

Kennis van Stressfysiologie helpt burn-out voorkomen en eerder te herstellen

Over de auteur

Annemieke Rozemond, NOBCO | EMCC Senior Practitioner Coach, (Nederlandse orde voor beroepscoaches), sociaal psycholoog, meditatielerares en geregistreerd CSR-coach (CSR staat voor Chronische Stress Reversal).

Inleiding

Waarom raken sommige mensen opgebrand in het werk? Wat is de rol van stress daarin? Zit burn-out nu tussen de oren of is het een fysiek probleem?



In dit artikel leg ik een aantal begrippen uit die van belang zijn voor het begrijpen van stressfysiologie. Daarnaast geef ik aan hoe rooibouw leidt tot het chronische stress syndroom (CSS). En ik maak duidelijk dat het gaat om een fysiek probleem dat z'n effect heeft op de gedachten, gevoelens en het gedrag dat mensen hebben. Zo krijg je een beter begrip hoe mensen opgebrand raken, hoe je dit kunt voorkomen en wat je eraan kunt doen.

Ik heb dit geschreven voor managers, coaches, bedrijfsartsen, huisartsen en HRM adviseurs. Voor mensen die anderen zien afglijden naar burnout en beter willen weten wat ze in zo'n geval kunnen doen.

De informatie in dit artikel is ontleend aan mijn opleiding tot CSR coach bij het CSR centrum (zie www.csrcentrum.nl) in 2009 en mijn kennis en ervaring als burn-out coach en ervaringsdeskundige.

Wat is het Chronisch Stress Syndroom?

Het chronische stress syndroom heeft veel overlap met surménage, burn-out en overspannenheid. Het is geen ziekte, maar kan wel tot bepaalde ziektes leiden. *Het is een complex van symptomen dat optreedt als gevolg van langdurige rooibouw.*

Dit complex van symptomen geeft een *typisch klachtenbeeld*, dat voortkomt uit een combinatie van:

1. Sympathische overactiviteit. Dit zorgt bijvoorbeeld voor 'adrenalinegedrag', spanning en slaapproblemen. Het sympathische zenuwstelsel kun je zien als het gaspedaal van het lichaam. Op den duur is dit gedrag verslavend omdat rust onprettig voelt en inspanning 'lastige' gevoelens verdooft
2. Parasympathische onder prestatie. Dit leidt tot vermoeidheid en gebrek aan herstelvermogen. Het parasympathische zenuwstelsel kun je zien als de rust- en herstelfunctie van het lichaam.
3. Cortisolproductie gerelateerde problemen. Als het lichaam te lang veel cortisol heeft aangemaakt ontstaan er problemen met bijvoorbeeld het geheugen, de immuniteit en met het vermogen om beslissingen te nemen.

De klachten komen voor in verschillende uitingsvormen. Er is altijd sprake van klachten op het gebied van afnemende vitaliteit. Daarnaast zijn er vrijwel altijd cognitieve, emotionele en gedragsproblemen.

Daaruit kunnen secundaire problemen ontstaan die te maken hebben met de omgang met anderen, arbeidsmogelijkheden, competenties in het werk, huisvesting en financiële problemen. Symptomen kunnen zich zelfs gaan uiten als psychopathologie zoals angststoornissen, waanachtige denkbeelden, obsessiviteit/compulsiviteit en stemmingsstoornissen als depressiviteit,.

Het komt nog wel eens voor dat iemand wordt gediagnosticeerd met een depressie terwijl er ook vermoeidheidsklachten zijn. Misschien zou in zo'n geval de diagnose burn-out of Chronische Stress Syndroom passender zijn. Andersom is het zo dat mensen met een hevige depressie vaak een periode van overbelasting hebben gehad voor het begin van de depressie. Dit voorbeeld laat zien dat chronische stress en psychische klachten kunnen samenhangen.

Hoe komt iemand zover dat er roofoverbouw ontstaat?

Roofbouw is gedrag waarbij iemand zichzelf stelselmatig zo uitput, dat zijn vermogens steeds verder afnemen. Het is het uitputten van de energievoorraad door:

1. Niet toegeven aan de herstelbehoefte en het negeren van signalen van energietekort.
2. Doorgaan op wilskracht.
3. De stressfysiologie wordt ingezet om extra energie te genereren.
4. Bewust of onbewust is er te weinig zelfzorg.
5. Er ontstaat herstelschuld.

Oorzaken van het CSS kunnen liggen in:

1. Een belastende privé-situatie.
2. Een kwetsbare fysieke vitaliteit en persoonlijkheid.
3. Een belastende werksituatie.

Of een mengvorm van deze drie.

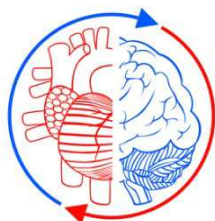
Fysiologisch evenwicht

Het menselijk lichaam heeft een uitgekiende opbouw om zich aan te passen aan omstandigheden. Het houdt zichzelf in een zorgvuldig evenwicht, wat *allostase* wordt genoemd. Dit houdt in dat het lichaam een aantal dynamische systemen kent die reageren op steeds veranderende situaties zodat een mens zich daaraan kan aanpassen en adequaat kan functioneren. Vaak pakt dit positief uit. Een mens wordt actiever, heeft meer energie tot zijn of haar beschikking en kan snel reageren als het nodig is. Systemen als groei, spijsvertering en seksualiteit worden op een laag pitje gezet in voorbereiding op gevaar of uitdaging. Voorbeelden van allostase zijn de op elkaar inwerkende veranderingen in bloeddruk, hartslagritme, bloedsuikergehalte, adrenaline- en cortisolspiegels.

Als stress lang blijft duren en er weinig tijd is voor herstel dan wordt de voortdurende aanpassing van die systemen voor het lichaam ondermijnend. Dit noemen we *allostatic load*. De allostatische aanpassing gaat steeds moeizamer verlopen, waardoor de balans in toenemende mate wordt verstoord en klem komt te zitten. Het uiteindelijke resultaat is dat normale slijtage- en verouderingsprocessen versterken en versnellen en het risico op ziekte toeneemt zoals diabetes, hartziekten, immuunziekten en het Chronische Stress Syndroom, Burn-out of overspannenheid.

Drie systemen

Ik ga er wat dieper op in.



De stressfysiologie loopt via drie systemen die op elkaar inwerken:

- Het Zenuwstelsel: sympathico-adrenerge systeem: het lichaam maakt meer adrenaline aan (adrenaline is een hormoon èn een neurotransmitter).
- Het hormoonsysteem: Via de HPA-as (hypothalamus, hypofyse en bijnierschors) maakt het lichaam onder andere meer cortisol aan.
- De prefrontale cortex: Een aantal cognitieve functies in het SAS (Superviserend aandachtssysteem) worden afgeremd.

Niet alleen bij gevaar of bij prestatiegerichtheid schakelt het lichaam over op stressfysiologie, maar ook bij doorzetten als je moe bent. Dat geeft:

- een toename van energie en alertheid
- en lager functioneren van processen gericht op onderhoud, spijsvertering, herstel en voortplanting (seks).

Deze fysiologische reactie op 'doorzetten' noemen we vanuit CSR presteerstressfysiologie.

Op zich is het geen probleem als mensen af en toe hun stressfysiologie activeren. Als er maar voldoende hersteltijd tegenover staat. Jammer genoeg werkt de presteerstressfysiologie verslavend. Het kan een tijdlang prettiger voelen om die in te schakelen dan om uit te rusten.

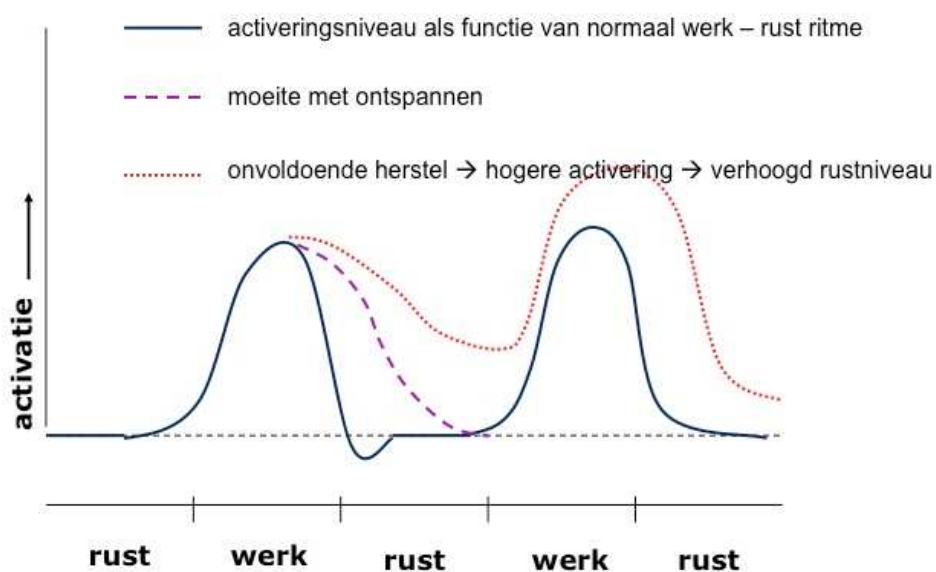
Negatieve spiraal

Als een mens voortdurend te weinig hersteltijd neemt na veel werkdruk of fysieke inspanning slaat de balans door. De belasting is zwaarder dan het herstel dat er tegenover staat. Daardoor wordt de belasting nog groter omdat het lichaam nog minder toegerust is om belasting aan te kunnen. Je hebt meer inspanning nodig voor dezelfde prestatie. Je hebt daardoor nog minder tijd om te herstellen terwijl je daar meer tijd voor nodig hebt. Je gaat nog meer inspanning leveren. Zo ontstaat een *cumulatie van hersteltekort*. Je zou kunnen zeggen dat je herstelschuld opbouwt. Je staat rood op de bankrekening van je vitaliteit en komt in een negatieve spiraal terecht van stressfysiologie.

Als je lange tijd roofofbouw op je lichaam pleegt, door steeds te weinig hersteltijd te nemen na belasting, reageert je lichaam door:

- Het Spill-over effect
- Setpoint resetting

Door *het spillovereffect* komt je rustniveau hoger te liggen. Waardoor je minder goed uitrust. Bij werk en rust heb je namelijk een afwisseling in het niveau van activatie in je lichaam. Bij werk ligt dat hoger en bij rust lager. Het activatieniveau beweegt heen en weer tussen bepaalde redelijk vaste grenzen. Als je te weinig hersteltijd neemt, kom je niet op je gebruikelijke activatieniveau terug dat bij rust hoort. Je activatieniveau blijft te hoog. Dat kan een keertje gebeuren en dat herstelt zich wel weer als je wat later weer wel voldoende hersteltijd neemt. Maar als je gedurende weken, maanden, misschien wel jaren, te weinig hersteltijd neemt, dan heeft je lichaam niet meer de gelegenheid om terug te keren naar het rustniveau van activatie en gaat het werkniveau van activatie ook omhoog. De grenzen zijn opgeschoven naar boven.



Uit: Gaillard, Stress, productiviteit en gezondheid

Door *setpoint resetting* krijgen allerlei instelwaarden een andere marge. Dit heeft te maken met een aantal regelkringen in je lichaam die werken zoals een thermostaat van een cv. Die regelkringen hebben bepaalde instelwaarden. Zoals bijvoorbeeld de hartslag, bloeddruk, hoeveelheid cortisol, adrenaline, zweetproductie. Bepaalde waarden veranderen bij rust en bij (mentale) inspanning.

Als je langdurig roofofbouw pleegt, zal bijvoorbeeld je hartslag, of je ademhalingsfrequentie een hogere waarde hebben bij inspanning en bij rust. Op een gegeven moment treedt er geen spontaan herstel meer op en is er een blijvende verandering in je fysiologie. Het setpointresetting is een autonoom, voortschrijdend en progressief proces.

De drie fysiologische stress systemen raken daarbij uit balans:

- Wat betreft het zenuwstelsel: het sympatho-adrenerge systeem. Je bijniermerg maakt teveel adrenaline aan, wat leidt tot het vrijmaken van glucose in het bloed en een opgefokt gevoel en gedrag.
- Wat betreft het hormoonsysteem geeft je hypofyse, in opdracht van je hypothalamus de opdracht aan je bijnieren om meer en meer cortisol aan te maken. (zie voor de gevolgen het hoofdstukje over hormonen)
- In je prefrontale cortex wordt de SAS (superviserend aandachtssysteem) langdurig afgeremd, omdat bepaalde zenuwuiteinden aangetast raken. Hierdoor worden veel cognitieve functies afgeremd zoals plannen, beslissen, rationeel overwegen, hoofd en bijzaken onderscheiden, werktempo bepalen. Je instinctieve reacties krijgen hierdoor voorrang.

De rol van hormonen

Het stelsel van hormoonklieren en hormonen in een mens vormen een complex geheel met veel soorten stofjes die op elkaar inwerken. Ik geef het hier versimpeld weer en beperk me tot de twee hormonen cortisol en adrenaline. Dit zijn belangrijke hormonen die de stress- en enthousiasmereactie in het lichaam regelen. Als gevolg van stress verhogen de cortisol- en adrenalineniveaus in het bloed, waardoor onder andere het energieniveau stijgt en we alerter, enthousiaster en meer betrokken raken.

Hieronder volgen vijf effecten van tijdelijk verhoogde cortisolniveaus in het lichaam:

1. Cortisol zorgt er samen met adrenaline voor dat er voldoende glucose in het bloed beschikbaar komt en maakt vetzuren uit de vetdepots vrij ten behoeve van verbranding door de spieren.
2. Cortisol zet de weefselopbouw (groeihormoon) op een laag pitje.
3. Cortisol zet de voortplantingsfuncties (geslachtshormonen) op een laag pitje. De zin in seks vermindert.
4. Cortisol zorgt dat het immuunsysteem aan banden wordt gelegd.
5. Cortisol zorgt voor betrokkenheid bij een moeilijke of nieuwe taak door het verhogen van de dopaminefunctie en gevoelens van energie en enthousiasme.

Het volgende kan misgaan als de cortisolniveaus chronisch verhoogd is:

1. De hippocampus raakt geatrofieerd (beschadigd). Daardoor ontstaat een soort stresswaterniveau, want de remfunctie van de hippocampus voor cortisol neemt af.

2. Er ontstaan immuniteitsproblemen omdat het immuunsysteem langdurig wordt onderdrukt.
3. Er ontstaat *setpoint resetting* door ontregeling van het stresssysteem. Dat wil zeggen dat er op de momenten van rust hogere instelwaarden ontstaan voor onder andere ademhaling, cortisol, hartslag en een lagere voor lichaamstemperatuur.
4. De werking van de prefrontale schors wordt geremd. Met name het SAS wordt getroffen door een overmaat aan NA en CRH (neurotransmitters).

SAS of 'superviserend aandachtsysteem' is een systeem in het brein dat verspreid ligt over de prefrontale schors. Het SAS is betrokken bij plannen, beslissen, rationeel overwegen, hoofd- en bijzaken onderscheiden en werktempo.

Als de werking hiervan vermindert hebben instinctieve reacties voorrang: het brein werkt beperkter. Op de lange termijn leidt rooibouw tot geheugen-, aandacht-, concentratieproblemen en problemen met het nemen van beslissingen. Het kan bijvoorbeeld zover komen dat mensen in de supermarkt niet tot een keuze kunnen komen uit verschillende soorten potjes jam.

Roofbouw

Om het in andere woorden te zeggen: Periodes van zware inspanning moeten worden afgewisseld met periodes van herstel om een goede gezondheid te behouden. Wanneer herstel onvoldoende gelegenheid wordt gegeven, resulteert dit in een toestand van overbelasting of uitputting. Bij rooibouw als gevolg van te hoge werkdruk is er sprake van te weinig herstel.



Verschillende vormen van CSS

Er zijn verschillende vormen van CSS en er zijn verschillende uitingsvormen afhankelijk van de persoon en de omstandigheden. Grofweg is er een sympatische en parasympatische vorm van CSS te onderscheiden. In de eerste vorm kunnen mensen zich gespannen en opgefokt voelen en kunnen ze zich moeilijk ontspannen. Voor deze mensen voelt het prettiger om door te gaan dan om rust te nemen. In de tweede vorm kunnen mensen zo uitgeput zijn dat ze zichzelf niet meer in beweging krijgen. Deze laatste vorm is ernstiger, want ontspannen en uitrusten geven niet meer nieuwe energie. Er is onvoldoende herstellervermogen.

De eerste vorm kan escaleren naar de tweede vorm als mensen onvoldoende herstellen van de inspanningen en zichzelf blijven belasten. Omdat er herstelschuld is hebben ze meer hersteltijd nodig na inspanning. Als daar niet rekening mee wordt gehouden, putten deze mensen hun lichaam zover uit dat de parasympathische variant van het CSS ontstaat.

In de praktijk kom je vaak een mengvorm of overgangsvorm van beide vormen van CSS tegen.

Post Exertional Malaise.

Bij de ernstige variant van CSS zorgt de parasympathicus niet meer voor voldoende herstel. Mensen hebben dan last van inspanningsintolerantie. Bij inspanning hebben ze te weinig suiker in het bloed (hypoglycemisch) en ze hebben een te lage cortisolproductie. Cortisol kan het systeem helpen voorbereiden op stress. Die hulp missen ze waardoor ze de energie niet voelen om iets aan te gaan. Als ze toch iets aangaan, komt er te weinig energie tot hun beschikking om het aan te kunnen. Er is sprake van ernstige ontregeling (allostatic load). Het lichaam kan niet meer adequaat reageren, zich aanpassen of herstellen. Na inspanning kan zo iemand dan een *post exertional malaise* ervaren: een zeer grote vermoeidheid tegelijk met psychisch en fysiek ongemak.

Het is belangrijk om post exertional malaise te voorkomen, want dit ontregelt de fysiologie nog meer, houdt herstel tegen en zorgt voor een terugval in het herstelproces.



Zit het tussen de oren of is het een fysiek probleem?

Het menselijk lichaam hangt nauw samen met haar psychisch functioneren. Als er dingen misgaan in het brein en in het zenuwstelsel door overbelasting heeft dat effect op de innerlijke emotionele en mentale gesteldheid, wat weer effect heeft op het fysieke systeem. Daarom spreek ik van een neerwaartse spiraal van roofofbouw of een opwaartse spiraal van herstel. Op verschillende aspecten van het menselijk systeem zijn kansen te vinden voor herstel, of dat nu via gesprekken, via lichamelijke zorg of via meditatieve oefeningen is. Dus een goede aanpak is gericht op fysiek herstel en houdt rekening met wat er 'tussen de oren zit', met wat iemand denkt.

Cognitief functioneren en de vorm van coaching

De SAS-functie in de hersenen reguleert veel cognitieve vermogens van mensen zoals plannen en beslissingen nemen. Als die functie verstoord is door roofofbouw, is het niet aan te raden om met cognitieve therapie te werken:

1. de cognitieve functies zijn op dat moment aangetast zodat een dergelijke therapie niet goed kan worden opgepakt.
2. bepaalde klachten op cognitief en emotioneel gebied verdwijnen vaak als het herstelvermogen terug is.

Ik werk graag met de CSR-methode als ik mensen met burn-out coach. CSR staat voor Chronische Stress Reversal. Volgens deze methode onderzoek ik via vragenlijsten en interviewvragen hoe het gesteld is met iemands cognitieve vermogens. Als die niet zo sterk meer zijn dan kunnen we aannemen dat de SAS-functie beschadigd is en ben ik

terughoudend met cognitieve therapie (ik ben opgeleid in het toepassen van de RET, Rational Emotive Therapy, een vorm van cognitieve therapie).

CSR-coaching is gericht op het bevorderen van het herstelvermogen. Het is een aanpak zonder een strak protocol die wordt afgestemd op de coachee en de situatie. Belangrijke fases van CSR-coaching:

- verminderen belasting
- herstelfysiologie bevorderen,
- vitaliteitsopbouw,
- heel gedoseerd opvoeren van belasting,
- zelfmanagement,
- opbouw werkbelasting,
- reïntegratie
- en consolidatie.



In de latere fases is cognitieve therapie mogelijk met cliënten met een verstoorde SAS-functie. Het verschil met 'gebruikelijke' cognitieve gedragstherapie is dat de CSR-aanpak niet in de eerste fases aan de slag gaat met cognitieve therapie bij een cliënt met CSS en zeker niet bij een cliënt met een verstoorde SAS-functie.

Mijn aanpak

De volgende aspecten geef ik aandacht in burn-out begeleiding:

- kennis van stressfysiologie,
- gezonde slaap
- gedoseerd bewegen en wandelen,
- buiten zijn in de natuur,
- mindfulness en meditatie,
- lachen en genieten,
- gezond eten,
- pauzes nemen
- ademhaling
- voedende sociale relaties.
- emotiemanagement.



Elk aspect is een ingang om een coachee in een opwaartse spiraal van herstel te brengen. Ik overleg met de coachee wat het beste bij hem of haar past op dat moment in het herstelproces en ik beoordeel wat de meeste kans geeft om het herstelvermogen op gang te brengen of te verbeteren.

Emotiemanagement

In mijn praktijk als burn-outcoach heb ik sinds 2009 goede ervaringen met het toepassen van Emotional Freedom Technique (EFT) bij mensen met burn-out, zelfs als de SAS-functie verstoord is. EFT is een techniek gebaseerd op acupunctuur en werkt direct kalmerend op emoties die op dat moment in de aandacht zijn. Terugkerende emotionele patronen, zoals angsten of irritaties, kunnen met EFT blijvend worden opgelost.

Deze techniek biedt een niet belastende manier om coachees in een opwaartse spiraal van herstel te brengen. Emotionele reacties kunnen een extra belasting vormen voor een fysiologie die al zo beschadigd is. Dan ligt de prioriteit in het oplossen van die belastende emoties. Bovendien leren mensen deze techniek op zichzelf toe te passen zodat ze zonder mijn begeleiding zichzelf kunnen kalmeren.

Re-integratie

Als mensen maandenlang thuis zijn zonder (CSR) coaching is dat een indicatie dat het ernstig is en dat het herstel nog langer zal duren. Urenopbouw in het werk vindt volgens de CSR methode pas plaats als aan de volgende criteria is voldaan:

- De kernklachten zijn drastisch verminderd.
- Het herstelvermogen is hersteld.
- Vitaliteitsreserve is opgebouwd.
- Het functioneren is (fysiek, emotioneel, cognitief en motivationeel) genormaliseerd.
- Het zelfmanagement is toegenomen.
- Een belastbaarheid van 2 x 3 uur per week is in een opbouw thuis gebleken.
- Er is een goed werkhervattingsplan.

Mochten coachees te vroeg werk opbouwen en re-integreren, dan is de kans groot dat het later weer mis gaat. Zodra blijkt dat iemand de werkopbouw in uren en belasting niet aankan omdat het herstelvermogen terugloopt is het van belang om de belasting terug te draaien in uren en sterkte.

Soms is het nodig om de omstandigheden in het werk aan te passen bijvoorbeeld door vaker pauze te houden. Een helpende werkcultuur is er één waarin mensen elkaar een gezonde balans voorleven tussen inspanning en ontspanning, tussen verantwoordelijkheid en invloed en waar erkenning en waardering is voor elkaar. Soms is het nodig dat iemand werk zoekt dat beter past bij het eigen motivatiepatroon.



Onderzoek naar cliënten van CSR coaches

Dit onderzoek is uitgevoerd in samenwerking met CSR Centrum. Hierbij hebben ongeveer 100 mensen een vragenlijst ontvangen waarvan 75 % reageerde.

Bij de ernstige parasympatische vorm is na 14 sessies of 8 maanden 81 % van de cliënten weer hersteld (deze mensen hebben zich ziek gemeld als ze beginnen met de coaching).

Bij minder ernstige klachten, waarbij cliënten zich niet hebben ziek gemeld is 92 % hersteld na 8 sessies en 5 maanden coaching.

97 % van de cliënten zegt voldoende te weten over wat er met hen aan de hand is.

99 % is tevreden over de coach. Bij hermeting is er bij 87 % geen terugval.

Herstel is mogelijk

De term chronisch in het begrip Chronische Stress Syndroom suggereert dat er geen herstel mogelijk is. Het tegendeel blijkt waar. Bij voldoende hersteltijd (waarbij bewegen en genieten ook een belangrijke rol spelen) en de juiste begeleiding kunnen mensen weer volledig herstellen en reïntegreren in werk. De naam CSS verwijst niet naar een syndroom dat chronisch is, maar naar een syndroom dat is ontstaan door chronische stress.

Iemand die het CSS heeft kan vaak moeilijk zelf zien dat hij of zij te ver heen is en is vaak niet meer in staat om de innerlijke rem te vinden en te stoppen om tijd te nemen voor herstel. Daarom is het belangrijk om duidelijk te zijn tegen mensen die overspannen of burnout zijn, om ze te helpen in te zien dat ze te ver gaan met zichzelf, om ze te helpen besluiten gas terug te nemen en rusttijd in te bouwen en om ze aan te raden een duidelijke diagnose te laten stellen wat er aan de hand is. Thuis zitten zonder begeleiding is niet verstandig. Een goede coach kan zorgen dat je erger voorkomt.



Zoek bijtijds hulp

Als je iemand in je omgeving kent waarvan je vermoedt dat die aan het opbranden is, of je merkt bij jezelf verschijnselen van het CSS, wacht niet te lang met hulp zoeken. Hoe langer je doorgaat op de oude manier hoe meer schade je aanricht en hoe meer tijd herstel kan kosten. Zeker als je al wat verder opgebrand bent is het moeilijk om bij te sturen en het harde werken los te laten. Je kunt nou eenmaal moeilijker beslissingen nemen als je het CSS hebt.

Het kan iedereen overkomen

Ieder mens is in beperkte mate stressbestendig. Iedereen is gevoelig voor stress. Omdat het menselijk lichaam nou eenmaal op een bepaalde manier in elkaar zit. Op een dynamische manier kan het zich aanpassen en tegelijkertijd is het kwetsbaar en kan het ontregelt raken.

Je hoeft je niet te schamen als je merkt dat je gevoelig bent voor stress. Het kan een kans zijn om een leven te ontwikkelen dat beter bij je past, je niet meer uitput en je voldoening geeft. Het is belangrijk om zo vroeg mogelijk de negatieve spiraal van stressopbouw te keren.

Annemieke Rozemond

Rozemond Coaching, voor een lichter leven.



Bijgesteld in juli 2014

www.rozemondcoaching.nl