

## DE FYSIEKE OORZAKEN VAN BURNOUT

BURNOUT STAAT GELIJK AAN 'PSYCHISCH

GEVAL'. TEN ONRECHTE, STELLEN STEEDS

MEER THERAPEUTEN EN ONDERZOEKERS:

WIE OPBRANDT IS WEL DEGELIJK

LICHAMELIJK ZIEK.



# KNOOPPUNT CORTISOL

EEN industrieterrein aan de rand van Weesp. Achter een raam naast een garage blinkt een zaaltje vol sportschoolapparatuur. Maar Energy Control is geen sportschool. Tenminste, geen doorsnee sportschool. Bij Energy Control kunnen sinds 1 mei mensen die door diverse oorzaken aan het eind van hun Latijn zijn, terecht om te testen wat er nog rest van hun conditie en om het moede lijf vervolgens via een aangepast trainingsschema weer op de rails te krijgen. Onder hen veel burnout-patiënten.

Eigenaar Stans van der Poel, van oorsprong longfunctielaborant maar al sinds 1992 bezig met 'medical fitness', heeft "heel uitgesproken ideeën" over burnout. En ook over andere 'modieuze' aandoeningen waarbij chronische vermoeidheid een rol speelt, zo voegt ze toe: "Ik verbeeld me dat ik de oorzaak van ME heb achterhaald." Niet alleen dat, ze claimt ook al heel wat hopeloze gevallen beter te hebben gekregen. Trots: "Dokters vallen steil achterover van mijn resultaten." Andere sportcentra deden dat ook. Ze heeft haar programma bij diverse medisch georiënteerde centra geïntroduceerd "en steeds pikten ze mijn programma in. Daarom ben ik

nu voor mezelf begonnen. Ik wil er ook wel eens aan verdienen."

Terwijl op de rustbank aan de andere kant van de kamer een vrouw bijkomt van het trainen, vertelt Van der Poel in haar werkhoeke over haar methode. "Ik leer mensen via een uitgekend bewegingsprogramma zuiniger met hun energie om te gaan", vat ze samen. Want, zo is haar overtuiging: bij mensen die lijden aan onverklaarbare vermoeidheid, is de energiehuishouding volledig ontregeld. En dat wordt volgens haar veroorzaakt door een te snelle ademhaling. "Over de vraag of dat een geestelijke of een fysieke oorzaak heeft laat ik me niet uit, maar hun lichaam springt bij het minste of geringste in de jakkerstand; ze gaan te veel ademen voor de inspanning die ze verrichten en stoten daardoor te veel koolzuur uit."

Volgt een lang en technisch verhaal dat in grote lijnen hierop neerkomt: als gevolg van die te hoge koolzuuruitstoot verlaagt de koolzuurwaarde van het bloed, vernauwen de bloedvaten in hersenen en hartstreek en ontstaan klachten als concentratieproblemen, paniekerigheid en een onregelmatige hartslag. Verder slaat de verbranding op hol. Een lichaam in rust verbrandt normaliter vet, maar

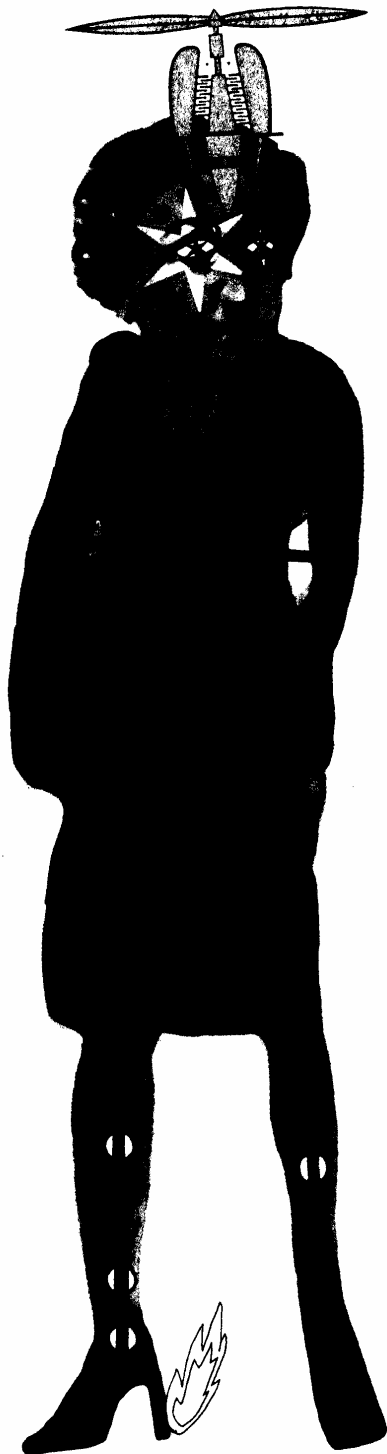
doordat het een jachtige ademhaling opvat als teken van verhoogde paraatheid, gaat het over op verbranding van glucose. Dat levert weliswaar op korte termijn meer energie op, maar de glucosevoorraad is kleiner dan de vetvoorraad. Een continue glucoseverbranding zorgt dus voor fysieke uitputting. En bovendien voor verzuring van de spieren, wat meteen de spierpijn verklaart waaraan veel mensen met vermoeidheidsklachten lijden. Verder is voor de hersenen glucose de enige brandstof. Uitputting van de glucosevoorraad heeft dus ook daar haar weerslag.

**OORZAAK OF GEVOLG?** > Kortom, een te snelle ademhaling ligt volgens Van der Poel aan de basis van alle fysieke en mentale klachten die gemeld worden door mensen met burnout, ME en fibromyalgie (een aandoening die wordt gekenmerkt door pijnlijke spieren en gewrichten, vermoeidheid en stemmingsstoornissen). Inderdaad: al die aandoeningen zijn volgens Van der Poel loten van dezelfde stam. "Ik zie alleen graduele verschillen in mijn metingen. Fibromyalgie is echt superernstig; dan komt ME en dan burnout."

De mate van fysieke ontregeling valt volgens haar dan ook aan diezelfde ademhaling af te lezen. Patiënten die haar voor het eerst bezoeken, worden daarom met meetapparatuur op de hometrainer gezet. Door de belasting geleidelijk te verhogen, kan Van der Poel precies het omslagpunt van vet- naar suikerverbranding en vervolgens verzuring vaststellen. En jawel: "Veel burnout-patiënten zitten direct in de glucoseverbranding of verzuren zelfs meteen."

Is het omslagpunt gevonden, dan stelt Van der Poel een trainingsprogramma op dat het lichaam precies op dat niveau belast. Dit programma, gecombineerd met ademhalingsoefeningen, geeft patiënten geleidelijk een normale verbranding terug; de glucosevoorraad kan zich herstellen en de vermoeidheid verdwijnt.

Onomstreden is Van der Poels programma niet. Gezondheidspsycholoog Lorenz van Doornen (zie ook kader) noemt het 'simplistisch': "Sommige burnout-patiënten hebben misschien de neiging onregelmatig en te veel te ademen, waardoor de koolzuurspiegel van het bloed te laag wordt, maar dat is eerder een gevolg van het paniekgevoel waarover ze klagen dan de oorzaak ervan. Maar >



patiënten willen maar al te graag horen dat hun klachten een simpele oorzaak hebben.”

Het ME-fonds raadt haar therapie zelfs af, omdat ME-patiënten zich na een training vaak beroerder zouden voelen dan ervoor. Van der Poel, met vuurspuwende ogen: “En dus kunnen ze maar beter helemaal niet sporten? Dat rotgevoel hebben ze alleen als de ademhaling na het trainen doorjakkert. Daarom laat ik tegenwoordig elke training eindigen met oefeningen die je weer ‘uit de jakkerstand’ halen. Dan is er niets aan de hand.”

**VOORAL GEEN PSYCHOTHERAPIE** > Omstreden of niet, wekelijks melden zich bij Van der Poel drie à vier nieuwe burnout-patiënten. Veel van hen zijn naar haar verwezen door de Amsterdamse psychotherapeut en psychoanalyticus Sonja van Zweden. Van Zweden ontwikkelde de afgelopen vijftien jaar een eigen burnout-therapie, de Chronische Stress Reversal Methode, waarin veel aandacht besteed wordt aan de fysieke kanten van de aandoening. Sinds 1997 leidt ze ook vakgenoten op in haar methode; inmiddels bestaat er een heel ‘gilde’ aan CSR-therapeuten.

Terwijl de meeste burnout-behandelaars alle heil verwachten van cognitieve gedragstherapie, hanteren Van Zweden en haar volgelingen het uitgangspunt dat werken aan gedragsverandering pas zin heeft als een patiënt lichamelijk weer op de rails staat. En vaak is het dan al niet eens meer nodig. “Veel van de psychische klachten die patiënten vertonen - bijvoorbeeld concentratieproblemen, dwangmatig-obsessief gedrag en angstaanvallen - zijn een *gevolg* van de burnout, niet de oorzaak. Als je ze daar meteen therapie voor gaat geven, belast je ze alleen maar extra.”

Vandaar dat Van Zweden haar cliënten tijdens het eerste gesprek *alles* uit hun agenda laat schrappen wat niet absoluut noodzakelijk is voor hun fysiologisch herstel, en ze hen meteen doorstuurt naar Stans van der Poel voor een individueel trainingsschema. Vandaar ook dat ze sommige mensen zelfs medicijnen laat slikken: SSRI's, serotonine-heropnameremmers, waarvan Seroxat en Prozac de bekendste zijn. Dit alles vanuit de gedachte dat burnout weliswaar

#### DE CORTISOLKWESTIE

Of burnout nou een psychische of een fysieke aandoening is - voor gezondheidspsycholoog Lorenz van Doornen, professor aan de Universiteit Utrecht, is het helemaal geen vraag. Natuurlijk zit burnout ‘tussen de oren’, want tussen je oren zitten de hersenen en dat is een orgaan als alle andere. Het kan dus ook van slag raken. En waar suikerzieken hun rotgevoel aan een gebrekkige insulineproductie mogen wijten, kunnen burnout-patiënten hun klachten terugvoeren op ontspoorde stresshormonen.

#### Wat gaat er dan fout bij hen?

“Dat weet ik ook nog niet precies, er is tot nu toe maar weinig onderzoek gedaan naar burnout. Maar afgelopen juni is hier een groot onderzoek

van start gegaan naar de rol van het stresshormoon cortisol bij burnout. Daar zijn eerder al twee kleinschaliger onderzoeken naar gedaan, maar die spreken elkaar tegen. Het ene zegt dat burnout-patiënten een verhoogd cortisolniveau hebben, het andere vond juist een verlaagd niveau.”

#### Hoe kan dat?

“Waarschijnlijk is er sprake van verschillende stadia van burnout. Op acute stress reageert het lichaam met een verhoogde cortisolproductie, zodat het extra glucose en vetzuren kan mobiliseren. Maar het vermoeden is dat het lichaam er bij chronische stress op een gegeven moment expres minder van gaat aanmaken. Want cortisol is weliswaar een nuttig stofje, maar een

in beginsel wordt veroorzaakt door een bepaald gedrag - namelijk de neiging *nét* nog even door te gaan als je eigenlijk al niet meer kunt - en zich onder andere uit in psychische symptomen, maar dat de schakel tussen die twee wel degelijk een fysiek proces van neuro-hormonale ontregeling is.

Kernbegrip in Van Zweden's theorie is *roofofbouw*. "Mensen luisteren niet meer naar hun lichaam", zegt ze. "Onze voorouders vlijden zich na de jacht uitgeput onder een boom terneer. Kwam er in de verte een leeuw aan, dan schakelde hun vermoeide lijf over op het stressmechanisme zodat ze toch nog energie konden mobiliseren om te vluchten, maar als ze weer in veiligheid waren, gingen ze opnieuw liggen bijkomen. Wij zijn dat afgeleerd. Wij zitten de hele dag achter ons bureau te doen alsof er een noodtoestand is."

Ze haalt er een aantal grafieken bij. "Kijk, dit gebeurt er bij onvoldoende herstel met de aanmaak van cortisol, een stresshormoon. Normaliter daalt het cortisolniveau in de loop van de avond, maar als je jezelf steeds over je moeheid heen zet, gebeurt dat niet. Je krijgt op een gegeven moment dus een chronisch verhoogd cortisolprofiel. En dat heeft allerlei gevolgen. Je krijgt gespannen spieren, je voelt je gejaagd en gaat piekeren. Daardoor wordt uitrusten nog moeilijker. Je wordt steeds moeier en moet daardoor steeds vroeger op de dag je noodvoorraad aan energie mobiliseren. Zo raak je in een neerwaartse spiraal. Je hele neuro-hormonale systeem raakt ontregeld. Dat is roofofbouw op jezelf plegen."

**AFKNAPPERS WORDEN NIET ZIEK** > Van Zweden weet waarover ze het heeft. Zestien jaar geleden raakte ze zelf *burnt-out*. "Alleen wist toen nog niemand niks. Artsen kenden alleen overspannenheid en zochten de oorzaak daarvan in je persoonlijkheid."

Ze dook zelf in de wetenschappelijke literatuur en kwam beetje bij

beetje tot het inzicht dat de klachten die zij had en die ze bij anderen ook waarnam, niets te maken hadden met vaakgehoorde verklaringen als 'inbeelding' of 'een kwetsbare persoonlijkheid'. "Kwetsbare mensen knappen af lang voordat ze de kans krijgen op te branden. Het zijn juist de volhouders die *burnt-out* raken. Zij zijn in staat hun herstelbehoefte chronisch te negeren."

Wat Van Zweden haar patiënten leert, is dan ook vooral om weer naar hun eigen lichaam te luisteren. "Ze moeten gaan herkennen

wanneer ze bezig zijn hun vitaliteitsreserve uit te putten. Als je graag tennist maar op een gegeven moment te futloos bent voor je vaste tennisonderhoud, moet je dat als waarschuwingssignaal zien. Je moet meer 'ecologisch' gaan leven, een balans zoeken tussen energiegevers en energievreters. Incidentele stress is helemaal niet erg, je krijgt zelfs

een kick van de endorfine die dan vrijkomt. Maar na een piek moet een dal van rust volgen waarin je je energie weer kunt opladen." Verder besteedt ze veel aandacht aan zelfmanagement - prioriteiten stellen, leren nee zeggen, weten wat je wilt met je leven. "Kortom, de basiselementen voor levenskwaliteit."

Pas als die levenskwaliteit terug is, gaan haar patiënten weer aan het werk. "Eerst moet de vitaliteitsreserve weer op peil zijn." In totaal duurt dat minimaal zes tot twaalf maanden. "Mensen met jonge kinderen hebben de meeste tijd nodig", weet Van Zweden. "Voor hen is het vaak onmogelijk een periode al hun bezigheden te schrappen en zich alleen op hun fysiologische herstel te richten."

**JE BENT ZIEK, PUNT UIT** > Van dat laatste kan psycholoog en bewegingswetenschapper Diana Hell uit eigen ervaring meepraten. Begin jaren negentig kreeg ze kort op elkaar twee kinderen. Daarnaast had ze een zware baan in de psychiatrie. Drie jaar geleden brak de combinatie van lange dagen en gebroken nachten haar >

langdurig verhoogd niveau kan schade aanrichten aan je immuunsysteem en aan de hippocampus, een hersendeel dat onder andere een rol speelt in je geheugen."

**Wat verwacht u van uw onderzoek?**

"Ik ben er in ieder geval vrij zeker van dat zal blijken dat je onder *burnout*-patiënten minstens twee subgroepen kunt onderscheiden: een met een verhoogd en een met een verlaagd cortisolprofiel. Bij de eerste groep zal de somberheid overheersen, want depressie en een verhoogde cortisolspiegel gaan vaak samen. Bij de tweede groep zal vermoeidheid op de voorgrond staan. Ik kan me voorstellen dat bij elke groep een eigen behandeling past. Bij sombere *burnouts* zou je

op de stemming kunnen focussen, bij vermoeide *burnouts* zou je eerst aan fysieke conditieverbetering kunnen gaan werken."

**Zijn er meer onderzoeken op komst?**

"In januari 2002 gaat hier een onderzoek van start naar de persoonlijkheid van *burnout*-patiënten. Want *burnout* wordt vaak toegeschreven aan de werkomstandigheden, maar de meeste mensen branden in een stressvolle omgeving niet op. Er spelen dus kennelijk ook gevoeligheidsfactoren, en dat wordt wel eens over het hoofd gezien."

**Aan welke factoren denkt u?**

"Angstgevoeligheid, neuroticisme. Dat zijn in hoge mate biologisch bepaalde persoonlijkheidskenmerken die je kwetsbaar maken voor *burnout*."

**Burnout-therapeut Sonja van Zweden stelt dat neuroticisme geen oorzaak maar een gevolg van *burnout* is. En dat het juist de 'sterken' zijn die opbranden, omdat zij in staat zijn stelselmatig hun grenzen te overschrijden.**

"Dwangmatig doorgaan met werken en de signalen van je lichaam negeren... Het zijn vaak perfectionisten die dat doen, sensitieve mensen met een hoog plichtsbef. Dat gaat volgens mij goed samen met een hoge score op angstigheid."

**Dus *burnout*-patiënten zijn angstige mensen die hebben geleerd zich over hun angst heen te zetten?**

"Zoiets, ja." •

# A V A N T A

22.11.01



op: "Elke nacht werd ik na een paar uur slaap weer wakker. Ik had het altijd koud, was tegelijkertijd doodmoe en gejaagd, kon me slecht concentreren en kreeg last van een schommelende suikerspiegel." Toen ze zich na een vakantie nog zó moe voelde dat ze ertegen opzag naar haar werk te fietsen, werd het haar duidelijk dat het zo niet langer ging. Ze kwam in behandeling bij Van Zweden en het eerste wat die haar opdroeg, was alle activiteiten te schrappen. "Ze dacht dat ik mijn kinderen wel ieder weekend ergens kon droppen", zegt ze met een grijns. Zo radicaal wilde Hell het niet aanpakken. Haar herstel duurde dan ook anderhalf jaar, maar inmiddels is ze weer aan het werk.

Drie dagen per week leidt ze bedrijfsartsen op bij arbeid-en-gezondheidsinstituut NSOH. Daarnaast begeleidt ze zelf burnout-patiënten volgens de CSR-methode van Van Zweden.

Inderdaad: nu vertelt Hell op haar beurt aan lotgenoten dat herstel begint met 'alles' uit je agenda schrappen. "Dus niet alleen stoppen met werken; ook je oma in Groningen niet bezoeken. Daar protesteren ze natuurlijk tegen, maar dan zeg ik: dat zou je ook niet doen als je met een hernia op bed lag. Mensen met een burnout zijn gewoon ziek en moeten zich daarnaar gedragen, punt uit."

Is de agenda eenmaal leeg en een 'noodplan' voor de eerste vier weken opgesteld, dan brengt Hell met haar patiënten in kaart wat in hun leven precies de stressoren zijn en hoe ze die kunnen minimaliseren, helpt ze ze enige structuur aan hun dagen te geven en vertelt ze meer over de neuro-hormonale achtergronden van hun ziekte. Dat alles volgens het strakke protocol van de CRS-therapie. Het volgende CRS-programmapunt zijn de 'leefregels'. Burnoutpatiënten staan, weet Hell uit eigen ervaring, behoorlijk verkrampd in het leven. "Onder de douche maken ze in gedachten boodschappenlijstjes en als ze op de markt zijn, keuren ze het lekkers dat daar ligt geen blik waardig maar werken ze hun lijstje af. Ze moeten hun zintuigen herontdekken, weer leren voelen wanneer ze gespannen zijn en hoe je je ontspant. Ik raad ze daarom aan een vorm van lichaamsbeweging te zoeken waarbij dat centraal staat."

Zelf ging Hell na haar ziekmelding aan yoga doen. "Terwijl ik daar vroeger een regelrechte afkeer van had. Ik heb altijd fanatiek gesport, dat was mijn manier van afreageren. Maar ineens kreeg ik last van blessures. Dat zie ik vaker bij mensen die op het punt staan op te branden; ze gaan ontspanning zoeken door inspanning. Maar vermoeidheid maakt je minder gevoelig voor pijn én meer geneigd je grenzen te overschrijden. En dus raak je snel geblesseerd."

Het CRS-programma spreekt in dit kader van 'kwalitatief' bewegen. Hell: "Lekker sloom wandelen dus. Pas als je helemaal uitgerust bent, kun je voorzichtig gaan sporten. Dat is dan ook wel nodig, want door een burnout raak je je fysieke conditie helemaal kwijt." •

...ENERGY CONTROL, KEURSTRAAT 12, 1382 KS WEESP, T 0294-483284, F 0294-483286

I WWW.CHRONISCHEVERMOEIDHEID.NL

CSR CENTRUM, T 072-5619746, F 072-5614102, I WWW.CSRCENTRUM.NL