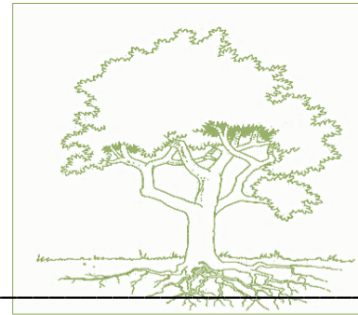


## Burn-out preventie: greep houden op belasting, versterken van belastbaarheid

Mia Sol  
November 2012



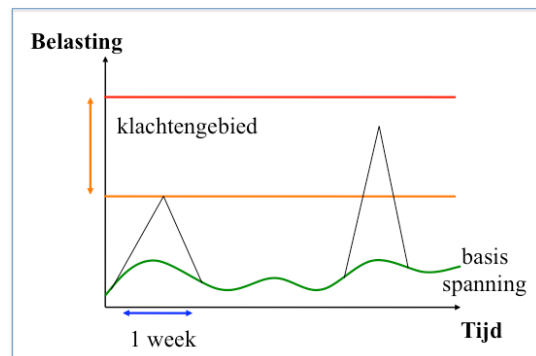
Achtereenvolgens komen aan de orde:

- ❖ de voorboden van overspannenheid en de weg naar een dreigende burn-out.
- ❖ greep op belasting en belastbaarheid
- ❖ wijzen waarop de belastbaarheid te versterken is
- ❖ coaching en begeleiding

Wanneer het niet meer op eigen kracht lukt, is het verstandig om een coach te raadplegen. Het is aan uzelf om te beslissen wanneer u uw werkgever wenst te informeren of te betrekken bij het oplossen van problematiek. Het doel is herstel van de balans tussen belasting en belastbaarheid.

### 1. Herkennen van vroege signalen

Het is goed om een notie te hebben van het eigen gestel, de sterke en zwakke kanten van het eigen lichaam. Het is nodig om ergens “thuis” te kunnen komen – een warme omgeving, het eigen bed. Ieder mens heeft rust en hersteltijd nodig – per etmaal, per seizoen en op jaarbasis. Wanneer het lichaam onvoldoende herstelt, leidt dit op den duur tot klachten. Stresshormonen en hartslagvariabiliteit vragen steeds weer terugkeer naar hun basiswaarden. Zodra dat ophoudt te gebeuren ontstaat een ‘stapeling-effect’. En hoe meer dit uit de hand loopt, hoe langer het duurt om een nieuwe balans te vinden tussen belasting en belastbaarheid.



Vroege signalen van overspannenheid zijn:

- |                    |                         |                                 |
|--------------------|-------------------------|---------------------------------|
| • Vermoeidheid     | • Overmatig prikkelbaar | • Gejaagd / gespannen / angstig |
| • Slaapproblemen   | • Emotioneel labiel     | • Concentratieproblemen         |
| • Prikkelbaarheid  | • Piekeren / tobben     | • Vergeetachtigheid             |
| • Minder presteren | • Lichamelijke klachten | • Lusteloos, somber             |

De aanloop naar overspannenheid en de aanloop naar burn-out laten zich niet onderscheiden. Het wordingsproces voltrekt zich geleidelijk en is onvoorspelbaar qua beloop <sup>1</sup>.

<sup>1</sup> De beroepsvereniging van bedrijfsartsen (NVAB) gebruikt de term “overspanning” als de overkoepelende term: overspanning en burn-out zijn naar de opvatting van de NVAB niet twee aparte stoornissen. Burn-out wordt gezien als een overspanning waarbij de klachten langer dan 6 maanden bestaan en waarbij vermoeidheid op de voorgrond staat.

Een relatief onbeduidende druppel kan de spreekwoordelijke emmer doen overlopen. Het onderscheid tussen overspannenheid en burn-out ligt op het niveau van de ervaren controle op de situatie en de duur waarin het controleverlies zich heeft opgebouwd. Belangrijk is het onderscheid met depressie en angststoornissen. Er zijn psychische aandoeningen die gebaat zijn bij medicatie of bij speciale technieken. M.a.w. soms kan verwijzing noodzakelijk zijn. Ook bij adequate medicatie is goede begeleiding wenselijk.

## 2. Greep op belasting en belastbaarheid

Zelfzorg is niet alleen een vaardigheid, zelfzorg vraagt ook tijd en prioriteit.

Om te beginnen is het goed te beseffen dat er factoren zijn die niet 'even' te veranderen zijn. Dat geldt bijvoorbeeld voor bepaalde kenmerken van de persoonlijkheid: voor interne motivatie, de mate van gehardheid. Het is ook goed te beseffen dat de eigen partner of de meest nabije vrienden het goed voor hebben. Uit onverwachte hoek kunnen handreikingen gedaan worden waarvoor slechts nodig is 'er voor open te staan'.

Tenslotte is het goed te beseffen dat de werkgever er weinig baat bij heeft dat een van zijn medewerkers instort, dat het werk voor langere tijd onderbroken moet worden.

En mocht bij het lezen hiervan de gedachte opkomen "Mijn werkgever wil juist van mij af", dan is het verstandig om een onafhankelijk vertrouwenspersoon te kiezen.

Bij overspanningsverschijnselen zijn oorzakelijke en conditionerende factoren te onderkennen. Dat wil zeggen: er zijn stressfactoren die op dit moment of in deze levensfase als oorzakelijke bron van stress (causaal) aan te wijzen zijn, en er zijn omstandigheden die maken dat het niet mogelijk is om de belasting adequaat het hoofd te bieden (conditioneel). De belastbaarheid kan tijdelijk verminderd zijn omdat men herstelt van een operatie, een ernstig ziek familielid heeft, in een fase van rouw verkeert na verlies van iemand die dierbaar was, of omdat het privéleven instabiel is (dreigende scheiding, financiële lasten, verhuizing etc.).

Om de arbeidsintensiteit tijdelijk of blijvend te verminderen is op enig moment overleg met uw direct leidinggevende de aangewezen weg. (Dit gebeurt uiteraard nooit zonder instemming).

Een zelfstandig ondernemer zal wellicht zelf vroeg of laat voor belangrijke keuzen gesteld worden. Hierna wordt verder in gegaan op de (ervaren) belastbaarheid en het versterken ervan.

## 3. Een gezonde geest in een gezond lichaam 2x tien geboden

De eerste tien geboden (groene kader) zijn pragmatisch van aard en ontleend aan praktijkervaring. Nieuwe inzichten op basis van



1. Luister naar je lichaam
2. Ken je temperament
3. Neem niet een al te grote hypotheek op je besteedbare energie
4. Beslis niet impulsief: tel eerst tot 10
5. Kijk altijd naar de positieve kant
6. Zorg voor voldoende sociale steun
7. Twijfel niet, kies en accepteer je keuze
8. Doe eens een onconventionele cursus
9. Benoem een beetje *eigen* tijd, tijd waarin bewust niets gepland is
10. Doe alles volledig

wetenschappelijk onderzoek heeft geleid tot het 2<sup>de</sup> set aan geboden. Ons brein is namelijk gebleken veel plastischer en dynamischer te zijn dan we tot een jaar of tien geleden dachten. Hieraan is vertrouwen te ontleen voor de toekomst wat betreft



**Voorkomen van burn-out en groeien zonder diepe dalen betekent zo goed mogelijk leven volgens Kahn's geboden.**

het functioneren van ons brein. René Kahn geeft een inkijk in anatomie en functioneren van

1. **Studeer**
2. **Slaap**
3. **Maak muziek**
4. **Stress niet**
5. **Maak vrienden**
6. **Geniet aanzien**
7. **Drink niet**
8. **Zweet**
9. **Speel**
10. **Kies uw ouders met zorg**

*(Rene Kahn, 2011)*

ons brein. Hij vergelijkt de hersenen met een trainbare spier. Zware "life events" kan niemand zelf sturen. Aanpassen van de balans belasting/belastbaarheid is doorlopend nodig.

Achtereenvolgens worden hierna de 9 geboden van Kahn kort besproken. Het 10<sup>de</sup> gebod betreft het genetisch materiaal waarmee u het moet doen.

#### **1. Studeer**

Bij mens en dier is aangetoond dat in de hersenen dagelijks vele nieuwe cellen worden gevormd. Het achterste deel van de rechter hippocampus is verantwoordelijk voor het leren van (ruimtelijke) informatie. Leren leidt tot de vorming en differentiatie van nieuwe cellen. Het leren op zichzelf is niet genoeg. Het moet moeite kosten want simpele taken helpen niet.

In dit kader: een taak moet uitdagend maar haalbaar zijn.

#### **2. Slaap**

Plasticiteit van de hersenen (het vermogen om schade te compenseren) is direct afhankelijk van de nachtrust. Slaaptekort leidt op den duur bovendien tot een stijging van het stresshormoon cortisol in het bloed, en dat leidt weer tot remming van de vorming van nieuwe zenuwcellen in het gebied (in de hippocampus) dat verantwoordelijk is voor het opslaan van nieuwe informatie.

Slaap is nodig om ons brein flexibel te houden. Slapen is daarnaast van belang om te leren en om verborgen verbanden te ontwaren. Én: slapen herstelt het energieniveau.

#### **3. Maak muziek**

De linker pink van violisten geeft een andere anatomie op de hersenschors dan bij niet violisten. De gevoeligheid van bepaalde hersengebieden wordt groter, afhankelijk van het bespeelde instrument. Bij pianisten bleken de kleine hersenen groter ten opzichte van niet musicerende collega's. De dikte van de verbindingsbalk tussen de linker en rechter hersenhelft is afhankelijk van het aantal uren dat een kind voor het 12<sup>de</sup> jaar piano speelde;  $\geq 2$  uur/week oefenen op een instrument geeft zichtbaar resultaat.

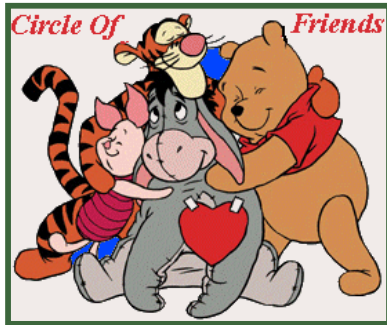
Canadees onderzoek toonde een IQ-test stijging aan bij muziektraining voor het 7<sup>de</sup> jaar.



#### **4. Stress niet**

De voorste hersenen zijn verantwoordelijk voor het afwegen van alternatieven, het nemen van beslissingen. Er zijn aanwijzingen dat aanhoudende stress leidt tot afwijkingen in de schors van de voorste hersenen. De communicatie tussen de voorste hersenen en de rest van het brein verliep minder efficiënt bij gestreste examenstudenten. Bij hermeting na een maand bleek dit hersteld te zijn. Aangetoond is dat herstelvermogen en aanpassings-

vermogen van de hersenen worden beperkt door de leeftijd en de mate van doorgemaakte stress. Het beloningssysteem en de motivatie zijn in het spel in geval van chronische stress (activiteit in de accumbens). Kahn: **“Wees vrij en geef vrijheid”**.



### 5. Maak vrienden

De prairiewoelmuis is levenslang monogaam. Bij deze dieren heeft men kunnen vinden dat er een biologisch substraat is voor 'trouw', nl de hoeveelheid dopaminereceptoren in de accumbens. De accumbens speelt een rol bij beloning en sociale uitsluiting. Ook bij mensen is de biologie van trouw onderzocht. Het hebben van vrienden beïnvloedt de stressbestendigheid op breïnniveau. Mensen met vrienden leven langer dan mensen zonder vrienden.

### 6. Geniet aanzien

Bekend is dat sociale status van invloed is op de levensduur. De hippocampus en de voorste hersenschors lijken een rol te spelen. Wat het laatste betreft is een relatie aangetoond met de plaats waar mensen zichzelf plaatsten op de sociale ladder. Gebrek aan of profiteren van maatschappelijk aanzien blijkt ook voor de kinderen van deze ouders te gelden: het gevaar-signaleringsysteem in de hersenen is overgevoelig en hyperactief bij kinderen van ouders met een geringe sociale status (in de ogen van de kinderen zelf). Bij apen en bij mensen is er een relatie tussen het dopaminesysteem en macht: meer macht en maatschappelijk succes (hoog op de apenrots) betekent een grotere dopamineactiviteit – wederom in het hersendeel dat op beloning anticipeert, motivatie stuurt en geluksgevoelens registreert (accumbens). Aanzien maakt gelukkig.



### 7. Drink niet

Alcohol heeft effect op de ontwikkeling en op de plasticiteit van hersenen. Een kind van een moeder die teveel dronk tijdens de zwangerschap heeft een afwijkende groeicurve en een lager IQ als gevolg van effecten op hersenschors, linksrechts-verbinding, en kleine hersenen. Bij puber-apen is aangetoond dat na 10 maanden alcoholgebruik in de hippocampus veel minder stamcellen zichtbaar waren. Stamcellen zorgen voortdurend voor aanmaak van verse neuronen. Bij ratten is aangetoond dat een hoeveelheid alcohol – cf. 20 glazen bier bij de mens – vrij snel leidt tot 99 % afname in nieuwe cellen, vooral in de hippocampus en dat effect was na 4 weken nog duidelijk aantoonbaar. Het geheugen werd twee keer zo traag. Kahn: **“Alcohol belemmert de fundamentele flexibiliteit van onze hersenen”**. Chronisch alcohol gebruik leidt tot het Wernicke-Korsakoff syndroom.

### 8. Zweet!

**“Lichamelijk fitheid draagt op alle leeftijden bij aan betere cognitieve prestaties.”**

Rijping van de hersenen begint aan het einde van de 6<sup>de</sup> maand van de zwangerschap en duurt tot pakweg 35 jaar. Na het 45<sup>ste</sup> jaar treedt een geleidelijke maar gestage verkleining op in het hersenvolume (< 1 % per jaar). In het bijzonder nemen de zenuwcellen in de hippocampus af (waar nieuwe informatie wordt opgeslagen) De verbindingen tussen hersengebieden lijken minder te worden blijkens MRI-scans.

Taiwanese neurowetenschappers hebben dit verouderingseffect aangetoond bij jonge en



oude muizen. In Pittsburg werd een gerandomiseerd onderzoek gedaan met 120 proefpersonen en werd het effect van fitness aangetoond op het volume van de hippocampus: bij de fitnessgroep was dat 2 % toegenomen blijktens MRI scans tegenover een afname van 1,5 % bij de controlegroep passend bij veroudering. Conclusie: fysieke inspanning kan de effecten van veroudering op het brein ten dele te niet doen of in elk geval uitstellen.

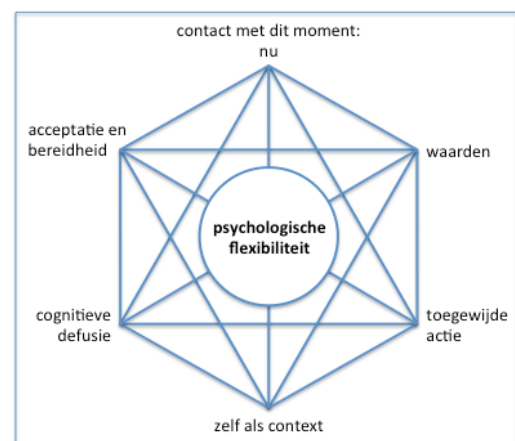
## 9. Speel

Spelen van videogames die belonen en die de moeilijkheidsgraad geleidelijk opvoeren blijken cognitieve prestaties in snelheid, accuratesse en concentratie te verbeteren. De vaardigheid waar het om gaat is razendsnel een zwak signaal (minimale verschillen tussen vijand en kameraad) onderscheiden van achtergrondruis (obstakels, bewegende voertuigen, andere soldaten). Dat dit trainbaar is werd al in 2003 aangetoond. In 2011 werd aangetoond dat ook als vaardigheid getraind wordt het inschatten van waarschijnlijkheden, het afwegen van risico's en kansen. Hersenen blijken efficiënter te worden in het onderdrukken van irrelevante ruis. Vrouwen kunnen het driedimensionaal denken als vaardigheid met gaming verbeteren. Of het spelen van gewelddadige videogames op den duur leidt tot meer gewelddadig gedrag kan niet worden beantwoord. Andere variabelen zijn belangrijker bij de ontwikkeling volgens Kahn (milieu, persoonlijkheid, depressieve verschijnselen).

## 4. Coaching en begeleiding

Is onafhankelijke en professionele coaching en begeleiding zinvol of nodig dan biedt Bureau Sol diverse methoden en technieken - afhankelijk van de aard en ernst, én de fase waarin de klachten en hulpvraag zich bevinden. Voorbij de crisisfase hebben behandeling en begeleiding als uitgangspunt het 'hervinden van controle' - emotioneel en rationeel – en het versterken van de eigen coping mechanismen. Dat betekent een toenemend actieve rol voor de hulpvrager. Dat betekent concrete opdrachten binnen een van deze benaderingen:

- ✚ Timemanagement (3 stadia) en leren kiezen om tijd- en energiebalans te hervinden (Stephen Covey).
- ✚ ACT (Steven Hayes) teneinde de eigen psychologische flexibiliteit te vergroten (zie figuur).
- ✚ Onderhandelen aan de keukentafel (vrouwen en mannen) bij levensfase afhankelijke problematiek die raakt aan de loopbaan van de partner.
- ✚ Strengthsfinder 2.0 (Tom Rath).
- ✚ Het vermogen een plaats te vinden op de arbeidsmarkt (employability) verkennen en vergroten.



### Bronnen:

1. Werkdruk huisartsen is riskant hoog. D. Duchateau en F. Schmidt, Medisch Contact 2 nov. 2012, 67 nr. 44.
2. Hoe u een burn-out kunt voorkomen. José van der Sman, Elsevier 20 oktober 2012.
3. Overspanning en burn-out. M. Bastiaanssen, M. Loo, B. Terluin, L. Vendrig, C. Verschuren, J. Vriezen (herziening 2011). Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraken, 54 (12), Dec. 2011.
4. Uw brein als medicijn. David Servan Schreiber, 2003, Uitgeverij Kosmos.
5. De tien geboden voor het brein. René Kahn, 2011, Uitgeverij Balans.