

Theo R. Payk: Burnout – Basiswissen und Fallbeispiele

Thomas Lempp¹

¹ Johann Wolfgang von
Goethe-Universität Frankfurt
am Main, Klinik für
Psychiatrie, Psychosomatik
und Psychotherapie des
Kindes- und Jugendalters,
Frankfurt/Main, Deutschland

Bibliographische Angaben

Theo R. Payk
Burnout – Basiswissen und Fallbeispiele
Psychosozial-Verlag, Gießen
Erscheinungsjahr: 2012, Seiten: 84, € 12,90
ISBN-13: 9783837922592

Rezension

Ein Seminar für Medizinstudierende an der Universität Frankfurt: Die Studierenden sollen in Kleingruppen Differenzialdiagnosen für eine 16-jährige Jugendliche sammeln, die sich mit Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen und neu aufgetretenen schulischen Konzentrationsproblemen ambulant vorstellt. Die Studenten überraschen wie so oft mit guten Ideen: Schilddrüsenfunktionsstörung, Drogenabusus, Depression, PTBS, Borreliose. Schließlich einigt sich eine Gruppe von hoch interessierten Teilnehmern, dass es sich wohl am ehesten um ein „Burnout-Syndrom“ handeln müsse, da die Symptome unmittelbar nach dem Wechsel der Patientin in ein elitäres Privatgymnasium aufgetreten sind.

„Burnout“: Immer häufiger taucht dieser bisher nicht einheitlich definierte und daher schwierig zu handhabende Begriff in den letzten Jahren im klinischen Arbeitsalltag auf. Patienten, Medien, Studierende benutzen ihn oft völlig selbstverständlich und Ärzte (so auch der Rezensent) sind durch den inflationären Gebrauch des Begriffs meist irritiert und überfordert. Faktenwissen tut also Not. Das kompakte, angenehm nüchtern und praxisnah geschriebene Büchlein „Burnout – Basiswissen und Fallbeispiele“ trägt allerlei Wissenswertes zu diesem Phänomen zusammen. Der Autor, ein emeritierter Psychiatrieprofessor hat sicherlich schon einige Krankheitsentitäten in seiner beruflichen Laufbahn kommen und gehen sehen (z.B. Neurasthenie, Chronic Fatigue Syndrom) und seine langjährige klinische Erfahrung wird auf allen 80 Seiten deutlich. Trotzdem bleibt nach der Lektüre so einiges unklar. Einführend wird zwar das Krankheitskonzept und

die eindimensionale ätiologische Sichtweise, die im „Burnout“-Begriff enthalten ist (krankmachende Erschöpfung durch die Bedingungen der modernen Arbeitswelt) eingängig kritisiert, aber in den nachfolgenden Kapiteln „Wie erkennt man Burnout?“ und „Burnout oder Depression?“ werden diagnostische und differentialdiagnostische Überlegungen angestellt, als sei der Autor eigentlich doch von einer eigenständigen Krankheit „Burnout“ überzeugt. Dies verwirrt. Das Kapitel „Was sind die Ursachen von Burnout?“ überzeugt mit spannenden und klugen Überlegungen, warum sich diese vermeintliche Diagnose so inflationär in unserer Gesellschaft ausgebreitet hat. Ein sozialhistorischer Rückblick mit dem Aufzeigen der gestiegenen Erwartungshaltung der Menschen an die Arbeits- und Lebensqualität, eine Mitbeachtung der Dimension „moderner Armut“ und den Auswirkungen von reduzierten familiären und weltanschaulichen Bindungen auf die psychische Gesundheit zeigen die zahlreichen Facetten des Themas auf. Für die klinische Praxis interessant erscheinen vor allem die differentialdiagnostischen Überlegungen von Prof. Payk: „echte“ Depressionen, Anpassungsstörungen, somatoforme Störung und bipolare Störungen (in deren manischen Phasen eine erhöhte Arbeitsleistung möglich ist und in den nachfolgend depressiven Episoden ein Gefühl der „völligen Ausgebranntheit“ bestehen kann). Auch auf die Wichtigkeit der Abklärung körperlicher Diagnosen legt Payk ausdrücklich wert: Tumorerleiden, chronische Infektionen, Bluterkrankungen, Stoffwechselstörungen. Letztlich bleibt dem Rezensent aber die anvisierte Zielgruppe für dieses Büchlein unklar. Für Ärzte und Psychotherapeuten fehlen sicherlich konkrete Handlungsleitlinien für Fragestellungen des klinischen Alltags. Am ehesten erscheint das Werk für akademisch gebildete Betroffene und deren Angehörige geschrieben zu sein. Diese dürften aber über die therapeutischen Empfehlungen im Kapitel „Was tun gegen Burnout?“ eher enttäuscht sein, da diese doch sehr im Allgemeinen bleiben (Förderung des sozialen Umfeld, Sport, Kreativität, usw.).

Einige komplexere, aber wichtig erscheinende Aspekte bleiben im Büchlein ausgespart oder finden zu wenig

Beachtung: Die Patienten scheinen im Begriff „Burnout“ ein unstigmatisierendes, plastisch-bildliches Konzept mit einfachem Abstraktionsniveau vorzufinden („Ausgebrannt“), bei dem die Krankheitsursache überwiegend außerhalb des Individuums gesehen wird. Die aktuelle psychische „Schwäche“ wird mit früherem motivierten, enthusiastischen, aufopferungsvollen Handeln vor sich selbst und vor anderen legitimiert. „Burnout“ stellt also wohl in erster Linie ein subjektives (!) Krankheitsmodell dar, dass im ärztlichen Alltag ernstzunehmen, aber als Diagnose nicht vom Patienten direkt zu übernehmen und in jedem Fall sehr kritisch differentialdiagnostisch zu hinterfragen ist. Für Fachleute liegt das Hauptproblem zunächst wohl darin, dass es keine allgemein gültige Definition des Begriffes gibt. Darüber hinaus beschreibt die moderne Psychiatrie in ihren gängigen Krankheitsklassifikationen (ICD-10, DSM-V) „demütig geworden“ nur noch typische Symptomkonstellationen ohne dabei i.d.R. über die möglichen Ursachen zu spekulieren. Eine Verwendung des Begriffes „Burnout“ von Fachleuten erscheint hier wie ein Schritt zurück. Der Patient hingegen scheint hier jedoch andere Bedürfnisse zu haben, die ebenfalls ernstzunehmen sind. An der Erfolgskarriere des Begriffes kann von der Ärzteschaft vielleicht Wichtiges über die Patienten-Perspektive gelernt werden (Brauchen wir neue entstigmatisierende Krankheitsbezeichnungen?; Brauchen die Patienten ein besseres Verständnis für die Krankheitsursache und wie können wir ihnen diese besser vermitteln?). Präventionsmedizinisch und betriebsärztlich sollten wir uns intensiver mit der Frage auseinandersetzen, wie Arbeitsbedingungen (z.B. auch in Krankenhäusern) gestaltet sein sollten, um nicht nur körperliche sondern auch psychische Gesundheit zu erhalten. Die Ärzteschaft insgesamt wird den Burnout-Begriff, der sich mit enormem Erfolg in der Gesellschaft durchgesetzt hat, wohl weder blind übernehmen, noch vehement verteufeln können.

Zusammenfassend bietet dieses Büchlein eines erfahrenen Arztes eine lehrreiche Lektüre zum Thema, kann aber die bestehende Verwirrung in der Fachwelt nicht wirklich reduzieren. Der Rezensent empfiehlt diesbezüglich das aktuelle Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DG-

PPN) zum Thema Burnout vom März 2012 (kostenlos erhältlich über die DGPPN-Homepage: http://www.dgppn.de/fileadmin/user_upload/_medien/download/pdf/stellungnahmen/2012/stn-2012-03-07-burnout.pdf). Hier werden klinisch hilfreiche Hinweise für den Umgang mit dem Burnout-Phänomen vermittelt. Einige offene Fragen bleiben aber auch hier bestehen. Das Thema „Burnout“ bleibt also weiter spannend.

Interessenkonflikt

Der Autor erklärt, dass er keine Interessenkonflikte im Zusammenhang mit diesem Artikel hat.

Korrespondenzadresse:

Dr. med. Thomas Lempp
Johann Wolfgang von Goethe-Universität Frankfurt am Main, Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters, Deutschordenstraße 50, 60528 Frankfurt/Main, Deutschland
thomas.lempp@kgu.de

Bitte zitieren als

Lempp T. Theo R. Payk: Burnout – Basiswissen und Fallbeispiele. GMS Z Med Ausbildung. 2013;30(2):Doc16.
DOI: 10.3205/zma000859, URN: urn:nbn:de:0183-zma0008597

Artikel online frei zugänglich unter

<http://www.egms.de/en/journals/zma/2013-30/zma000859.shtml>

Eingereicht: 19.02.2013

Überarbeitet: 08.04.2013

Angenommen: 08.04.2013

Veröffentlicht: 15.05.2013

Copyright

©2013 Lempp. Dieser Artikel ist ein Open Access-Artikel und steht unter den Creative Commons Lizenzbedingungen (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.de>). Er darf vervielfältigt, verbreitet und öffentlich zugänglich gemacht werden, vorausgesetzt dass Autor und Quelle genannt werden.

Theo R. Payk: Burnout – Basiswissen und Fallbeispiele

Thomas Lempp¹

1 Johann Wolfgang von
Goethe-Universität Frankfurt
am Main, Klinik für
Psychiatrie, Psychosomatik
und Psychotherapie des
Kindes- und Jugendalters,
Frankfurt/Main, Deutschland

Bibliographical details

Theo R. Payk
Burnout – Basiswissen und Fallbeispiele
Psychosozial-Verlag, Gießen
year of publication: 2012, pages: 84, € 12,90
ISBN-13: 9783837922592

Recension

As part of a seminar for medical students at the University of Frankfurt, students were asked to collect differential diagnoses for a 16 year-old teenager who was suffering from a sleeping disorder, exhaustion and the acute onset of concentration problems in school and who was presented at the hospital outpatient clinic. As usual, the students came up with surprisingly good ideas: thyroid disorders, substance abuse, depression, PTSD, Lyme disease. Finally, a group of highly motivated students came to the conclusion that the teenager was most likely suffering from “burnout syndrome”, since the symptoms occurred after switching to an elite private high school. “Burnout” is an expression that is not uniformly defined and therefore difficult to get a grasp on and one that has been used more and more frequently in clinical settings over recent years. Patients, the media, and medical students often use the term as if the meaning were self-evident, and physicians (including the author of this text) have been annoyed and challenged by the inflationary use of this expression. Getting the facts straight appears necessary.

Written in a down-to-earth manner, this brief, practice-oriented book “Burnout – Basiswissen und Fallbeispiele” presents some valuable information on the phenomenon of “burnout”. The author, a professor emeritus of psychiatry, has most certainly seen some diseases come and go during his professional career (e.g. neurasthenia and chronic fatigue syndrome). His many years of clinical experience are obvious on all 80 pages of this book. Despite

this, after reading the book some points remain unclear. In the beginning the author plausibly criticizes the concept of the disease and the one-dimensional etiological view that is part of the expression “burnout” (disease-causing exhaustion resulting from the conditions of modern working life), but in the subsequent chapters (“Wie erkennt man Burnout?” and “Burnout oder Depression?”), the author considers diagnostic and differential diagnostic aspects as though he is already fully convinced of the existence of an independent disease identified as “burnout”. This is puzzling to the reader. The chapter “Was sind die Ursachen von Burnout?” presents interesting and intelligent insights as to why the putative diagnosis has spread in our society in such an inflationary way. A review of the socio-historical context regarding the increased expectations of people concerning the quality of work and life, the dimensions of modern poverty, and the impact of reduced familial and spiritual ties on mental health show the multiple facets of this topic. Of interest for clinical work are the differential diagnostic comments by Professor Payk: clinical depression, adjustment disorders, somatoform disorder, bipolar disorders (with increased ability to perform during manic episodes and possible feelings of being burnt out in the subsequent depressive episodes). The importance of somatic diagnosis is also emphasized by Professor Payk: tumors, chronic infections, blood diseases, metabolic disorders. Ultimately, the target group for this short book remains unclear to the reviewer. Concrete guidelines for physicians and psychotherapists are certainly missing. Most likely, the book seems suitable for affected persons of an educated background along with their family members, but this group could possibly be disappointed by the therapeutic recommendations in the chapter “Was tun gegen Burnout?”, as these are mostly abstract (promoting the social environment, physical activity, creativity, etc.). Some complex, but seemingly important aspects are missing from the book or are insufficiently considered: patients appear to see an unstigmatized, figurative notion in the expression “burnout” that can be easily abstracted (“to be burnt out”), whereby the actual cause of the dis-

ease is mainly external to the individual patient. The existing mental “weaknesses” are justified to oneself and others through the previous motivated, enthusiastic and selfless activity. Thus “burnout” primarily presents a subjective disease model that should be taken seriously in routine medical work; however, not one that should be taken directly from the patients, but rather must be examined critically in terms of differential diagnostics. For medical professionals the main problem is the lack of a universally applicable definition. Moreover, the disease classification in modern psychiatry (ICD-10, DSM-V) only very simply describes typical constellations of symptoms without speculating about the causes. Therefore, the use of the expression “burnout” by medical specialists seems to be a step backwards. On the other hand, patients seem to have different needs, which should also be taken seriously. Very likely, doctors can learn some important lessons about the patients’ point of view from the wide success of the expression “burnout”. (Do we need new, unstigmatized designations for disorders? Do patients need a better understanding of the causes of their disorders and how we can communicate this to them?) Departments of preventional medicine and company doctors need to confront the question of how working conditions should be (e.g. in hospitals) in order to maintain not only physical, but also mental health. For all practitioners, the challenge will be not to blindly accept the expression “burnout” or to demonize it.

In summary, this brief book by an experienced physician offers informative reading, but is unable to dispell the confusion in the professional sector. For this, the critical reviewer recommends the up-to-date position paper of the *Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde* (DGPPN) on the topic of burnout from March 2012. (Available free of charge on the DGPPN website:

http://www.dgppn.de/fileadmin/user_upload/_medien/download/pdf/stellungnahmen/2012/stn-2012-03-07-burnout.pdf)

This position paper offers helpful clinical instructions for handling the phenomenon of burnout. However, even in this text some questions remain unresolved, leaving the continuing discussion surrounding burnout exciting and full of suspense.

Competing interests

The author declare that he has no competing interests.

Corresponding author:

Dr. med. Thomas Lempp
Johann Wolfgang von Goethe-Universität Frankfurt am Main, Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters, Deutschordenstraße 50, 60528 Frankfurt/Main, Deutschland
thomas.lempp@kgu.de

Please cite as

Lempp T. Theo R. Payk: Burnout – Basiswissen und Fallbeispiele. *GMS Z Med Ausbild.* 2013;30(2):Doc16.

DOI: 10.3205/zma000859, URN: urn:nbn:de:0183-zma0008597

This article is freely available from

<http://www.egms.de/en/journals/zma/2013-30/zma000859.shtml>

Received: 2013-02-19

Revised: 2013-04-08

Accepted: 2013-04-08

Published: 2013-05-15

Copyright

©2013 Lempp. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.en>). You are free: to Share – to copy, distribute and transmit the work, provided the original author and source are credited.