



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

WAAROM DUURT BURN-OUT ZO LANG?

*Chronische overbelasting & olopend hersteltekort
leiden tot energetische uitputting & ontregelingen
waardoor burn-out ontstaat én voortduurt.*

Biologisch herstel is nodig voor genezing.

Opbouw artikel:

1. Stressmechanismen verklaren waarom burn-out lang duurt
2. Ontstaan van burn-out: een bio-psychologische verklaring
3. Herstel bemoeilijkt door biologische factoren van burn-out zélf

Conclusie: ontwikkelen biologisch herstel voor genezing

1. STRESSMECHANISMEN VERKLAREN WAAROM BURN-OUT LANG DUURT

Burn-out duurt het langst van alle werkgerelateerde psychische klachten

Opvallend is ook de grote spreiding in duur van burn-out: van 3 maanden tot meer dan een jaar. Waarom duurt het herstel soms zo lang? Patiënten ogen niet ziek, maar kunnen maanden, soms jaren niet normaal functioneren. Thuis of in de werkomgeving snapt men dat niet. Artsen en therapeuten begrijpen het vaak niet. De patiënt zelf ook niet.

Het enige wat je als patiënt zeker weet, is dat je niks (aan) kunt en nergens meer tegen kunt.

Biologische (stress)mechanismen geven verklaring

De huidige richtlijnen geven geen inzichten noch remedies voor stagnerend herstel of terugval na mislukte reïntegratie. Door de biologische (stress)mechanismen bij het verklaringsmodel te betrekken, ontstaat een completer beeld op het ontstaan en beloop van het ziektebeeld. Hierdoor wordt begrijpelijker waarom het soms zo lang duurt en hoe de behandeling hiermee rekening kan houden.



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

2. ONTSTAAN VAN BURN-OUT: EEN BIO-PSYCHOLOGISCHE VERKLARING

Overbelasting: normale rust & slaap volstaan niet voor herstel

Voldoende rust en slaap van goede kwaliteit zijn noodzakelijk om goed te herstellen van de inspanningen van de (werk)dag. Het is een voorwaarde voor probleemloos functioneren de dag daarop.

Iemand is overbelast wanneer zijn normale rust en slaap niet meer volstaan om volledig te herstellen van de geleverde inspanning. Dit lijkt een open deur, maar bij mensen die burn-out zijn geraakt blijkt dat over een langere periode daarvoor de belasting (of stress) is gestegen, terwijl het biologische herstel tekort schoot. Om uiteenlopende redenen verbruikten zij dagelijks meer energie dan ze konden terugwinnen.

Hun lichaam gaf wel signalen over de toenemende vermoeidheid en overbelasting, maar ze namen onvoldoende maatregelen (of konden onvoldoende maatregelen nemen) om het tij te keren.

Mensen ervaren stressreactie vaak juist als energiek voelen ipv moe

Door systematische overbelasting blijft het lichamelijk herstel in toenemende mate achter. Zo groeit een herstelschuld. Vergelijk het met dagelijks geld lenen bij de bank. Je reserves slinken en op een gegeven moment sta je rood.

Nog afgezien van alle belasting of stressoren waar iemand dagelijks mee te maken heeft, leidt dit proces van groeiende herstelschuld tot een chronische stressconditie. Als oplossing voor de vermoeidheid gaat het stresssysteem namelijk automatisch harder werken, om het lichaam van de nodige energie te voorzien.

Deze compensatoire stressreactie ervaren mensen meestal niet als 'stress', maar als 'ik was moe, maar nu voel ik me energiek'.

Burn-out raken is lichamelijk proces met 2 kantelpunten

Het proces van burn-out raken is primair een lichamelijk proces, onder invloed van:

- lichamelijke & psychologische stressoren,
- een groeiend hersteltekort
- en een chronische stressconditie.

Het proces verloopt geleidelijk. Aanvankelijk is het gemakkelijk te stoppen en te keren door simpelweg de oorzaken weg te nemen: door de inspanning/stressoren drastisch te verminderen en het herstel te verhogen. Maar er zijn twee belangrijke kantelpunten waar de aard van het proces verandert en de symptomen toenemen.

Kantelpunt 1. nieuwe 'normaalwaarden' van het lichaam & vicieuze cirkel

Bij verwaarlozing van de 1e signalen treedt een eerste kantelpunt op, waarbij veranderingen in fysiologische systemen optreden die het lichaam herkent als de nieuwe 'normaal-waarden'.



Er is een autonoom voortschrijdend proces ontstaan dat zichzelf gaande houdt: een vicieuze cirkel. De klachten en symptomen nemen toe, de energie neemt verder af. Dit proces raakt zowel het mentale als het lichamelijke functioneren. Afhankelijk van de persoon heeft het effecten op het functioneren van het brein (zoals het aandachtssysteem, het werkgeheugen, de emoties), het immuunsysteem, het hart-vaatstelsel, of de spijsvertering.

Kantelpunt 2. stressmechanisme faalt: kan het energietekort niet meer compenseren

Er is meer nodig dan rust alleen om het tij te keren. Dit proces gaat door tot het stressmechanisme zélf decompenseert: het tweede kantelpunt. 'Plotseling' gaat het niet meer.

In deze 3e fase ligt men emotioneel volkomen uit het lood, kan men 12 uur slapen zónder te herstellen, is het onmogelijk om een boek of tijdschrift te lezen, is zoiets simpels als 'boodschappen doen' een te grote opgave.

Kort gezegd:

- eerst worden alle reserves uitgeput,
- dan treedt een 'noodaggregaat' in werking (kantelpunt 1),
- tot dit 'in zijn eigen staart bijt' en vastloopt (kantelpunt 2).

De ervaring leert dat herstel voor mensen die deze omslag hebben bereikt onevenredig veel langer duurt dan voor mensen die nog (net) niet zijn gedecompenseerd, ook al zijn ze het omslagpunt 2 heel dicht genaderd.



figuur 1 – Proces van burnout raken

Bron: zie einde artikel



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

3. HERSTEL BEMOEILIJKT DOOR BIOLOGISCHE FACTOREN VAN BURN-OUT ZÉLF

Het ligt voor de hand om de verklaring van de lange herstelduur te zoeken in stagnatie van het herstelproces. Die treedt inderdaad regelmatig op, bijvoorbeeld wanneer de leefsituatie van de patiënt ongunstig is voor herstel. Denk aan drukke en overprikkelende omstandigheden, mentale of fysieke overbelasting, aanhoudende stressoren, enzovoort.

Minder voor de hand ligt dat kenmerken van intrinsieke, biologische factoren van de burn-out zélf de herstelduur beïnvloeden. We noemen de twee belangrijkste:

1. Grote herstelschuld: kost tijd om in te lossen

Mensen met burn-out kampen met aanzienlijk achterstallig lichamelijk onderhoud. Het heeft tijd nodig om deze schuld in te lossen en vitaliteit op te bouwen. Dit betekent niet dat deze mensen 'op de bank moeten gaan zitten', maar wel dat zij gedrag moeten vertonen waardoor de herstelschuld daadwerkelijk afneemt (herstelgedrag). Door te intensieve sportbeoefening bijvoorbeeld ('sporten is immers gezond') kan de herstelschuld onbedoeld juist verder toenemen.

2. Bio-psychologische veranderingen: moeilijk te doorbreken

Onder invloed van chronische stress treden veranderingen op in biologische regelkringen die zich kunnen aanpassen als de omstandigheden daarom vragen. Dit veroorzaakt 'viciuze cirkels' die soms moeilijk te doorbreken zijn. Zo kunnen bijvoorbeeld slaapstoornissen, stemmingsstoornissen en zelfs psychopathologische beelden ontstaan als gevolg van neuro-hormonale veranderingen. Ook het herstelvermogen zélf kan haperen. Het lichaam moet in de 'herstelstand' kunnen komen voordat er sprake kan zijn van daadwerkelijke regeneratie. Soms is dat lastig, door bijvoorbeeld een overwegende dominantie van de 'actie-modus' van het autonome zenuwstelsel.



Carolien Broeke

loopbaancoaching | stress- & burn-outbegeleiding

CONCLUSIE: ONTWIKKELEN BIOLOGISCH HERSTEL VOOR GENEZING

Chronische overbelasting & cumulerend hersteltekort leiden tot energetische uitputting en ontregelingen waardoor burn-out ontstaat en voortduurt.

Voor het genezingsproces is primair nodig dat het biologisch herstel zich goed kan ontwikkelen.

Met de voortgang van het ziekteproces nemen de klachten toe en veranderen ook de benodigde therapeutische ingrepen.

Zo heeft het geen zin mensen 'te activeren' wanneer er nog onvoldoende biologisch herstel heeft kunnen plaatsvinden. Dan werkt de beoogde leerprikkel als continuering van de overbelasting en dus contraproductief. Het moge duidelijk zijn dat bij de diagnostiek en de behandeling van burn-out de biologische component een sleutelrol speelt, die niet genegeerd kan en mag worden.

Auteur credits

Het volledige artikel is geschreven door Sonja van Zweden en is gepubliceerd in het Tijdschrift voor Psychotherapie 1-2015.

Dit is een samenvatting daarvan uit de Gezondheidskrant (geschreven door Carolien Hamming, CSR Centrum voor stressmanagement)