

Burnout – Eine Diagnose?

Symptome des Burnout können Ausdruck interpersoneller Prozesse sein und als psychosoziale, -somatische Erkrankung zusammengefasst werden.



© privat

Dr. Regina Hochmair, MSc
auf psychosomatische Medizin spezialisierte
Allgemeinmedizinerin, Klinik Pirawarth

Burnout ist keine Versicherungsdiagnose und in seiner unscharfen diagnostischen Symptomdarstellung in der Ärzteschaft und im weiteren Gesundheitssystem lange unberücksichtigt geblieben. Das Gesundheitssystem kann sich vor den Kontextfaktoren, zu denen Arbeitsbedingungen und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit dazuzurechnen sind, nicht verschließen. Burnout als Vernetzungsdiagnose?

Als Zusatzdiagnose ist Burnout in Kapitel XXI der ICD 10 Klassifizierung bei den „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten führen“ als Z73.0 unter „Probleme verbunden mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ angeführt. Anhaltender, subjektiv nicht zu bewältigender, körperlicher, geistiger oder seelischer Dauerstress führen früher oder später in eine Symptomvielfalt sowohl auf der körperlichen, geistigen und psychischen Ebene. Burnout weist psychosomatische Reaktionen wie z. B. Schlafstörungen, Alpträume, sexuelle Störungen oder Muskelverspannungen auf. Diese Beschwerden sind auch als Ausdruck für das Schwinden der Kompensationsmöglichkeiten auf übermäßige Anforderungen von außen, wie z. B. Arbeitsplatz und Familie und auch von innen, wie z. B. hohe Leistungsansprüche oder Perfektionismus zu sehen. Die Beschwerdebilder wie Schmerzsymptomatik aufgrund der Verspannungen, Konzentrationsstörungen oder Erschöpfung können nicht isoliert von den Auslösesituationen der jeweiligen Beziehungswelten (kollegiale, private) behandelt werden. Auch wenn dieser Einblick ursprünglich nicht primär ärztliche Aufgabe war, so ist die Auseinandersetzung darüber gerade im ärztlichen Untersuchungssetting seitens des Patienten ein großes Bedürfnis. Dazu sind psychosoziale, psychosomatische oder psychotherapeutische Grundkenntnisse nötig und hilfreich um in einer interpersonellen Medizin die Verflechtungen körperlicher Reaktionen mit den innerseelischen und zwischenmenschlichen Problemen der Patienten ins Zentrum der Aufmerksamkeit zu rücken.

schöpften Patienten auch als behandelnder Arzt zu erkennen, kann ein wichtiger erster Schritt in der Therapie sein.

Körperpsychotherapie

Die Einbeziehung des Körpers ergibt sich aus der Anamnese per se. Den Körper in einem psychosomatischen Behandlungskonzept auch im Rahmen der Psychotherapie zu berücksichtigen ermöglicht die Körperpsychotherapie, die auch als Körperverhaltenstherapie eingesetzt wird. Dabei kommen Wahrnehmungsübungen, die auch Atem-, Stimm-, Bewegungsübungen und Berührung einschließen, zur Anwendung. Nach einer Bedingungsanalyse der dysfunktionalen Stressbewältigungsmechanismen werden Problemlösestrategien im Verlauf der Therapie entwickelt. Die einzelnen Burnout-Syndrome werden in einen funktionalen Zusammenhang gestellt und Verhaltensalternativen geübt.

Symptome, wie sie sich im Burnout präsentieren, können Ausdruck interpersoneller Prozesse sein und als psychosoziale, -somatische Erkrankung zusammengefasst werden.

Dimension der Not erkennen

Symptome, wie sie sich im Burnout präsentieren, können Ausdruck interpersoneller Prozesse sein und als psychosoziale, -somatische Erkrankung zusammengefasst werden. Psychosoziale Erkrankungen lassen sich als Störung in den interpersonellen Austausch- und Anpassungsprozessen verstehen. Gesunde Menschen können Störungen in ihren Beziehungen ausgleichen. Ihnen gelingt es, ihre Gefühle adäquat auszudrücken, flexibel mit anderen Menschen je nach Eigenart umzugehen. Menschen mit psychogenen Erkrankungen können auf die wechselseitigen Umstände des Lebens nur mit starren, häufig einformigen Verhaltensmustern reagieren. Sie sind nicht mehr in der Lage, ihre Verhaltensmuster an den Notwendigkeiten der äußeren Realität auszurichten. Diese Zusammenhänge zu beleuchten und die Dimension der Not eines er-

Zum Beispiel wird stundenlanges konzentriertes Arbeiten am Computer Verspannungen hervorrufen. Wenn diese nicht gelöst werden, stören Schmerzen den Schlaf. Nicht erholsamer Schlaf wirkt sich auf die Leistungsfähigkeit aus und erhöht den Kaffeekonsum, daraus resultieren Magenschmerzen, usw. In einer tragfähigen therapeutischen Arzt-Patientenbeziehung bieten sich einige gemeinsam zu findende Lösungsmöglichkeiten für die Vielfalt der Einzelsymptome im Kontext eines Burnouts. Diese benötigen ein konstantes Behandlungssetting und Zeit.

Somit erübrigt sich die Frage, ob Burnout eine Diagnose ist. Sie ist auf alle Fälle noch immer keine Versicherungsdiagnose. ■

Korrespondenz:
Dr. Regina Hochmair, MSc
Klinik Bad Pirawarth
Kurhausstraße 100, 2222 Bad Pirawarth
Tel.: 02574 29160-0
E-Mail: info@klinik-pirawarth.at

¹ Klinik Bad Pirawarth