

Wie Ärzte gesund bleiben – Resilienz statt Burnout

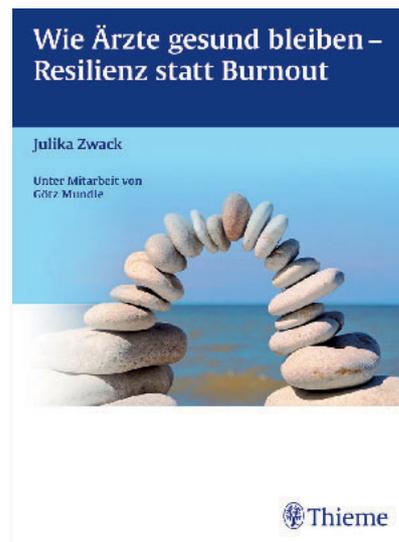
Julika Zwack: Wie Ärzte gesund bleiben – Resilienz statt Burnout. Thieme-Verlag, Stuttgart 2013, 23,8 x 16,6 x 1,2 cm, 104 S., 5 Abb., broschiert, ISBN: 9783131716316, 39,99 €

■ Völlige Arbeitsüberlastung oder schwierige Arbeitsbedingungen im Arztberuf können die Gesundheit und Zufriedenheit aus dem Gleichgewicht bringen oder gar zum Burnout führen. Burnout bei Ärztinnen und Ärzten ist ein ernst zu nehmendes Problem. Natürlich bedingt die Persönlichkeit der Ärzte, dass sie immer denken, für den Patienten da sein zu müssen und ihre eigenen Probleme werden zurückgestellt.

Es ist schwer zuzugeben, dass Ärzte auch Hilfe brauchen und doch sind es gerade die hilflosen Helfer, die heutzutage immer mehr Thema von Symposien der verschiedensten Gruppen im Gesundheitswesen werden. Etwa jeder 5. Arzt entwickelt im Laufe seines Lebens

eine seelische Erkrankung. Der heute stark fremd bestimmte Berufsalltag mit sehr unbefriedigenden, vom Arzt weit entfernten Aufgaben lässt die Frage nach dem Sinn und der Gestaltung des Arbeitslebens immer wieder aktuell werden. Was ist unter Bedingungen von Arbeitsverrichtung, knappen Budgets und ausufernder Bürokratie noch machbar, entscheidbar und hilft uns letztendlich, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden?

Das Buch ist sehr praxisnah mit zahlreichen Erfahrungsberichten von Kollegen. Es ist präventiv, da es alltagsnahe Tipps zum bewussten Ressourcenmanagement gibt und es finden sich neueste empirische Erkenntnisse zur sogenannten Resilienz und Burnout-Prä-



vention. Der Arztberuf hat ein hohes Anforderungsprofil und stellt ein hohes Risiko für Stress-Folgeerkrankungen dar. Damit müssen wir lernen besser umzugehen und dieses Buch hilft dabei. 

W. Siebert, Kassel