

Kennis van Stressfysiologie helpt burnout voorkomen en eerder te herstellen

Auteur: Annemieke Rozemond, Registercoach NOBCO (Nederlandse orde voor beroepscoaches), sociaal psycholoog, meditatielerares en geregistreerd CSR-coach (CSR staat voor Chronische Stress Reversal). www.rozemondcoaching.nl

Waarom raken sommige mensen opgebrand in het werk? Wat is de rol van stress daarin? In dit artikel leg ik een aantal begrippen uit die van belang zijn voor het begrijpen van stressfysiologie. Daarnaast geef ik aan hoe roofofbouw leidt tot het chronische stress syndroom (CSS). Zo krijg je een beter begrip hoe mensen opgebrand raken, hoe je dit kunt voorkomen en wat je eraan kunt doen.

Dit artikel is bedoeld voor managers, coaches, bedrijfsartsen, huisartsen, HRM adviseurs en – managers. 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 de opleiding tot CSR coach bij het CSR centrum (zie www.csrcentrum.nl)

Wat is het Chronisch Stress Syndroom?

Het chronische stress syndroom heeft veel overlap met surménage, burnout en overspannenheid. *Het is een complex van symptomen dat optreedt als gevolg van langdurige roofofbouw.* Er is sprake van een typisch klachtenbeeld, dat voortkomt uit een combinatie van:

1. Sympathische overactiviteit (het gaspedaal): 'adrenalinegedrag', spanning, slaapproblemen.
2. Parasympathische onderactiviteit (de rem in het fysiologische systeem): Vermoeidheid, gebrek aan herstelvermogen en
3. Cortisolproductie gerelateerde disfuncties: geheugenproblemen, immuniteitsproblemen, moeite met beslissingen 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 problemen, emotionele problemen en gedragsproblemen. Er kunnen ook secundaire problemen ontstaan die bijvoorbeeld te maken hebben met de omgang met anderen, arbeidsmogelijkheden, vaardigheden in het werk, huisvesting, financiële problemen. En symptomen kunnen zich gaan uiten als psychopathologie (angststoornissen, stemmingsstoornissen als depressiviteit, waanachtige denkbeelden, obsessiviteit/compulsiviteit). Het komt nog wel eens voor dat iemand wordt gediagnosticeerd met een depressie terwijl de vermoeidheidsklachten ook groot zijn. Andersom is het zo dat mensen met een hevige depressie vaak een periode van overbelasting hebben gehad voor het begin van de depressie.

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

1. Niet toegeven aan de herstelbehoefte en het negeren van signalen van energietekort: doorgaan.
2. Bewust of onbewust inadequaate zelfmanagement (korte termijn doelen worden primair).
3. Het laten ontstaan van herstelschuld.
4. Mogelijk door onbewust inschakelen van (presteer-) stressfysiologie (op wilskracht handhaven van een bepaald prestatieniveau terwijl het lichaam om herstel vraagt) zorgt dat onbewust de stressfysiologie ingezet wordt om extra energie te genereren.

Zie ook de paragraaf over roofbouw.

Oorzaken van het CSS kunnen liggen in:

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

CSR staat voor Chronische Stress Reversal.

Fysiologisch evenwicht

Allotase: het lichaam kent een aantal dynamische systemen die reageren op steeds veranderende of stresssituaties zodat een mens zich kan aanpassen en adequaat kan functioneren. Dit kan positief uitpakken: een mens wordt actiever, heeft meer energie tot zijn of haar beschikking en kan snel reageren. Systemen als groei, spijsvertering en seksualiteit worden op een laag pitje gezet. Voorbeelden van allotase: noodzakelijke veranderingen in bloeddruk, hartslagritme, bloedsuikergehalte, adrenaline- en cortisolspiegels.

Allostatic load: Als stress lang blijft duren en er weinig tijd is voor herstel dan wordt de belasting voor het lichaam ondermijnend. De allostatiche 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 (Burnout of overspannenheid).

Hormonen

Cortisol en adrenaline zijn belangrijke hormonen die de stressreactie regelen in het lichaam. Als gevolg van stress verhogen de cortisol- en adrenalineniveaus in het bloed, waardoor o.a. het energieniveau stijgt en we alerter worden. 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.
4. Cortisol zorgt dat het immuunsysteem aan banden wordt gelegd.
5. Cortisol zorgt voor engagement bij een moeilijke of nieuwe taak door het verhogen van de dopaminefunctie en gevoelens van energie.

Het volgende kan misgaan als de cortisolniveaus chronisch verhoogd is:

1. De hippocampus raakt geatrofieerd (beschadigd), zo 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 setpointresetting door ontregeling van het stresssysteem. Dat wil zeggen dat er hogere instelwaarden ontstaan voor rust en inspanning: Een snellere ademhaling, meer cortisol, hogere hartslag, lagere lichaamstemperatuur etcetera.
4. De werking van de prefrontale schors wordt geremd (De SAS of het superviserend aandachts systeem. Dit is een denksysteem dat verspreid over de prefrontale schors een plek heeft). Dit leidt tot geheugen-, aandachts-, en concentratieproblemen. Mensen krijgen moeite met het nemen van beslissingen. Het kan bijvoorbeeld zover komen dat zij in een winkel niet tot een keuze kunnen komen uit verschillende soorten potjes jam.

Roofbouw

Periodes van zware inspanning moeten worden afgewisseld met periodes van herstel om zo een goede gezondheid te houden. Wanneer herstel onvoldoende gelegenheid wordt gegeven, resulteert dit in een toestand van overbelasting of uitputting. Bij roofbouw als gevolg van te hoge werkdruk is er sprake van te weinig herstel. Ook bij doorzetten als je moe (of enthousiast) bent schakelt je lichaam over op stressfysiologie:

- toename van energie en alertheid
- processen gericht op onderhoud, herstel, voortplanting worden op een lager pitje gezet.

Via drie systemen:

- Het Zenuwstelsel: sympathico-adrenerge systeem: het lichaam maakt meer adrenaline aan.
- 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 hier worden afgeremd: Het SAS (Superviserend aandachtssysteem) wat betrokken is bij plannen, beslissen, rationeel overwegen, hoofd- en bijzaken onderscheiden, werktempo. Dit door een overmaat aan NA en CRH (neurotransmitters). Daardoor hebben instinctieve reacties voorrang.

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 lijkt de presteerstressfysiologie verslavend te werken. Het kan een tijdlang prettiger voelen om die in te schakelen dan om uit te rusten.

Als een mens voortdurend te weinig herstelt als gevolg van werkdruk of te veel fysieke inspanning dan slaat de balans door. De belasting is zwaarder dan het herstel dat er tegenover staat. Daardoor wordt je belasting nog groter omdat je 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.

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
- Set pointresetting

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 voldoende hersteltijd neemt. Maar als je gedurende langere tijd, weken, maanden, 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.

Door Set-point 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. Ook die heeft een bepaalde instelwaarde, bijvoorbeeld: hartslag, bloeddruk, hoeveelheid cortisol, adrenaline. Bepaalde waarden veranderen bij rust en bij (mentale) inspanning. Als je langdurig roofofbouw pleegt, zal bijvoorbeeld je hartslag, of je ademhalingsfrequentie een ander (in dit geval 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. En drie systemen raken daarbij uit balans:

- Wat betreft het zenuwstelsel: het sympatho-adrenerge systeem. Je bijniemerg maakt teveel adrenaline aan, wat leidt tot het vrijmaken van glucose in het bloed en een opgefokt gevoel en gedrag.
- Wat betreft het hormoonstelsel geeft je hypofyse, in opdracht van je hypothalamus de opdracht aan je bijniere om meer en meer cortisol aan te maken. (zie voor de gevolgen het hoofdstukje over cortisol)

- 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.

Verschillende vormen van CSS

Er zijn verschillende vormen van CSS (en van overspannenheid/burnout) en er zijn verschillende uitingsvormen per persoon. Het belangrijkste verschil is dat er een sympathische en parasympathische vorm is van CSS. In de eerste vorm kunnen mensen zich gespannen en opgevoelt voelen en kunnen ze zich moeilijk ontspannen. In de tweede vorm kunnen mensen zo uitgeput zijn dat ze zichzelf niet meer in beweging kunnen krijgen. Deze vorm is ernstiger, want ook ontspannen en uitrusten werkt niet meer. Er is onvoldoende herstelvermogen. De eerste vorm kan escaleren naar de tweede vorm als mensen onvoldoende herstellen van de inspanningen die ze hebben. Omdat ze in de eerste vorm minder aankunnen is er 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.

Bij deze mensen zorgt de parasympathicus niet meer voor voldoende herstel. Ze hebben 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 en als ze toch iets aangaan, krijgen ze te weinig energie tot hun beschikking om het aan te kunnen. Er is sprake van ontregeling (allostatic load). Het lichaam kan niet meer adequaat reageren, zich aanpassen of herstellen. Na inspanning kan zo iemand dan een postexertional malaise ervaren: een zeer grote vermoeidheid, psychische en fysieke ellende. Het is belangrijk om dit te voorkomen, want dit ontregelt de fysiologie nog meer, houdt herstel tegen en zorgt voor een terugval in het herstelproces.

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

Aanpak en cognitief functioneren

Bij de CSR-methode onderzoeken we met de CSR vragenlijst en via interviewvragen hoe het gesteld is met iemands cognitieve vermogens. Want die kunnen sterk verstoord/beschadigd zijn door de CSS. Als die niet zo sterk meer zijn dan kunnen we aannemen dat de SAS-functie beschadigd is. De SAS-functie in de hersenen reguleert veel cognitieve vermogens van mensen zoals plannen en beslissingen nemen. Als dat het geval is, is het niet aan te raden om met cognitieve therapie te werken:

1. Omdat de cognitieve functies op dat moment zijn aangetast zodat een dergelijke therapie niet goed kan worden opgepakt.
2. Omdat bepaalde klachten op cognitief en emotioneel gebied vaak verdwijnen door de CSR-aanpak. Waarvan de kern is: rusten, genieten en bewegen onder begeleiding.

CSR-coaching is zeer bevorderend voor herstel. Het is een semi-geprotocolleerde aanpak. Belangrijke fases van die coaching (afhankelijk van de cliënt en de situatie):

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

In de latere fases is cognitieve therapie mogelijk met dergelijke cliënten. 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.

De volgende aspecten verdienen aandacht bij coaching bij CSS:

- genieten,
- gedoseerd bewegen,
- buiten zijn in de natuur,
- mindfulness,
- kennis van stressfysiologie,
- lachen,
- gezond eten,
- gezonde slaap.

Reïntegratie als iemand niet meer werkt, zich ziek gemeld heeft, en urenopbouw in het werk vindt pas plaats als aan de volgende criteria is voldaan:

- De kernklachten zijn drastisch verminderd.
- Het herstelvermogen is hersteld.
- Vitaliteitreserve 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 cliënten te vroeg werk opbouwen en reïntegreren, dan is de kans groot dat het later weer mis gaat. Zodra blijkt dat iemand de werkopbouw in uren en belasting niet aankan omdat bijvoorbeeld het herstelvermogen terugloopt is het van belang om de belasting terug te draaien in uren en sterkte.

Als mensen maandenlang thuis zijn zonder (CSR) coaching is dat een indicatie dat het ernstig is en dat het herstel nog langer zal duren.

Onderzoek naar cliënten van CSR coaches

Hierbij hebben ongeveer 100 mensen een vragenlijst ontvangen waarvan 75 % reageerde.

www.rozemonacoaching.nl

Bij de ernstige parasymphatische 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, de sympathische variant van het CSS 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.

Goed nieuws

De term chronisch en 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 wijden aan 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. Hoe eerder iemand weer hersteltijd neemt en gecoacht wordt hoe makkelijker een CSS wordt voorkomen of hoe eerder iemand weer hersteld is.

Dus

Als je iemand kent in je omgeving 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. 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.

Neem contact met me op via de e-mail (a.j.rozemonnd@planet.nl) of telefoon (0652441314) voor meer informatie. Ik kan een uitgebreid diagnostisch onderzoek doen: de 'Energie CheckUp'. Om zo secuur en effectief mogelijk te kunnen inspelen op de problemen die de cliënt ervaart, begin ik daarmee. De 'Energie CheckUp' bestaat uit twee gesprekken met de coach, het invullen van een 'on-line' vragenlijst, een tweede vragenlijst en een [psycho-fysiologische meting](#). De resultaten, conclusies en adviezen worden samengevat in een schriftelijke rapportage. Meestal neemt de Energie CheckUp 2 à 3 weken in beslag.

www.rozemonndcoaching.nl

Zorg dat je het bijtijds aanpakt.

Wil je op de hoogte gehouden worden van mijn nieuwste inzichten op het gebied van innerlijke rust en waardering? Meld je dan [hier](#) aan voor mijn nieuwsbrief.

www.rozemoncoaching.nl