

WAAROM DUURT BURN-OUT ZO LANG ?

Auteur: Sonja van Zweden. Bewerkt en samengevat door Carolien Hamming

Burnout duurt het langst van alle werkgerelateerde psychische klachten. Opvallend is ook de grote spreiding in duur van burnout: van drie 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, de artsen en therapeuten begrijpen het vaak niet en de patiënt zelf ook niet. Het enige wat je als patiënt zeker weet, is dat je niks (aan) kunt en nergens meer tegen kunt. De huidige richtlijnen geven geen inzichten noch remedies voor stagnerend herstel of terugval na mislukte re-integratie. Door de biologische (stress)mechanismen erbij te betrekken, ontstaat een completer beeld op het ontstaan en beloop van het ziektebeeld, waardoor ook de behandeling kan verbeteren.

Ontstaan van burnout: een bio-psychologische verklaring

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 burnout zijn geraakt blijkt dat over een langere periode daarvoor de belasting is gestegen, terwijl het biologische herstel tekort schoot. Om uiteenlopende redenen verbruikten zij dagelijks meer energie dan ze konden recupereren. 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.

Door systematische overbelasting blijft het lichamelijke herstel in toenemende mate achter. Zo groeit een *herstelschuld*. Dat fenomeen is te vergelijken met dagelijks geld lenen bij de bank. Op een gegeven moment sta je rood en wordt lenen steeds duurder. Een groeiende herstelschuld leidt tot een chronische stressconditie, omdat het lichaam als oplossing voor het energietekort de werking van het stresssysteem opvoert; een functie van de stressreactie is namelijk het lichaam van extra energie te voorzien. Zoals een verwarmingsthermostaat (semi-)permanent van 20°C naar 25°C wordt gezet. Het lichaam went aan de nieuwe situatie en gaat dit als 'normaal' beschouwen. Dit blijft niet zonder gevolgen voor andere lichaamssystemen. Afhankelijk van de persoon kunnen aanpassingen plaatsvinden in o.a. de hersenen (waardoor cognitie, emoties en gedrag veranderen) het immuunsysteem, het hart-vaatstelsel en de spijsvertering.

Het proces van burnout raken verloopt geleidelijk. *Het is een lichamelijke proces, onder invloed van lichamelijke en psychologische stressoren en een groeiend hersteltekort.* Aanvankelijk is het proces gemakkelijk te stoppen en te keren door simpelweg de oorzaken weg te nemen: door de overbelasting (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. Bij verwaarlozing van de eerste signalen treedt *een eerste kantelpunt* op, waarbij aanpassingen in fysiologische systemen optreden en de nieuwe 'normaal-waarden' worden. Deze aanpassingen verschillen van persoon tot persoon, en zijn ondermeer afhankelijk van de aard en duur van de stressoren, de persoonlijke omstandigheden en iemands (epi-)genetische aanleg. Er is een autonoom voortschrijdend proces ontstaan dat zichzelf gaande houdt. De klachten en symptomen nemen toe, de energie neemt af en er is meer nodig dan rust alleen om het tij te keren. Dit proces gaat door tot het lichaam zélf decompenseert: *het tweede kantelpunt*. 'Plotseling' gaat het niet meer. In deze fase ligt men emotioneel volkomen uit het lood, kan 12 uur slapen zónder te herstellen, kan geen boek of tijdschrift meer lezen, is men niet in staat om zoiets simpels als boodschappen te doen. Kort gezegd: eerst worden alle reserves uitgeput, dan treedt een 'noodaggregaat' in werking, tot dit 'in zijn eigen staart bijt' en vast loopt. 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 heel dicht genaderd.



figuur 1 – Proces van burnout raken

Factoren die het herstelproces bemoeilijken

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 burnout zélf het hersteltempo beïnvloeden. We noemen de twee belangrijkste:

Grote herstelschuld: mensen met burnout 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. Door te intensieve sportbeoefening –‘sporten is gezond’– kan bijvoorbeeld de herstelschuld (onbedoeld) juist verder toenemen.

Bio-psychologische veranderingen: Onder invloed van chronische stress treden veranderingen op in biologische regelkringen die zich kunnen aanpassen als de omstandigheden daarom vragen. Dit veroorzaakt ‘vicieuze cirkels’ die soms moeilijk te doorbreken zijn. Zo kunnen bijvoorbeeld slaapstoornissen, stemmingsstoornissen en zelfs psychopathologische beelden ontstaan als gevolg van neuro-hormonale ontregelingen. 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.

Conclusie

Chronische overbelasting en cumulerend hersteltekort leiden tot bio-psychologische uitputting en ontregelingen waardoor burnout 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 burnout de biologische component een sleutelrol speelt, die niet genegeerd kan en mag worden.

- Het volledige artikel van Sonja van Zweden staat in het Tijdschrift voor Psychotherapie 1-2015.
- [CSR Centrum](#) behandelt succesvol werknemers met burn-out vanuit de bio-psychologische benadering (volgens de CSR®-Methode) en verzorgt specialisatiecursussen aan professionals.
- Dit jaar geeft CSR nog drie keer de 4-daagse cursus ‘Stresspreventie en -interventie volgens de CSR®-Methode’. Meer informatie hierover vind je op www.csrcentrum.nl/opleiding
 - Voorjaarscursus: 28, 29 mei en 11, 12 juni 2015
 - Summercourse: 18, 19, 20 en 21 augustus 2015
 - Najaarscursus: 12, 13, 26 en 27 november 2015