

IM BLICK » ARZT UND PRAXISTEAM

Eine Serie in Kooperation von ÄrzteZeitung und AOK-Bundesverband



BURNOUT-FÄLLE

AU-Tage haben sich mehr als verdoppelt

Berlin. Die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage) wegen eines „Burnouts“ hat sich in den vergangenen neun Jahren dramatisch erhöht. Das ist ein Ergebnis des Fehlzeiten-Reports 2019. Demnach nahmen die AU-Tage aufgrund der Diagnosegruppe Z73 je 1000 AOK-Mitglieder zwischen 2009 und 2018 von 51,2 auf 120,5 Tage und damit um mehr als das Zweifache zu. Im Vergleich zum Vorjahr stieg ihre Anzahl 2018 um 3,8 Tage.

Alters- und geschlechtsbereinigt auf die mehr als 36 Millionen gesetzlich krankenversicherten Beschäftigten hochgerechnet bedeutet dies, dass circa 176 000 Menschen mit insgesamt 3,9 Millionen Fehltagen 2018 wegen eines Burnouts krankgeschrieben wurden.

Unter Burnout wird ein Zustand physischer und psychischer Erschöpfung verstanden, der in der ICD-10-Klassifikation unter der Diagnosegruppe Z73 „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ in der Hauptdiagnosegruppe Z00-Z99 „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“ eingeordnet ist. Burnout ist daher nach der ICD-Klassifikation keine psychische Erkrankung.

Bei den Ausfällen aufgrund dieser Diagnosegruppe zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Frauen werden deshalb fast doppelt so lange krankgeschrieben wie Männer. 2018 entfielen auf Frauen 159,5 Ausfalltage je 1000 AOK-Mitglieder, auf Männer dagegen nur 89,6 Tage. (Ebert-Rall)

AOK IM NETZ

Online-Hilfen bei Depression

Online-Programme können Patienten mit Depression niedrigschwellig unterstützen. So hilft etwa das Online-Selbsthilfeprogramm www.moodgym.de bei der Vorbeugung und Linderung von depressiven Symptomen. Es wurde von australischen Wissenschaftlern entwickelt; die deutsche Fassung wurde mit Förderung des AOK-Bundesverbandes erstellt. Außerdem bietet die AOK einen „Familiencoach Depression“ an (www.familiencoach-depression.de), der Angehörige von Depressionskranken unterstützen soll. (eb)

Die Praxis-Serie

Lesen Sie am 27. September: Patienten mit seltenen Erkrankungen können von der Sequenzierung bestimmter Genbereiche oder des gesamten Genoms profitieren. Im Rahmen des Innovationsfonds-Projekts „Translate-NAMSE“ übernehmen die AOK und andere Kassen die Kosten für solche Analysen.

Kontakt: Haben Sie Fragen an die AOK oder Themenwünsche für diese Seite? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an: prodialog@bv.aok.de.

Burnout: „Oft versteckt sich dahinter eine Depression“

Psychische Erkrankungen werden heute weniger stigmatisiert, sagt der Vorstandsvorsitzende der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Professor Ulrich Hegerl. Dennoch betrachtet der Psychiater an der Goethe-Universität Frankfurt die Zunahme der Burnout-Diagnosen mit Skepsis.

Das Interview führte Taina Ebert-Rall

Ärzte Zeitung: Der Fehlzeiten-Report berichtet über eine dramatische Zunahme von AU-Tagen wegen Burnouts. Wie lässt sich das erklären?

Prof. Ulrich Hegerl: Zunächst einmal bedeutet eine solche Zunahme nicht unbedingt, dass mehr Menschen erkranken, sondern nur, dass psychische Erkrankungen heute viel besser diagnostiziert werden. Insofern sehe ich das als eine gute Entwicklung an. Menschen mit einer psychischen Erkrankung sind nicht mehr so stigmatisiert und suchen eher Hilfe. Ähnlich wie bei den AU-Tagen verhält es sich bei den Frühberentungen. Hier stieg der Anteil wegen psychischer Erkrankungen auf mittlerweile 43 Prozent von neun Prozent vor 35 Jahren. Mehr Menschen holen und bekommen Hilfe wegen psychischer Erkrankungen und dies dürfte die Haupterklärung dafür sein, dass im gleichen Zeitraum die Suizidzahlen von jährlich 18 000 auf unter 10 000 gesunken sind. Davon abgesehen halte ich den Begriff Burnout für problematisch.

Was genau meinen Sie damit?

Es gibt keine international akzeptierte Diagnose Burnout und auch keine klaren Diagnosekriterien. Von Burnout wird meist bei einem Zustand großer Erschöpfung, verbunden mit innerer Unruhe, Schlafstörungen, dem Gefühl der Überforderung und auch einer gefühlsmäßigen Überlastung gesprochen. Das sind allerdings Krankheitszeichen, die alle regelmäßig auch bei depressiven Erkrankungen auftreten. Deshalb ist der Begriff Burnout irreführend. Für mich stellt er eher eine modisch gewordene Ausweichdiagnose dar. Erschöpfungsgefühle, Überarbeitung oder die schwere Erkrankung Depression werden alle in einen Topf gesteckt. Meist wird dahinter eine Depression versteckt. Der einzige Vorteil ist, dass Burnout weniger schlimm und eher nach Leistungsträger klingt und unter diesem Label mehr depressiv Erkrankte sich trauen, sich Hilfe zu holen.

Und wodurch unterscheidet sich ein Burnout von einer Depression?

Bei vielen Menschen, die wegen Burnout eine Auszeit nehmen, liegen schlicht die Symptome einer depressiven Erkrankung vor. Dazu zählen tiefstehende Freudlosigkeit und Erschöpfung, gedrückte Stimmung, Schlafstörungen, Appetitstörungen, Hoffnungslosigkeit und Suizidalität. Man sollte dann von Depression sprechen. Diese Menschen fühlen sich in diesem Zustand immer erschöpft und völlig überfordert, ohne dass deswegen die Arbeit die Ursache der Erkrankung ist. Liegt dagegen lediglich eine Erschöpfung bei chronischer Überlastung vor,

Führungskräfte im Verkauf liegen bei AU-Tagen vorn

AU-Tage 2018 aufgrund von Burnout (ICD-10: Z73) je 1000 AOK-Mitglieder nach Berufsfeldern

Aufsichts- / Führungskräfte im Verkauf	308,3
Dialogmarketing	290,3
Altenpflege	267,5
Möbelverkauf	245,3
Haus- und Familienpflege	244,3
Sozialarbeit / Sozialpädagogik	243,3
Heilerziehungspflege und Sonderpädagogik	226,8
Gesundheits- und Krankenpflege	225,7
Fachkrankenpflege	225
Sozialverwaltung und Sozialversicherung	222,5

Quelle: WIdO Fehlzeiten-Report 2019

Grafik: ÄrzteZeitung

dann hilft in der Regel ein Urlaub und kürzer zu treten. Versteckt sich aber wie oft eine nicht erkannte Depression hinter der Bezeichnung Burnout, kann das sogar gefährlich werden. Beispielsweise ist bei einer Depression langer Schlaf eher depressionsfördernd.

Gibt es heutzutage mehr an Depression erkrankte Menschen?

Depressionen kommen häufig vor, fast acht Prozent der erwachsenen Bevölkerung leiden daran. Das war aber auch früher so, nur wurde weniger darüber gesprochen. Depression ist eine schwere, meist in Wochen und Monate anhaltenden Krankheitsphasen auftretende Erkrankung. Die Schwere erkennt man schon daran, dass die Lebenserwartung im Schnitt um zehn Jahre verkürzt ist. Die Zunahme der Depressionsdiagnosen in den Statistiken der Rentenversicherungsträger und der Krankenkassen ist darauf zurückzuführen, dass sich heute erstens mehr Menschen Hilfe holen als früher, zweitens Ärzte Depressionen besser erkennen und drittens Depressionen besser benennen und nicht so häufig hinter Ausweichdiagnosen wie chronischer Rückenschmerz verstecken.

Welche Gruppen sind besonders betroffen?

Depressionen können jeden treffen.

Prof. Ulrich Hegerl

Der Vorstandsvorsitzende der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Professor für Psychiatrie an der Goethe-Universität Frankfurt setzt sich seit mehr als 30 Jahren für die bessere Erforschung und Aufklärung über Depression ein.

Seit 2013 ist er Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Bundesärztekammer.



© STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE

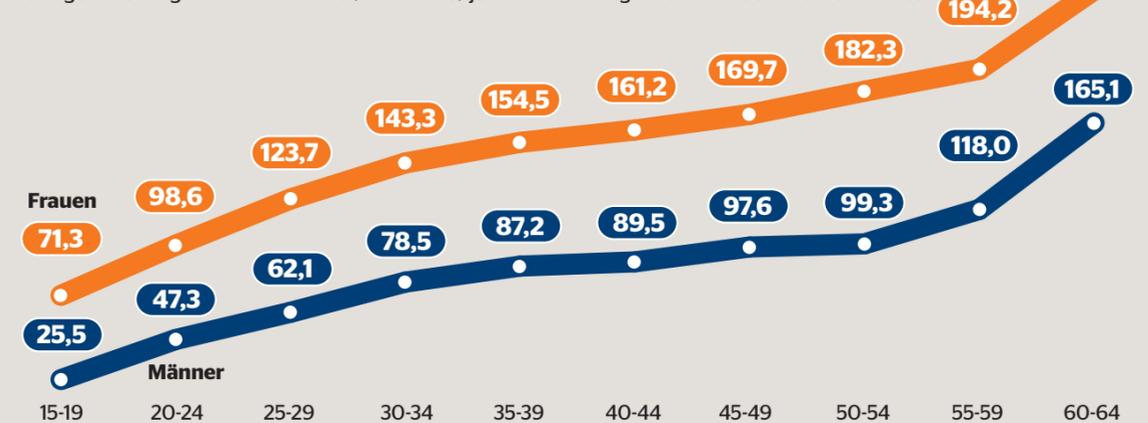
Auch Menschen mit einem erfüllenden Beruf und glücklicher Partnerschaft können erkranken, wenn eine entsprechende Veranlagung vorliegt. Diese Veranlagung kann genetisch bedingt oder durch Traumatisierungen und Missbrauchserfahrungen in der frühen Kindheit erworben sein. Frauen erkranken doppelt so häufig wie Männer. Das ist in allen Kulturen so und hat viel mit den biologischen Unterschieden zwischen den Geschlechtern zu tun.

Wie kann den Erkrankten geholfen werden?

Hinter Erschöpfungszuständen können viele unterschiedliche Erkrankungen wie z.B. Schilddrüsenfunktionsstörungen stecken. Wenn sich hinter dem Begriff Burnout aber eine Depression versteckt, ist eine konsequente Behandlung mit Antidepressiva und/oder Psychotherapie entscheidend. Zudem gibt es eine Reihe internetbasierter Programme. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe bietet mit dem iFightDepression-Tool ein Selbstmanagement-Programm für Menschen mit leichteren Depressionsformen an. Bei der Nutzung des kostenfreien Programms werden Patienten von ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten betreut. Hausärzte, Fachärzte oder Psychotherapeuten können dafür am iFightDepression Online-Training teilnehmen.

Vor allem die Altersgruppe 60 plus ist betroffen

AU-Tage 2018 aufgrund von Burnout (ICD-10: Z73) je 1000 AOK-Mitglieder nach Geschlecht und Alter



Quelle: WIdO Fehlzeiten-Report 2019

Grafik: ÄrzteZeitung