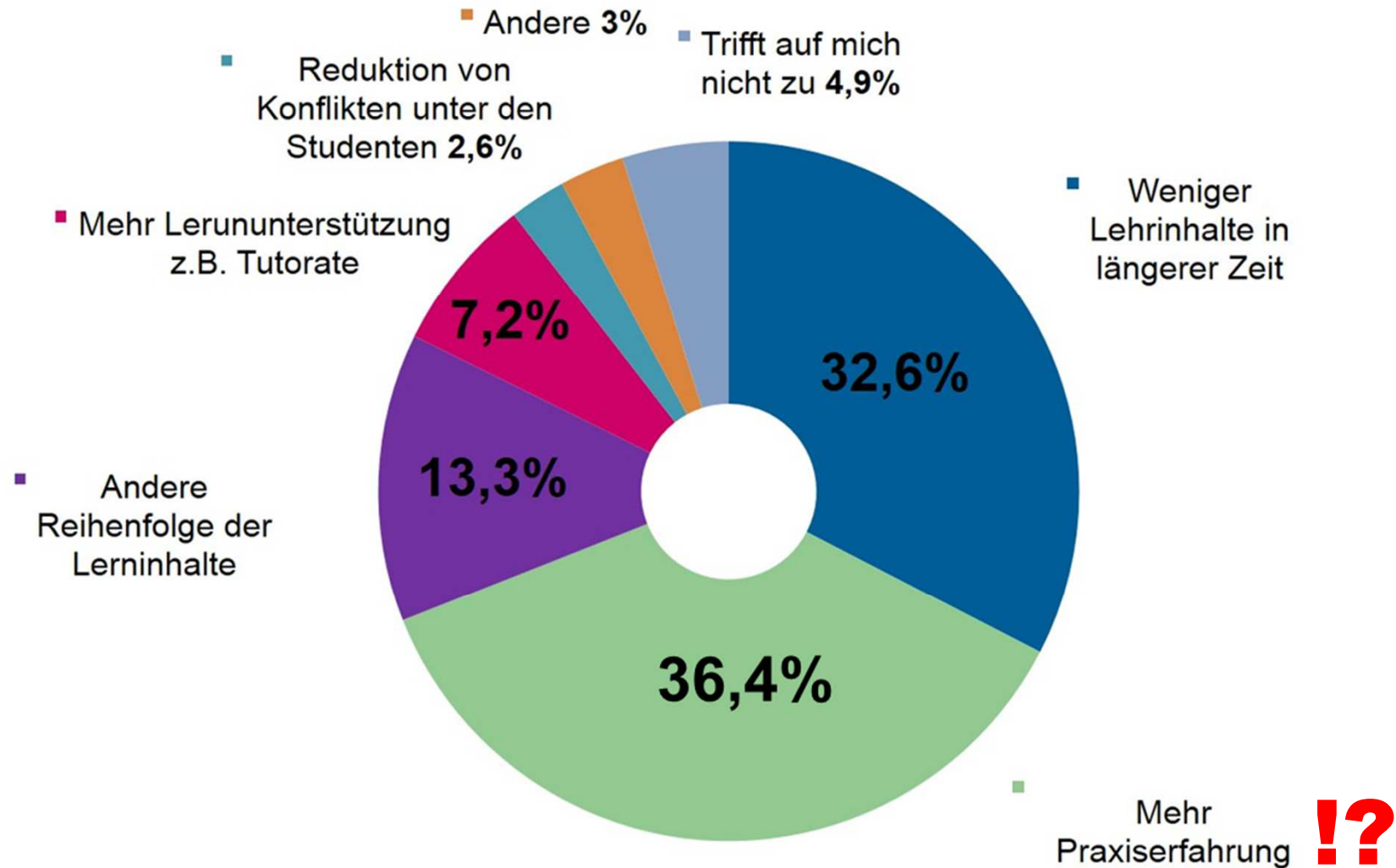
Dilly M., Ehrich F., Hilke J., Geuenich K.; Wie geht es den Tierärztinnen und Tierärzten von Morgen? Untersuchungen zu Beschwerden, Belastungen und Ressourcen im Tiermedizinstudium; Deutsches Tierärzteblatt 12/2014, 1725-1728

Stressreduktion - Fertigkeiten



Dilly M., Ehrich F., Hilke J., Geuenich K.; Wie geht es den Tierärztinnen und Tierärzten von Morgen? Untersuchungen zu Beschwerden, Belastungen und Ressourcen im Tiermedizinstudium; Deutsches Tierärzteblatt 12/2014, 1725-1728

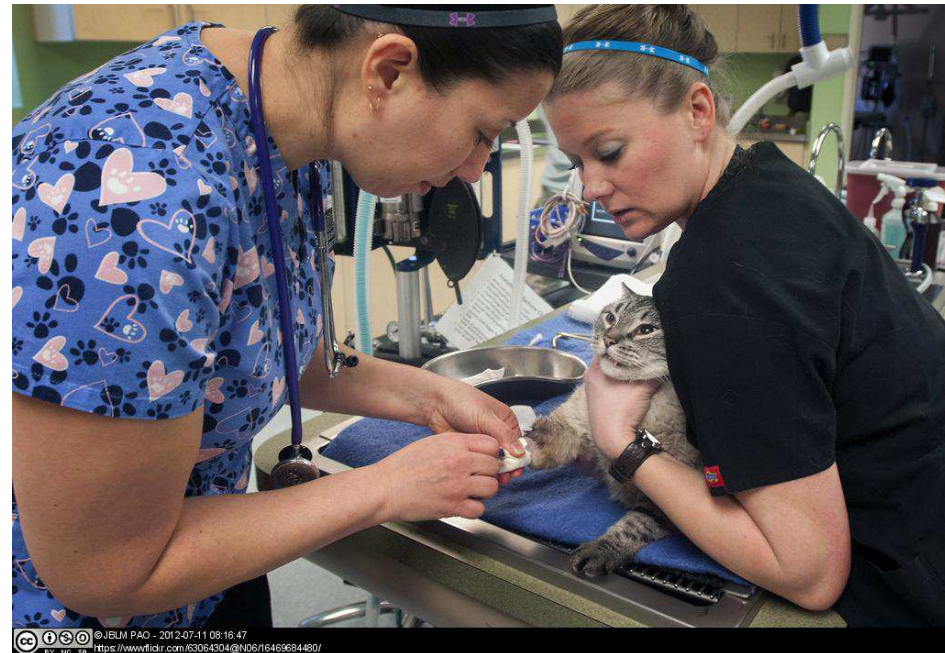
Stressreduktion - Studium



Dilly M., Ehrich F., Hilke J., Geuenich K.; Wie geht es den Tierärztinnen und Tierärzten von Morgen? Untersuchungen zu Beschwerden, Belastungen und Ressourcen im Tiermedizinstudium; Deutsches Tierärzteblatt 12/2014, 1725-1728

Burnout im Praktikum?

- ? Besteht eine Überbelastung bzw. Anzeichen von Burnout bei Studierenden in kurativen Praktika?
- ? Wie ist das Verhältnis von subjektivem Kompetenzerwerb und Überforderungen zueinander am Ende des Praktikums?



Burnout im Praktikum

Belastung:

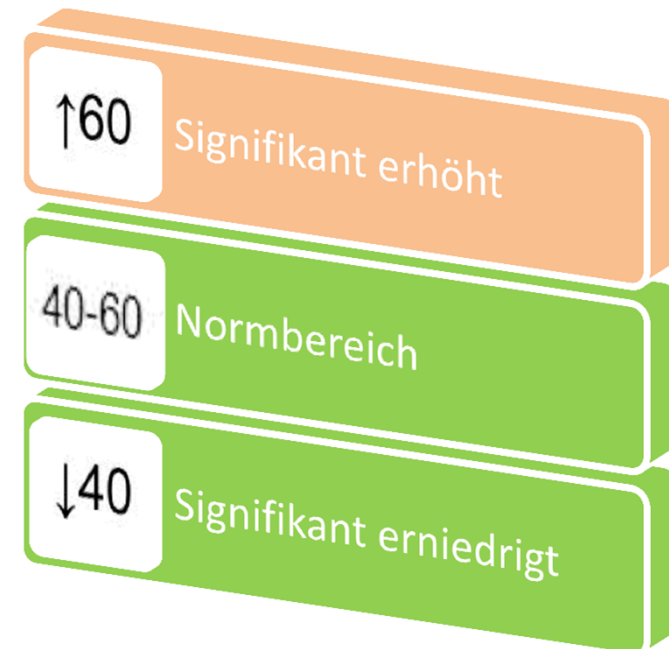
BOSS-I

- „Praktikum“ **60**
- „eigene Person“ 59
- „Familie/Partner“ 58
- „Freunde“ 58

Beschwerden:

BOSS-II

- „Körper“ **61**
- „Kognition“ 59
- „Emotion“ 59



Burnout im Praktikum

Belastung:

BOSS-I

- „Praktikum“ 60
- „eigene Person“ 59
- „Familie /Partner“ 58
- „Freunde“ 58

Beschwerden:

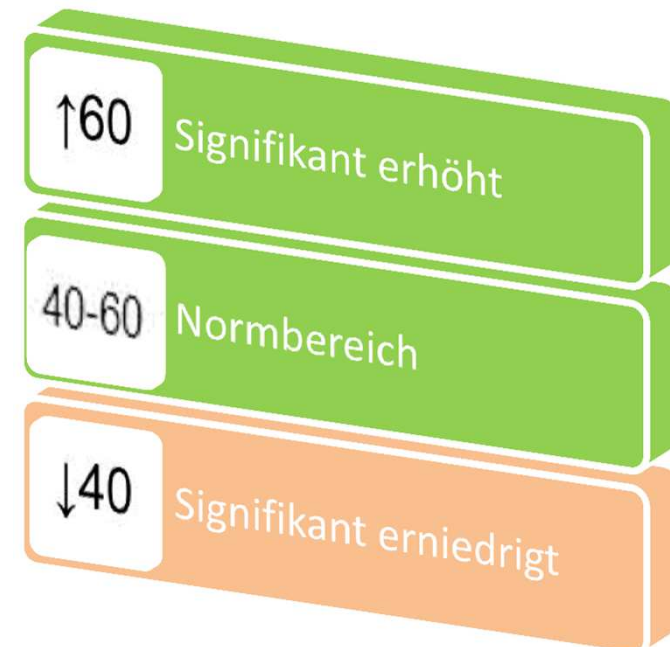
BOSS-II

- „Körper“ 61
- „Kognition“ 59
- „Emotion“ 59

Ressourcen:

BOSS-III

- „Praktikum“ 43
- „eigene Person“ 58
- „Familie/Partner“ 55
- „Freunde“ 51



DILLY, M., TIPOLD, A. & GEUENICH, K. (2016) Überforderungsgefühle oder subjektiver Kompetenzerwerb - Wie bewerten Studierende der Tiermedizin ihre kurativen Praktika? GMS Z Med Ausbild (IN PRESS)

05.01.2016

KELDAT Ringvorlesung, Marc Dilly

19

Burnout im Praktikum

Überforderungen					Kompetenzerwerb				
	4	3	2	1	1	2	3	4	
1. Anamneseerhebung/ Bestandsbetreuung [.60].				1,4			2,9		1. Anamneseerhebung/ Bestandsbetreuung [.96].
2. Untersuchungsgänge [.57].				1,4			2,9		2. Untersuchungsgänge [.96]
3. Umgang mit Tieren/Zwangmaßnahmen [.67].				1,4			3,3		3. Umgang mit Tieren/Zwangmaßnahmen [.79]
4. Kommunikation mit Patientenbesitzern [.68].			1,5				2,8		4. Kommunikation mit Patientenbesitzern [1.02]
5. Chirurgische Fertigkeiten [.94].			1,7			2,3			5. Chirurgische Fertigkeiten [1.07]
6. Medikamentendosierung/ -abgabe [.95].			1,7				2,7		6. Medikamentendosierung/ -abgabe [.97]
7. Laborkunde [.81].			1,6			2,2			7. Laborkunde [.87]

DILLY, M., TIPOLD, A. & GEUENICH, K. (2016) Überforderungsgefühle oder subjektiver Kompetenzerwerb - Wie bewerten Studierende der Tiermedizin ihre kurativen Praktika? GMS Z Med Ausbild (IN PRESS)

Burnout im Praktikum

	Überforderungen				Kompetenzerwerb				
	4	3	2	1	1	2	3	4	
8. Perorale Applikation [.56].				1,3			2,9		8. Perorale Applikation [1.09]
9. Injektionen [.59].				1,3			3,2		9. Injektionen [.91]
10. Infusions-Therapie [.69].				1,4		2,9			10. Infusions-Therapie [1.03]
11. Anfertigen/Interpretation von Röntgenaufnahmen [.85].			1,6				2,5		11. Anfertigen/Interpretation von Röntgenaufnahmen [1.06]
12. Notfallmanagement [.86].			1,7			2,2			12. Notfallmanagement [1.02]
13. Verbandstechnik [.80].			1,5			2,3			13. Verbandstechnik [.98]

DILLY, M., TIPOLD, A. & GEUENICH, K. (2016) Überforderungsgefühle oder subjektiver Kompetenzerwerb - Wie bewerten Studierende der Tiermedizin ihre kurativen Praktika? GMS Z Med Ausbild (IN PRESS)

Burnout im Studium/Praktikum

Studium:

- ✓ signifikant erhöhte BOSS
„Studium“
- ✓ Beschwerden auf
„körperlicher Ebene“ &
„kognitiver Ebene“

Praktikum:

- Eine erhöhte Belastung bis hin zu erhöhten psychosomatischen Beschwerden in kurativen Praktika
- Wenige Überforderungsgefühle zu Gunsten eines hohen subjektiven Kompetenzerwerbs

Burnout erkennen und vorbeugen (?)

CHRONISCH

Vergesslichkeit

Leistungsverringering

Lustlosigkeit

Überforderung

Müdigkeit

Hektik

Kontrolle

Gereiztheit

„dünnes Fell“

Mangelnde Konzentration

Erschöpfung





Welche Situationen erzeugen Stress?



© Gustavo Almeida Couto de Andrade - 2015-10-07 19:39:45
<https://www.flickr.com/photos/61684682@N08/22016239856/>

Stress

- Stress ist die adaptive Reaktion des Organismus auf eine neue und/oder herausfordernde bzw. überfordernde Situation.
- Stress ist individuell und subjektiv.
- Stress kann in allen Lebenskontexten auftreten.
- Stress ist Risiko und Chance.
- Die Stressreaktion ist komplex und multimodal.

Stress - Unterscheidung

- 1)...kurzfristigem Stress = Stressreaktion, um Energie für die Befriedigung unserer Bedürfnisse bereitzustellen
(gesundheitlich kurzfristig kompensierbar)
- 2) ...Stress durch ständige Frustration unserer Grundbedürfnisse = „die Felle (Ressourcen) schwimmen davon“ (macht krank)

CURRENT QUESTION


What makes you

happy?

„Energie ist die erste
und einzige Tugend
des Menschen.“

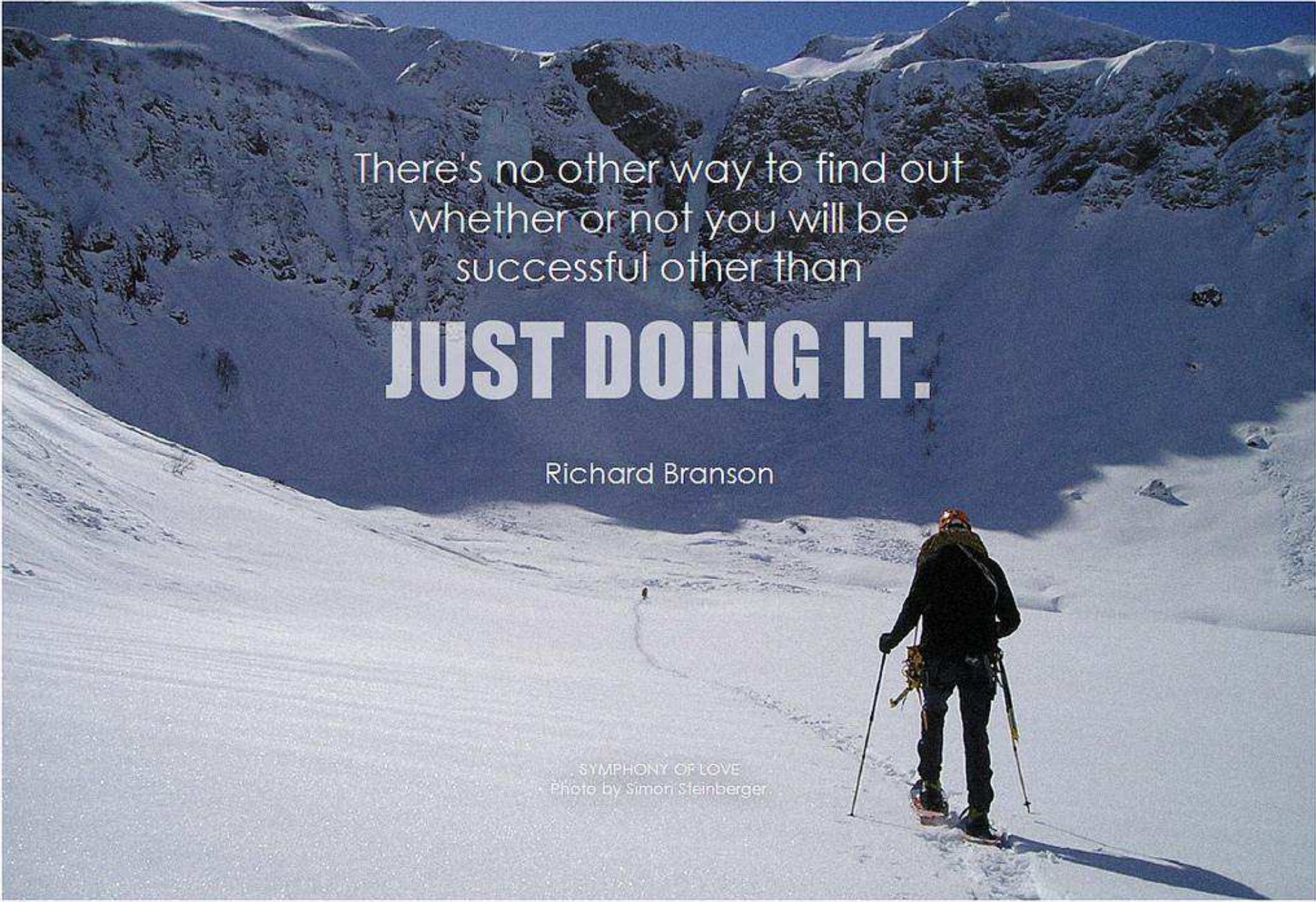
Wilhelm von Humboldt



 © Valora Group - 2011-05-17 17:36:40
<https://www.flickr.com/photos/87494141@N06/15340651260/>

Energie

- 1) unsere (Lebens-)Energie ist begrenzt
- 2) ökonomisches Modell: Investitionsentscheidungen
- 3) es gibt Energie-„Fresser“ und Energie-„Booster“
- 4) die Erfüllung unserer Grundbedürfnisse nach Bindung, Selbstwert, Lust, Orientierung/Kontrolle und Sinn **gibt uns Energie**
- 5) die Frustration dieser Bedürfnisse **zieht uns Energie ab**
- 6) Zustand der totalen Energielosigkeit = Depression

A person in dark winter gear is skiing down a vast, snow-covered mountain slope. The skier is in the lower right foreground, viewed from behind, with their shadow cast on the snow. The background shows a wide, open snowy valley leading up to rugged, snow-dusted mountain peaks under a clear blue sky. The overall scene is bright and expansive.

There's no other way to find out
whether or not you will be
successful other than

JUST DOING IT.

Richard Branson

SYMPHONY OF LOVE
Photo by Simon Steinberger



©BK - 2015-08-13 22:59:58

<https://www.flickr.com/photos/85608594@N00/20353666698/>

Erfolg

Erfolg ist meistens kein Ding, sondern eine soziale Konstruktion.

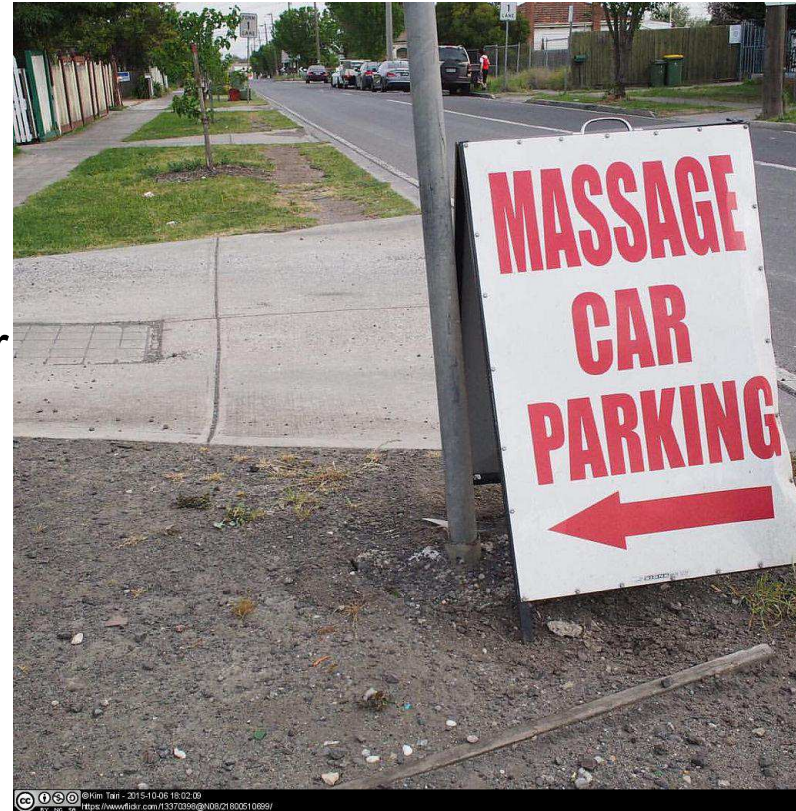
Erfolge müssen zuerst als solche erkannt und markiert werden.

Erfolgserlebnisse steigern das Selbstwertgefühl und die *Selbstwirksamkeit*.

Loben Sie den Beitrag der anderen und machen Sie eine gemeinsame Erfahrung daraus!

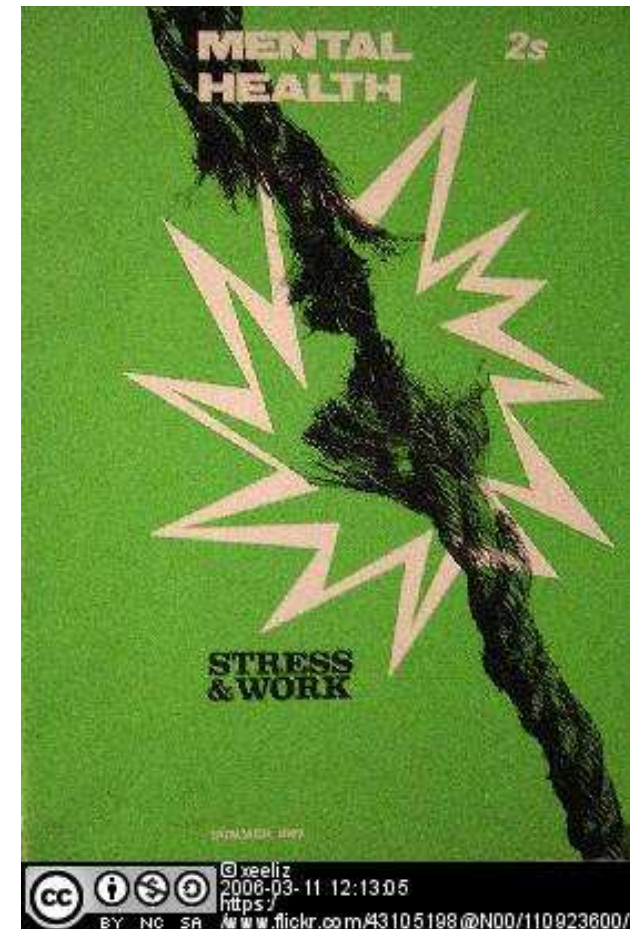
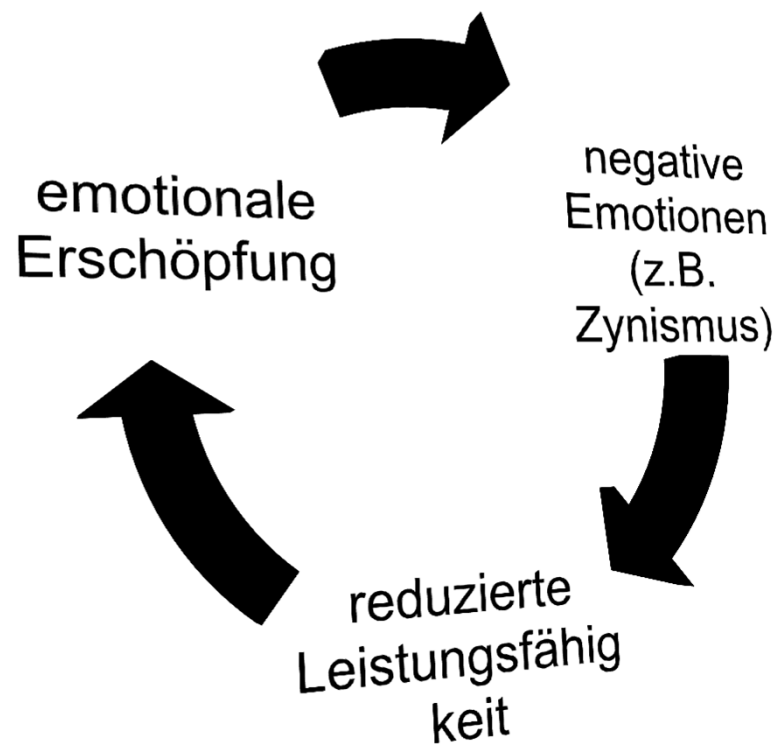
Maßnahmen?

- ✓ Emotionale Verwundbarkeit verringern
- ✓ Stressabbau
- ✓ Zeitmanagement und Arbeitsstruktur
- ✓ Entspannungsübungen
- ✓ Modifikation „*verzerrter*“ Gedanken
- ✓ Persönliche Herausforderungen angenommen?



Stress & Burnout

„Wenn ich die Kraft dazu hätte, würde ich weniger tun!“



Kontakt

FU Berlin:

<http://www.fu-berlin.de/studium/beratung/psychologische-beratung/index.html>

TiHo Hannover:

<http://www.ptb.uni-hannover.de/de/>

JLU Gießen:

<http://www.uni-giessen.de/cms/fbz/fb06/psychologie/abt/psychologie/klinische/stress>

VMF Leipzig:

<http://www.studentenwerk-leipzig.de/beratung/psychosoziale-beratung>

LMU München:

<http://www.studentenwerk-muenchen.de/beratungsnetzwerk/psychosoziale-und-psychotherapeutische-beratung/>

DANKE

- ✓ **Studierenden & Hochschulleitungen/Dekanaten**
- ✓ **Dipl.-Psych. Dr. Katja Geuenich**
- ✓ **Johanna Hilke & Felix Ehrich**



www.keldat.org

Vielen lieben
Dank für die
Aufmerksamkeit
!!!



Daniel Kulinski | 2014
www.danielkulinski.pl



©Daniel Kulinski - 2014-10-27 15:53:30
<https://www.flickr.com/photos/7729940@N06/15503008219/>

05.01.2016

KELDAT Ringvorlesung, Marc Dilly

36

Kontakt

Marc Dilly, Ph.D.

Stiftung Tierärztliche Hochschule Hannover

Zentrum für Klinische Fertigkeiten - Clinical Skills Lab

marc.dilly@tiho-hannover.de

<http://www.tiho-hannover.de/studium-lehre/clinical-skills-lab/>

Dipl.-Psych. Dr. Katja Geuenich

Röher Parkklinik

geuenich@roeher-parkklinik.de

www.roeher-parkklinik.de