



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

REGULIERE BEHANDELING BURN-OUT SCHIET HOPELOOS TEKORT

1972. Sociaal-psycholoog Christine Maslach doet in Berkeley (Californië) onderzoek onder uitgeputte hulpverleners. Zij ziet dat de hulpverleners die zich het meeste inzetten en gemotiveerd zijn, ook het meeste last hebben van stressklachten en vaker ziek zijn. Om de klachten te duiden introduceert ze het begrip *burn-out* (opgebrand).

Volgens Maslach hebben deze zieke hulpverleners drie klachten gemeen:

- ze zijn emotioneel uitgeput,
- ze voelen zich machteloos in hun werk
- en ze hebben het gevoel zwaar tekort te schieten.

In haar karakterisering van *burn-out* zet ze *dé* klachten centraal. Om in te kunnen schatten hoe erg het is, ontwerpt ze een vragenlijst.

Haar karakterisering en vragenlijst worden al snel wereldwijd de *gouden standaard*.

Van overspanning naar burn-out

2016. Wat in de jaren '70 door artsen *overspanning* werd genoemd, heet nu *burn-out*. De aandoening beperkt zich dan ook niet tot hulpverleners, maar komt onder de gehele beroepsbevolking voor. Er is wél een verschil: vroeger werd overspanning als een medisch probleem gezien. In 2016 kijken we naar burn-out door de sociaal-psychologische bril van Christine Maslach.

Dat is een vorm van tunnelvisie. Of hokjes-denken. Daarmee doen we de patiënten tekort.

Want door deze aandoening zo te psychologiseren, negeren we de onderliggende, wérkelijke oorzaken. En dat zorgt er weer voor dat de behandeling niet optimaal is. Die kan veel beter.

Hoe ontstaat burn-out volgen de huidige opvattingen?

In de Richtlijnen (waarin de aanbevolen behandeling is opgenomen) staat dat je burn-out raakt als:

- je coping faalt
- en je de controle verliest.

In gewoon Nederlands:

je raakt burn-out als je problemen hebt die je niet kunt oplossen.

Daar word je moe van, onzeker, minder gemotiveerd en somber. Op zeker moment wordt het je te veel: je geeft het op. Dan ben de controle kwijt. Je bent burn-out.





... en hoe genees je ervan volgens de huidige opvattingen?

Nu gaat de redenering andersom:

- Eerst moet je tot rust komen. Daar staat ongeveer drie weken voor.
- De volgende stap is dat je *erkent* dat je problemen hebt.
- Daarna zoek je naar de oorzaken.

Want *zicht op de oorzaken leidt tot oplossingen, zo is de redenering.*

En dan ben je er bijna: als je de oplossingen in de praktijk brengt, heb je een *goede coping* en verdwijnt het controleverlies vanzelf. Dan ben je genezen.

Waarom klopt dit niet?

Dit is een beschrijving van de *psychische klachten* van mensen met burn-out.

En daar baseren we de behandelwijze op. Logisch.

Maar wat is er *lichamelijk* met die mensen aan de hand?

Waarom voelen ze zich zo *total loss*?

Komt dat alleen door een 'gebrek aan controle'?

Neem Josien

Ze is 35 en ze werkt al 10 jaar met plezier en tot ieders tevredenheid bij een verzekeraar. Ze heeft twee jonge kinderen, ze is sportief en ze heeft veel sociale contacten. Josien is optimistisch en ze geniet van het leven.

Maar door een reorganisatie en zieke collega's komt er veel werk bij. Dat duurt nu al meer dan een jaar. Haar chef zegt dat ze pas over een half jaar versterking krijgt. Josien klaagt niet. Ze slaat zich erdoor. Omdat ze precies is en graag haar werk graag af heeft, neemt ze bijna dagelijks werk mee naar huis. Al maanden. Dus gaat ze vaak te laat naar bed. Ze slaapt slecht in en ze wordt ook nog eens te vroeg wakker.

Josien raakt steeds vermoeider. Ze krijgt minder geduld, vooral met de kinderen. Ze reageert ook emotioneler, en daar heeft ze achteraf dan weer spijt van. Geluid begint haar op de zenuwen te werken: vaak vlucht ze de kamer uit als de tv aanstaat. Op een ochtend, op haar werk, rinkelt de telefoon. Ze is plotseling te bang om hem op te pakken. Daar schrikt ze erg van. Ze begint te huilen en kan niet meer stoppen. Haar baas stuurt haar naar huis. Als ze na een paar weken de bedrijfsarts bezoekt, zegt die dat ze een *burn-out* heeft.





Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

Gaat Josiens burn-out over als ze haar *problemen* oplost?

- Als ze dus begrijpt dat haar perfectionisme de oorzaak is achter het vele thuiswerken?
- En dat ze vaker Nee moet zeggen tegen haar baas?
- En als ze inziet dat haar angst voor de telefoon *niet reëel* was, en dus voortaan gewoon weer opneemt?

Verdwijnen haar vermoeidheid, haar labiliteit, haar hartkloppingen als ze de controle weer terug krijgt?

Welnee

Ze krijgt er eerder problemen bij.

Want je coping verbeteren terwijl je nog hevig burn-out bent is onmogelijk.

Waarom?

Je hersenen doen het niet.

Je slaapt niet goed.

Je immuunsysteem is verstoord.

Je hartritme is ontregeld.

Je spieren zijn gespannen.

Je darmwerking is verstoord.

Enzovoort.

Toch is dát de manier waarop mensen met burn-out worden behandeld.
Psychologisch.

Het idee is dat de lichamelijke klachten ontstaan door de psychische problemen.

Burn-out en overtraindheid is hetzelfde

Zoals ik het hierboven beschrijf, gaan we voorbij aan de fysiologische kant van burn-out. Daar is veel over bekend. Er wordt al jaren intensief onderzoek naar gedaan. We weten inmiddels heel goed wat de gevolgen zijn van een overmaat aan stresshormonen.

Neem topsporters. Die weten als geen ander: als ze de trainingen opvoeren en te weinig rusten, worden hun prestaties niet beter. Integendeel: ze raken *overtraind* en storten in.

**Mensen die burn-out zijn,
vertonen veel overeenkomsten met overtrainde topsporters.**

De stresshormonen in het bloed, speeksel en urine van overtrainde topsporters lijken ook precies op die van mensen die burn-out zijn. Burn-out en overtraindheid hebben dezelfde onderliggende oorzaken.



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

Gelukkig haalt niemand het in zijn hoofd om tegen een overtraine sporter te zeggen dat hij beter wordt als hij maar zijn problemen oplost (zijn coping verbetert) en ervoor zorgt dat hij leven weer onder controle krijgt.

Wat is er met Josien en overtraine topsporters aan de hand?

Daarvoor moeten we bij het stresssysteem zijn. Een belangrijke taak van het stresssysteem is energie beschikbaar maken. En als je je *extra* inspant, of gestrest bent, of moet presteren terwijl je vermoeid bent, dan maakt je stresssysteem automatisch *meer* stresshormonen aan. Je hebt immers extra energie nodig.

Als stresshormonen te vaak en te lang in je bloed circuleren, zoals bij Josien of overtraine topsporters, dan richt dat schade aan. In je brein en in de rest van je lichaam.

Je denkvermogen, concentratie en geheugen raken *off-line*.

Je negatieve emoties raken juist *op drift*.

Het stresssysteem zélf kan van de *overdrive* in de *underdrive* schieten: dan heb je helemaal geen energie meer.

Verder schaadt het je organen en systemen, zoals je hart en vaten, en het ontregelt je slaap en je immuunsysteem.

Kortom: stresshormonen in de overdrive laten overal in het lichaam hun sporen na.



De oorzaak kan van alles zijn:

te veel sporten, te hard werken, verdriet, te weinig slaap, te veel (leuke) dingen doen, te veel stress, schokkende omstandigheden, angst, chronische ziekte, verminderd vermogen om te herstellen. Enzovoort. Dus niet alleen problemen in de psychologische hoek.

Burn-out is het *gevolg* van een ontregeld stresssysteem met alle ellende van dien. Je mag het ook overspanning, vitale uitputting of overtraineheid noemen.



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

Geen software- maar een hardwareprobleem*

Burn-out is geen *software-probleem*. Het is níet een falende coping waardoor je je psychisch terugtrekt en geen oplossingen meer ziet.

**Het is een *hardware-probleem*:
een ontregeld stresssysteem
met losgeslagen hormonen
die het brein en de rest van je lichaam
hebben ontregeld en beschadigd.**

'Normaal' functioneren is dan onmogelijk. Hoe graag je ook zou willen. Voordat Josien aan haar coping kan gaan werken (ze moet inderdaad grenzen leren stellen) moet éérst de hardware voldoende herstellen.

*Sonja van Zweden, grondlegger van het CSR-model en de CSR-Methode, bedacht de metafoor *software-of hardware-probleem*.