2. Brandt werkend Nederland langzaam op?

Over stress en burn-out in de media; wat weten we over burn-out?
Dit artikel is het tweede in een reeks van 3, alle te vinden op deze website.

Burn-out valt onder de arbeidsgeneeskunde en is daarmee een beroepsziekte, net als de schildersziekte of kapperseczeem. Dit is erkend en vastgelegd in de Arbowet. Ca. 80% van de mensen met een burn-out blijkt na het herstel een andere werkomgeving te zoeken. Dit stelt Stichting Burnout op haar website. Hiermee lijkt de relatie werk – burn-out wel aangetoond. Maar, is werk de enige factor die burn-out kan veroorzaken? Dit artikel gaat over wat er - feitelijk - bekend is over burn-out. Natuurlijk niet compleet, maar naar wij hopen voldoende om je een beeld te kunnen vormen van de aandoening.

Wat is een burn-out eigenlijk?
Er zijn veel definities van burn-out. Stichting Burn-out stelt vrij uitgebreid: *'Burn-out is een toestand van emotionele uitputting, ontstaan door het verwaarlozen van jarenlange chronische stress, verwaarlozing van eigen behoeften en dito signalen, en het niet geleerd hebben van talloze lessen die in de 'aanpassing' wel geleerd hadden moeten worden'.* Dit is een uitbreiding van de 3-kenmerken-definitie van burn-out onderzoeker Christina Maslach (1984), die ook nog veel gehanteerd wordt, en 1. emotionele uitputting, 2. gevoel van distantie tot werk en collega's (en jezelf), en 3. een lage dunk van eigen competenties, inhoudt.

Wat gebeurt er in de hersenen bij een burn-out?
Wat stress betreft is de mens niet verder ontwikkeld dan een vis, schreef De Volkskrant in februari 2017. En dat dit de toename van burn-out in onze tijd verklaart. Dit filmpje illustreert wat er gebeurt als we stress ervaren.

Ook in de Masterclass Stress van Omroep Max uit 2018 gaat hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder in op stress en het brein. Scherder legt uit dat als je stress ervaart, de hersenstam noradrenaline gaat produceren. Dit activeert de hypothalamus en daarmee start de stresscyclus. De hypothalamus zet de bijnieren aan cortisol te produceren. Cortisol activeert de hippocampus en die remt de werking van de hypothalamus. De hypothalamus staat dus onder controle van de hippocampus en zo kun je stress beheersen. Daarnaast lopen bij stress afdalende banen uit de prefrontale cortex naar de hypothalamus en de amygdala (= het angstcentrum) en deze kunnen zo angst remmen. Dit kan praktisch zijn als je, ondanks stress en gevaar, toch in actie moet komen. Op deze manier kunnen mensen taken uitvoeren, en dat is prima!

Echter, bij stress die vóórtduurt, gebeurt er iets anders. Een constant geactiveerde hippocampus gaat uiteindelijk minder goed functioneren. Daardoor remt deze de hypothalamus minder goed. Er ontstaat een vicieuze cirkel: als reactie op de cortisol remt de hippocampus een tijdje, en dan niet meer, waardoor er weer nieuwe cortisol wordt geproduceerd, enzovoort. Ook de frontale lob heeft hieronder te lijden en doet het minder goed. In dit hersendeel zit een groot aantal cognitieve functies: planning, prioriteiten stellen, werkgeheugen. In chronische stress-situaties zie je dan ook dat mensen op die vlakken minder goed functioneren.

Ook fysieke uitputting is vanuit de hersenen goed te verklaren, aldus Scherder. Een gezond persoon die een taak uitvoert, doet dat met een paar hersengebieden. Bij iemand die chronisch last van stress heeft maar wil blijven presteren, worden veel meer hersengebieden ingezet, die ook nog eens harder werken. De energie is daardoor sneller op en het brein raakt uitgeput. Vaak horen hierbij ook motorische gebieden van de hersenen, evenals het gebied dat mensen in staat stelt initiatieven te nemen.

Fasen en duur van burn-out en herstel
Het landelijk opererende bedrijf Byebyeburnout beschrijft op haar website de fasen waarin een burn-out kan ontstaan. De aanloop kan soms jaren zijn. Ook de acute, zichtbare burn-out en het herstel is in fasen ingedeeld, en kan gemakkelijk een jaar duren. In het filmpje van Centrum Stress en Burn-out Coaching wordt gesteld dat het herstel zelfs tot twee jaar kan duren. Herstelprogramma's bestaan voornamelijk uit uitrusten, dan analyseren waarom iemand burn-out geraakt is en hierin verandering brengen. Zowel het fysieke als het cognitieve vlak komen hierbij aan bod, middels opdrachten die als doel hebben niet werkende patronen in denken en handelen te vervangen door patronen die wél werken. Het blijft vervolgens zaak om alert te blijven, want wie ooit een burn-out heeft gehad, loopt een verhoogd risico (20 tot 30 %, aldus Byebyeburnout) om nogmaals uit te vallen. Het begrijpen van de combinatie van omgevingsfactoren en -belangen en de kenmerken van de psyche van het individu is de kunst, en de sleutel naar echt en blijvend herstel, zegt Stichting Burnout daarover. Ongeveer 80% van de mensen die een burn-out hebben gehad, kiezen na herstel voor een ander werk.

Burn-out: wie en waar
Byebyeburnout somt de persoonlijkheidskenmerken op van mensen die gevoelig zijn voor een burn-out. Deze mensen zijn loyaal, zorgzaam, perfectionistisch, onzeker, prikkelverslaafd, hoog sensitief, hebben doorzettingsvermogen en een lage frustratietolerantie, m.a.w. zijn niet stressbestendig. Onderzoekers Christina Maslach en Michael P. Leiter legden in 1997 zes omgevings- of werksituaties vast waarin burn-out vaak kan ontstaan, vermeldt Stichting Burnout. Er is daarin sprake van emotionele overbelasting van mensen, mensen hebben het gevoel geen grip op de zaak te hebben en niet (eerlijk) beloond te worden, er is sprake van een sociaal verziekte omgeving en voor het gevoel van mensen ontbreekt eerlijkheid, en mensen ervaren een conflict van waarden. Huisarts.nl bevestigt deze persoonlijkheids- en omgevingskenmerken.

Tot slot
Over het ontstaan van burn-out en wat er nu precies gebeurt bij burn-out, is veel bekend. Evenals over de mensen die gevoelig zijn voor het ontwikkelen van burn-out en situaties waarin dat gemakkelijk kan. De aandoening openbaart zich bij werkenden, maar je kunt je voorstellen dat 'ie ook in niet-werksituaties kan spelen. De financiële belangen zijn dan anders, en bepaalde omgevingsfactoren zijn mogelijk wat makkelijker aan te passen. In dit artikel is dit niet verder onderzocht. Maar uiteraard kunnen reflexologen in alle gevallen ook helpen.

Bronnen:

- Stichting Burnout www.burnout.nl
- Filmpje vissenbrein https://www.volkskrant.nl/wetenschap/video-waarom-de-moderne-mens-totaal-ongeschikt-is-om-met-stress-om-te-gaan~bf6403d4/
- Definitie van J. P. Blankert PhD 2018. http://www.burnout.nl/overige-info/wetenschappelijk-onderzoek-burn-out/scientific-publications-of-jean-philippe-blankert-phd/
- De 3-kenmerken-definitie van burn-out https://nl.wikipedia.org/wiki/Burn-out
- https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/max-masterclass/stress/POW_03774803/
- https://www.byebyeburnout.nl/fases-van-een-burn-out/
- Filmpje CSR https://youtu.be/neD7DevsMnM
- https://www.huisarts.nl/wanneer-heb-je-een-burn-out/

April 2019, Commissie Onderzoek en Ontwikkeling VNRT