

# Godt om utmattelse og utbrenthet

Alv A. Dahl

*Utmattelse og utbrenthet: klinikk, teori og behandling*

Oslo: Universitetsforlaget, 2023

369 s.

ISBN 978-82-15-06943-2

*Michael 2024; 21: 139–140*

*doi:10.5617/michael.10967*

Kronisk utmattelse og utbrenthet er omdiskutert både med henblikk på forståelsesmodeller, sykdomsmekanismer og behandling. I denne boken gis en strukturert, nyttig og interessant oversikt og sammenstilling av forskning knyttet til disse tilstandene.

Boken er inndelt i fire deler. Først diskuteres sykdomsbegreper, idéhistorie og utmattelse generelt. Hoveddelen er viet kronisk utmattelsessyndrom, som på engelsk gjerne kalles chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis, forkortet CFS/ME. Forfatteren presenterer symptomer, retningslinjer for diagnostikk, mulige årsaksfaktorer, utredning, forekomst og forløp samt behandling og tilrettelegging. I den tredje delen behandles utbrenthetsbegrepet med tilsvarende underkapitler. I siste del gjennomgås andre sykdommer der utmattelse er eller kan være et viktig symptom. Hvert kapittel har en kort innledning med en nyttig presentasjon av hva som skal diskuteres. Mange norske studier refereres, og det er rikelig med henvisninger til ytterligere litteratur.

Forfatteren har satt seg imponerende godt inn i et relativt nytt fagfelt. Han har erfaring med sykdommer uten biologiske markører og med uenighet rundt årsaksmekanismer og behandling, og ble her motivert av en faglig



nysgjerrighet til hvordan slike uenigheter kan bli så opprivende som de har vært rundt CFS/ME. Beskrivelsen av debatten rundt behandlingsstudien PACE gis god plass og er et eksempel som gir innblikk i og forståelse for noen av konfliktene som har vært rundt diagnostikk og behandling.

Min bakgrunn er fra utbrenthetsfeltet, og forfatteren peker med rette på usikkerheten rundt klinisk relevans og grenseverdier for ulike definisjoner. Det er overraskende at han ikke omtaler den svenske utviklingen og måleinstrumentet Karolinska Exhaustion Disorder Scale (KEDS) (1), som bygger på malen til det velkjente MADRS-skjemaet for depresjon. Her har man definert et klinisk nivå av utbrenthet, *utmattningssyndrom*, som er blitt anerkjent som en egen sykdom i Sverige, og utløser rett til utbetaling av sykepengen.

En lang liste med forkortelser i starten av boken er nødvendig for å forstå navn på tilstand, kartleggingsskjemaer og behandlingstilnæringer. Kanskje kunne forfatteren noe hyppigere ha skrevet i teksten hva forkortelsene betyr?

Forfatteren får godt frem manglende konsistens og holdbarhet i forskningen både for CSF/ME og utbrenthet. I etterordet skriver han at «gjennomgangen av forskningen på dette feltet har vært en stor skuffelse» med mangel på «stødige vitenskapelige grunnmurer for både utmattelse og utbrenthet». Ut fra konfliktene i feltet forutser han at han kan utsettes for «angrep fra de stridende parter».

En viktig motivasjon for å skrive boken har vært pasientenes lidelse og behov for hjelp, og forfatteren skriver primært for de profesjonelle hjelperne som skal utrede og bistå pasientene og for de pårørende som også har en viktig oppgave i å bidra. Jeg opplever at behovene hos de som er rammet av utmattelse blir litt usynlig. Det kunne vært nyttig med noen beskrivelser av hvordan enkeltmennesker opplever en slik utmattelsessituasjon. Den vitenskapelige presisjonen og presentasjonen kan skape en distanse til den enkeltes opplevelse og til de alvorlige og krevende livshistoriene vi som klinikere møter.

*Karin Isaksson Rø*  
*karin.ro@lefo.no*

*Karin Isaksson Rø er spesialist i arbeidsmedisin, seniorforsker ved  
Legeforskningsinstituttet og overlege ved Ressurscenteret Villa Sana.*

## Litteratur

1. Besèr A, Sorjonen K, Wahlberg K et al. Construction and evaluation of a self rating scale for stress-induced exhaustion disorder, the Karolinska Exhaustion Disorder Scale. *Scandinavian Journal of Psychology* 2014; 55: 72–82. <https://doi.org/10.1111/sjop.12088>