



Handreiking Yoga 'Van Spanningsklachten tot Burn-out'

Werkgroep Yoga "Van Spanningsklachten tot Burn-out"
Vereniging Yogadocenten Nederland

Inhoud

1.	Inleiding	3
2.	Doelstelling en totstandkoming	5
3.	Het verloop van stressklachten	6
4.	Aandachtspunten en aanbevelingen bij cursisten met stress-gerelateerde klachten	8
5.	Aanbevelingen	10
	A. Zie als docent je beperkingen.	10
	B. Lichaamsbewustzijn vergroten	11
	C. Hervinden balans tussen inspanning en ontspanning	12
	D. Mentaal bewustzijn vergroten	13
	E. Mindset aanpassen	13
	F. Gunstige randvoorwaarden voor oefenen	14
6.	Bronnen	15
7.	Bijlage I meer over het stresssysteem	16
8.	Bijlage II Symptomen van (chronische) stress	20
9.	Bijlage III Achtergrond en definities van burnout	21

1. Inleiding

De afgelopen jaren neemt het aantal mensen dat spanningsklachten ervaart, of zelfs gediagnosticeerd is met een stress gerelateerde aandoening, gestaag toe.

Stress heeft een slechte naam, maar ligt ten grondslag aan het leven, ons stressresponsstelsel stelde onze voorouders in staat te overleven. Kortdurende stress is niet erg voor ons lichaam en onze geest. Sterker nog, dit stelt ons in staat op het juiste moment in actie te komen en prestaties te leveren. Echter, de huidige maatschappij en onze leefstijl zorgen ervoor dat we frequent en langdurig aan stressprikkelers blootgesteld worden en dan voldoet ons, verouderde, stressresponsstelsel niet meer.

Als stresshormonen te vaak en te lang in het bloed circuleren, ontstaat er een disbalans in het lichaam. Het stressstelsel raakt ontregeld. Herstellen van lichamelijke en geestelijke vermoeidheid wordt steeds moeilijker en er kan een breed scala aan lichamelijke en psychische klachten ontstaan met soms een burn-out tot gevolg.

Naast dat stressklachten kunnen leiden tot groot persoonlijk leed, is het ook een groot maatschappelijk probleem. Langdurige chronische stress kan leiden tot ernstige psychische problematiek, zoals angst- en stemmingsstoornissen en vergroot de risico's op verschillende lichamelijke aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten. Werknemers met een burn-out zijn lang uit de running en raken soms zelfs blijvend arbeidsongeschikt. Preventie is van groot belang.

Beroepsgroepen in de zorg maken gebruik van verschillende benamingen en definities voor stressgerelateerde klachten, zoals: overspannenheid, burn-out, chronische stress, surmenage, neurasthenie. Overspannenheid en burn-out zijn erkende beroepsziekten. Ondanks dat burn-out een erkende beroepsziekte is, is een burn-out niet alleen werkgerelateerd. Werkgebonden factoren, persoonskenmerken, stressoren uit de omgeving en maatschappelijke factoren spelen een rol in het ontstaan van burn-out.

Vaak is er sprake van een opeenstapeling of combinatie van factoren. Meer informatie hierover is te vinden in bijlage III.

Uit diverse wetenschappelijke studies blijkt dat yoga de hoeveelheid stresshormonen in het bloed verlaagt, het (overbelaste) zenuwstelsel reguleert en positief bijdraagt aan ons welbevinden. (Zie bronnen ^{1,2,3, 4})

Yoga kan een rol spelen in het herstel van spanningsklachten en preventie van chronische stress, overspannenheid en burn-out. Ook bij het voorkomen van een terugval is een rol voor yoga weggelegd. In deze handreiking worden aandachtspunten en aanbevelingen beschreven voor de yogadocent.

2. Doelstelling en totstandkoming

De doelgroep van deze handreiking is: yogadocenten die cursisten met spanningsklachten in de les hebben. Doelstelling van de handreiking is de yogadocent te ondersteunen bij het aanbieden van passende yogalessen voor cursisten met spanningsklachten, zodat:

- de cursist lichamelijke, mentale en emotionele stresssignalen kan herkennen;
- de cursist de juiste intentie heeft bij de yogabeoefening;
- de cursist met gepaste fysieke, mentale en emotionele inspanning deelneemt aan de yogales.

De aanbevelingen zijn zowel toepasbaar binnen reguliere groepslessen als bij één op één lessen, en binnen groepslessen toegespitst op de doelgroep mensen met spanningsklachten, overspannenheid of burn-out. De ervaren klachten van de cursist vormen het uitgangspunt.

Dit document is geen volledig uitgewerkt protocol voor yogadocenten, maar een handreiking en geeft richting aan. Het is een eerste versie, yogadocenten zullen in de praktijk ervaring moeten opdoen met deze handreiking. Op basis van ervaringen uit de praktijk en nieuwe inzichten kan de handreiking worden bijgesteld. Deze handreiking is vastgesteld door het bestuur van de VYN en is beschikbaar voor alle door de VYN erkende docenten.

Deze handreiking is opgesteld door de werkgroep 'Van Spanningsklachten tot Burn-out': Manon van Altena, yoga-docent, lid VYN; Sabine van Rooij, yoga-docent, bioloog; Nathalie van Roon-Rombout, yogatherapeut en- coach gespecialiseerd in spanningsklachten, burn-out, pijn en kanker, lid VYN; Daisy Tumulero-Klinkers: psycholoog (MSc) psychosomatiek, yogadocent- en docentenopleider, mindfulness/ACT trainer, lid VYN; Annerie Verploeg, yogadocent, coach bij burn-out en stressklachten, lid VYN; Jana Zajec, yogadocent, ergotherapeut en revalidatie onderzoeker, lid VYN. Taakstelling van de werkgroep was: het ontwikkelen van aanbevelingen voor het aanbieden van yogalessen aan mensen met spanningsklachten, overspannenheid of burn-out, berustend op wetenschappelijke bevindingen en op expertise en ervaringen uit de praktijk.

3. Het verloop van stressklachten

Stress gerelateerde termen zoals spanningsklachten, overspannenheid en burn-out worden veel door elkaar gebruikt. Er zijn echter belangrijke verschillen. In deze handreiking worden de volgende vijf fases van klachten gehanteerd:

1. vermoeid; 2. overbelast; 3. stressklachten; 4. overspannen; 5. burn-out.

Het verschil tussen deze onderliggende fases zit vooral in de tijdsduur van overbelasting én in hoeverre de werking van het stresssysteem ontregeld raakt. Hoewel er belangrijke verschillen zijn tussen de verschillende fases is de overgang van de ene naar de andere fase niet altijd scherp afgebakend. Waar stress/spanningsklachten eindigen en overspannenheid begint, is niet eenduidig aan te geven.



Fase 1 Vermoeid In deze fase doet iemand regelmatig te veel en herstelt iemand te weinig; er ontstaat een zogenaamd hersteltekort. De balans tussen inspanning en ontspanning ontbreekt met als gevolg dat er vermoeidheid ontstaat. Wanneer iemand in deze fase wat extra tijd neemt om bij te tanken, dan zullen deze vermoeidheidsklachten redelijk snel weer afnemen.

Fase 2 Overbelast Wanneer het patroon van te veel doen en te weinig herstellen blijft bestaan, dan neemt het hersteltekort toe. Iemand gaat zich niet alleen vermoeid, maar ook overbelast voelen. In deze fase duurt het langer voordat iemand zich weer fit voelt, maar meestal zal een weekje vrij of het een tijdje wat rustiger aan doen leiden tot een goed en redelijk vlot herstel.

Fase 3 Stressklachten In deze fase is er inmiddels sprake van chronische stress; over een langere periode is er te veel gedaan en te weinig rust genomen. Naast vermoeidheid en een gevoel van overbelasting zullen er steeds meer klachten ontstaan. Deze klachten kunnen zowel fysiek, mentaal als emotioneel zijn. Een week vakantie of wat rustiger aan doen is vaak nu onvoldoende. Het zal meerdere weken duren voordat iemand goed hersteld is.

Fase 4 Overspannen In deze fase is er een zogenaamd kantelpunt gepasseerd, dat wil zeggen dat er veranderingen zijn opgetreden in het stresssysteem van het lichaam. Het herstelvermogen (het kunnen herstellen na inspanning) werkt niet goed meer. Er ontstaan steeds meer klachten. Ook vinden vaak veranderingen in gedrag en leefstijl plaats. De meeste mensen melden zich in deze fase ziek. Herstel van een overspannenheid duurt veelal een aantal maanden.

Fase 5 Burn-out Wanneer iemand niet ingrijpt in de fase van overspannenheid, raakt het stresssysteem helemaal ontregeld. Dan is er sprake van een burn-out. Het herstel van een burn-out duurt langer dan het herstel van overspannenheid. (Volledig) herstel van een burn-out duurt al gauw een jaar. Bij een zeer ernstige burn-out soms wel twee jaar. Ook komt het regelmatig voor dat bepaalde klachten niet meer helemaal verdwijnen.

Voor meer informatie over de werking van het stresssysteem en de gevolgen van stress in het lichaam wordt verwezen naar respectievelijk bijlage I en II.

(Zie bronnen 11, 14).

4. Aandachtspunten en aanbevelingen bij cursisten met stress-gerelateerde klachten

Yoga zorgt voor meer lichaamsbewustzijn en mentaal bewustzijn. Het is niet zozeer belangrijk *welke* oefeningen er gedaan worden, de intentie *waarmee* geoefend wordt is vele malen belangrijker. Doordat het klachtenpatroon en de manier waarop de persoon met zijn klachten omgaat voor iedereen anders is, bestaat er geen pasklaar concept voor iedereen. Het is belangrijk dat de yogadocent de individuele mogelijkheden en behoeften van de persoon in acht neemt.

In fase 1 tot en met 3 kan yoga vooral bijdragen aan het herstel van de aanwezige vermoeidheid, spanning en stress en daarmee preventie van overspannenheid of burn-out. In fase 4 en 5 kan yoga bijdragen aan het weer in balans brengen van het ontregelde stresssysteem.

Voordat er overgaan wordt naar concrete aanbevelingen, worden eerst een aantal aandachtspunten gegeven waar rekening mee gehouden moet worden bij cursisten met stress-gerelateerde klachten.

De volgende aandachtspunten gelden voor alle stress-gerelateerde klachten (fase 1 t/m 5):

- Het onderscheid tussen stressklachten, overspannenheid en burn-out is niet altijd makkelijk te maken. Maak gebruik van wat je ziet bij je cursist(en). Je kunt hierbij denken aan lichaamshouding, mate van spanning, bewegingen, ademhaling, mate van onrust of gejaagdheid en de mate waarin iemand nog kan ontspannen.
- Onder invloed van stresshormonen ervaart iemand mogelijk meer energie, minder pijn en een sterk verminderd lichaamsbewustzijn. Hierdoor kan iemand zich energiek voelen, terwijl dit eigenlijk onrust is. Wanneer er meer rust en ontspanning komt, komen regelmatig de vermoeidheid en eventuele lichamelijke klachten eerst nog meer op de voorgrond te staan. Hier kunnen mensen van schrikken of denken dat yoga juist bijdraagt aan de klachten. Het is aan te raden je cursist(en) hierover te informeren en eventueel (simpel en kort) uitleg te geven over de werking van het sympatische en parasympatische zenuwstelsel.

- Intensieve lichaamsbeweging (sporten, trainen of elke andere manier om aan de conditie te werken) zal de lichamelijke roofofbouw voortzetten, het zenuwstelsel verder belasten én herstel in de weg staan. Dit geldt ook voor intensieve(re) yogavormen. De mate van inspanning dient te zijn afgestemd op de fase van stressklachten waarin de cursist zich bevindt.

- Creëer een prettige en veilige omgeving en sfeer voor je cursist(en). Het ervaren van veiligheid is een voorwaarde om te kunnen ontspannen. Veiligheid is zeer subjectief en het is belangrijk om dit af te stemmen met je cursist(en) en niet uit te gaan van alleen de eigen ervaring.

- Houd rekening met de prikkelgevoeligheid van cursisten, die meestal toeneemt met de mate van klachten.

Specifiek voor fase 4 (overspannenheid) en fase 5 (burn-out) gelden de volgende extra aandachtspunten:

- Hoewel in fase 4 veel mensen zich ziek zullen melden, zullen er ook zijn die de ernst van hun stressklachten nog niet inzien. Het is vaak beter om een cursist in dat geval bewust te maken van de patronen die je ziet dan een cursist te overtuigen van zijn of haar probleem.

- Wanneer er sprake is van een ontregeld stresssysteem moet het lichaam letterlijk weer leren te ontspannen. Dit vraagt om herhaling, tijd en veel geduld. Thuis meerdere keren per dag kort oefenen is sterk aan te raden. Het is aan te raden je cursisten oefeningen te geven die makkelijk te integreren zijn in de dag (bijvoorbeeld oefenen op de bank, op een stoel of in bed, zonder yogamat of andere props).

- Hoewel cursisten in fase 4 en fase 5 ernstig vermoeid zijn is gehele rust is niet aan te raden. Juist het afwisselen van (zeer) milde inspanning en ontspanning is nodig voor het weer in balans brengen van een ontregeld stresssysteem.

- In deze fases is er meestal moeite met de concentratie en het geheugen. Houd oefeningen daarom simpel en zorg dat ze makkelijk te onthouden zijn. Zorg eventueel voor een video- of audio-opname.
- Bij een burn-out is het volgen van een yogales buitenshuis vaak te spannend, zowel qua energie als prikkels. Eén op één begeleiding en/of beoefening thuis is in deze fase meer aangewezen.

5. Aanbevelingen

Bovengenoemde aandachtspunten zijn vertaald naar aanbevelingen, onderverdeeld in vijf thema's. Elk thema wordt eerst kort omschreven, waarna de concrete aanbevelingen worden gegeven.

A. Zie als docent je beperkingen.

Er dient altijd per persoon en per situatie bekeken te worden wat wel of niet werkt, rekening houdend met eventueel advies van huisarts of specialist. Wees als docent eerlijk naar jezelf en je cursist. Mogelijk is yoga niet voldoende om de stressklachten te reduceren, mogelijk heb je als docent onvoldoende kennis, of zijn er andere redenen waarom je denkt de cursist niet te kunnen helpen. Geef dit bij je cursist aan en verwijs hem of haar eventueel naar de huisarts. Een aantal andere therapieën en methoden die bijvoorbeeld onder de aandacht kunnen worden gebracht, zijn: een gecertificeerde yogatherapeut, TRE provider, Dixhoorn therapie, Reiki, hypnotherapie.

B. Lichaamsbewustzijn vergroten

Bij mensen met stress-gerelateerde klachten is het lichaamsbewustzijn vaak verminderd. Hierdoor ontstaan er problemen met het bewaken van grenzen en bewust zijn van behoeften. Met behulp van yoga kan het lichaamsbewustzijn vergroot worden, zodat signalen van het lichaam, zoals (spier)spanning, vermoeidheid, eerder worden opgemerkt en tijdig hiernaar wordt gehandeld.

Aanbevelingen voor alle fases	Extra aanbevelingen fase 4 en 5
<ul style="list-style-type: none">• Bodyscan: bewust worden van de ademhaling, spierspanning en andere sensaties in het lichaam.• Progressieve relaxatie Jacobsen; verschil leren voelen tussen spanning en ontspanning.• Bewustwordingsoefeningen: symptomen van stress/ overbelasting leren herkennen op fysiek gebied.• Zelfmassage om contact met het lichaam te herstellen.• Pas op met een "flow"; bij snelle, opeenvolgende bewegingen wordt het lichaam vaak niet voldoende gevoeld.	<ul style="list-style-type: none">• Wees niet terughoudend in herhalen van dezelfde oefening; maak gebruik van de kracht van herhaling.• Geef cursist opties en voorbeelden van hoe oefeningen thuis (dagelijks) kunnen worden toegepast en maak dit zo concreet mogelijk.

C. Hervinden balans tussen inspanning en ontspanning

Bij stress-gerelateerde klachten is er een disbalans tussen inspanning en ontspanning. Zeker bij langer bestaande klachten komt het regelmatig voor dat iemand het vermogen om te ontspannen verleerd is. Yoga kan helpen om weer te (leren) ontspannen en de balans tussen inspanning en rust te hervinden.

Aanbevelingen voor alle fases	Extra aanbevelingen fase 4 en 5
<ul style="list-style-type: none">• Aandacht voor gronding, stabiliteit, verankeren.• Afwisselen van asana's die hartslag, spierspanning en ademhaling omhoog brengen en kalmeren.• Veel ruimte voor 'navoelen'; bewustwording van effect in het lichaam.• Dynamische ontladingsoefeningen met accent op combinatie beweging en uitademing.• Asana's die zorgen voor het ontspannen van die gebieden waar vaak veel spanning wordt opgeslagen; bijvoorbeeld nek- en schoudergebied en de psoas.• Synchroniseren van beweging met adem.• De adem leren gebruiken als een 'indicator' en als een 'instrument'.• Kalmerende pranayama's: buikademhaling, nadi shodana, ujayi, sama vitri.• Zachte Yin yoga; waarbij rekening gehouden wordt dat de houding binnen de grens wordt uitgevoerd (door bijvoorbeeld extra props aan te bieden of minder lang in de houding te blijven).• Yoga Nidra.• Restorative Yoga.	<ul style="list-style-type: none">• Vormen van inspanning dienen in deze fases beduidend minder te zijn dan in fase 1 t/m 3; houd inspanning mild en kort.• Beperk de hoeveelheid (diversiteit) van de oefeningen• Eenvoudige asana's/ oefeningen die cursist thuis kan integreren in de dag, zoals oefeningen die op de bank, op een stoel of in bed gedaan kunnen worden (zonder yogamat of andere props).• Aanleren van buikademhaling en 1:2 ratio adem. Wees in eerste instantie terughoudend met pranayama's omdat deze te intensief kunnen zijn.

D. Mentaal bewustzijn vergroten

De cursist moet zich naast het bewust worden van lichaamssignalen, ook bewust worden van patronen (in denken en doen), overtuigingen en oordelen. Zo kan de cursist ontdekken dat hij/zij langdurig over zijn of haar eigen grenzen gaat. Yogabeoefening kan de cursist helpen bij de bewustwording hiervan.

Aanbevelingen voor alle fases	Extra aanbevelingen fase 4 en 5
<ul style="list-style-type: none">• Mindfulness oefeningen en/of mindfulness meditatie.• Bewustwordingsoefeningen: symptomen van stress en overbelasting leren herkennen op mentaal en emotioneel gebied. Bijv.: prikkelbaarheid, angst, labiliteit.• Bewustwording van het mentale draagvlak, grenzen leren herkennen en erkennen.	<ul style="list-style-type: none">• Focus in fase 5 ligt in eerste instantie vooral op herstel van lichaam en minder op mentale en emotionele symptomen en patronen.

E. Mindset aanpassen

Het doorbreken van oude patronen vraagt om een bijstelling van de mindset. Yoga kan hieraan bijdrage door de cursist zich bewust te laten worden van drijfveren en waarden en leren om op een andere manier te gaan kijken naar thema's als grenzen, rust en ontspanning.

Aanbevelingen voor alle fases	Extra aanbevelingen fase 4 en 5
<ul style="list-style-type: none">• Cursist leren oefenen op ca 70% van diens kunnen.• Alternatieven geven voor mildere uitvoer van de oefening en deze zelf ook zo uitvoeren (van klein naar groot en variatie aanbieden).• Oefenen van dankbaarheid, tevredenheid, bescheidenheid, compassie, hulp vragen.	<ul style="list-style-type: none">• Het zelfbeeld is in deze fases vaak laag, het vergroten van zelfcompassie verdient extra aandacht.

F. Gunstige randvoorwaarden voor oefenen

Er zijn bepaalde aandachtspunten voor de yogadocent bij het lesgeven aan het cursisten met stress-gerelateerde klachten, hierbij kan gedacht worden aan inrichting van de omgeving, intensiteit van oefeningen en de benadering van de cursist.

Aanbevelingen voor alle fases	Extra aanbevelingen fase 4 en 5
<ul style="list-style-type: none">• Beperk prikkels, zoals geuren, kleuren, felle of flikkerende lampen, muziek, geluiden, tocht en kou.• Aanraking kan als onprettig of onveilig worden ervaren. Raak cursist niet zomaar aan, vraag toestemming en check hoe de cursist dit ervaart.	<ul style="list-style-type: none">• Houd oefeningen en instructies simpel.

6. Bronnen

1. Grensman, A., Acharya, B.D., Wändell, P. *et al.* Effect of traditional yoga, mindfulness-based cognitive therapy, and cognitive behavioral therapy, on health related quality of life: a randomized controlled trial on patients on sick leave because of burnout. *BMC Complement Altern Med* 18, 80 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12906-018-2141-9>
2. Kristen E. Riley & Crystal L. Park. How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. *Health Psychology Review*, 2015, 9:3, 379-396. <https://doi.org/10.1080/17437199.2014.981778>
3. Lin SL, Huang CY, Shiu SP, Yeh SH. Effects of Yoga on Stress, Stress Adaption, and Heart Rate Variability Among Mental Health Professionals--A Randomized Controlled Trial. *Worldviews Evid Based Nurs*. 2015 Aug;12(4):236-45. <https://doi.org/10.1111/wvn.12097>
4. Zou et al. Effects of Mind-Body Exercises (Tai Chi/Yoga) on Heart Rate Variability Parameters and Perceived Stress: A Systematic Review with Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J. Clin. Med.* 2018, 7(11), 404; <https://doi.org/10.3390/jcm7110404>
6. <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/overspanning-en-burn-out#volledige-tekst-begrippen>
7. <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overspannenheid-en-burn-out/cijfers-context/huidige-situatie#definitie--node-definities-van-burn-out-en-overspannenheid>
8. Wilmar Schaufeli, Feiten en fictie over burn-out. *De Psycholoog*, sep 3(2018), 13-20.
9. Desart, S., Schaufeli, W.B., & De Witte, H.. Op zoek naar een nieuwe definitie van burn-out (2017, februari 20). <https://kuleuvenblogt.be/2017/02/20/op-zoek-naar-een-nieuwe-definitie-van-burn-out>
10. OVER.WERK Tijdschrift van het Steunpunt Werk / Uitgeverij Acco • 1/2017 91 en *De psycholoog* / september 2018
11. CSR centrum www.csrcentrum.nl
12. <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overspannenheid-en-burn-out/cijfers-context/huidige-situatie>
13. <https://www.monitorarbeid.tno.nl/nl-nl/publicaties/nea/>
14. *In wankel evenwicht, over stress, levensstijl en welvaartsziekten* - Boudewijn Van Houdenhove - Uitgeverij Lannoo

7. Bijlage I Meer over het stresssysteem

(Zie bronnen 11, 14).

De stressrespons

De stressrespons is een reeks biochemische en fysiologische reacties die in gang worden gezet bij een reële of vermeende bedreiging van ons lichamelijk of psychisch evenwicht. Bij een (reële of vermeende) bedreiging wordt er een vast patroon van fysiologische- en gedragsprogramma's op gang gebracht. Het doel van de stressrespons is de overleving van het individu verzekeren en het lichamelijke en psychisch evenwicht te herstellen. Deze fysiologische werking van stress in het lichaam wordt in gang gezet door het autonome deel van het zenuwstelsel en het hormoonstelsel.

De snelle en langzame reactie

De lichamelijke reactie op stress komt langs twee wegen tot stand; er is een snelle en een langzame route. De snelle reactie berust op activiteit van het sympatische zenuwstelsel, die zorgt voor het vrijmaken van adrenaline en noradrenaline. Deze stoffen brengen het lichaam in een staat van paraatheid en zorgen ervoor dat je snel kunt reageren op het dreigende gevaar. De aanmaak van adrenaline als reactie op een stressprikkel gaat razendsnel. Slechts 60 seconden na een stressreactie is adrenaline al te meten in het bloed. Enkele minuten nadat de stressrespons is gestart stopt de aanmaak van adrenaline en noradrenaline weer en verdwijnen deze uit het lichaam.

Naast deze snelle route is er een langzamere route, deze loopt via de HPA-as (hypothalamus-hypofyse-bijnier-as). Bij een (vermeende) bedreiging gaat de hypothalamus over tot de productie van de peptide CHR, welke vervolgens de hypofyse stimuleert tot de productie van het hormoon ACTH, dat op zijn beurt de bijnierschors stimuleert tot de productie van cortisol. Zoals gezegd is dit een langzame respons op stress: het duurt ongeveer 30 minuten voordat cortisol in het bloed gemeten kan worden.

Stresshormonen

Adrenaline en cortisol zijn beide stresshormonen. Het verschil tussen adrenaline en cortisol is met name dat adrenaline je klaar maakt voor directe actie. Cortisol zorgt ervoor dat het mogelijk is om langere tijd alert te blijven en dat je inspanning kunt volhouden. Het is belangrijk om te realiseren dat cortisol meer is dan een stresshormoon; het speelt een belangrijke rol bij allerlei andere fysiologische functies. Cortisol zorgt zowel voor een reactie op de stressor, als het lichaam weer tot rust brengen; activeert de hippocampus die stress afremt. Wanneer de stress te lang duurt raakt de hippocampus overwerkt en kan niet meer afremmen, de aanmaak van stresshormonen blijft doorgaan met overbelasting van het sympatisch zenuwstelsel tot gevolg.

Het sympatische en parasympatische zenuwstelsel

Het autonome zenuwstelsel kan worden onderverdeeld in het sympatisch zenuwstelsel en het parasympatisch zenuwstelsel. Deze twee regelsystemen zijn nooit tegelijkertijd helemaal actief. De sympaticus overheerst bij actie en inspanning en zorgt voor energie. De parasympaticus overheerst tijdens periodes van ontspanning en zorgt voor rust en herstel. Bij een gezond dagpatroon is er balans tussen de sympatische en de parasympatische activiteiten. De twee systemen wisselen elkaar voortdurend af. Op deze manier past het autonome zenuwstelsel zich aan bij wat er nodig is, en wordt er aan alle behoeften van het lichaam voldaan.

Zoals hierboven beschreven berust de snelle reactie op stress op het sympatisch zenuwstelsel. Het lichaam wordt in staat van paraatheid gebracht. Tegelijkertijd neemt de activiteit van het parasympatisch zenuwstelsel sterk af.

Gevolgen hiervan zijn o.a.:

- een versnelling van de hartslag;
- een verwijding van de bronchiën in de longen;
- er gaat meer bloed naar de spieren, het hart en de hersenen;
- er gaat minder bloed naar de andere organen;
- de spijsvertering wordt op een laag pitje gezet;

- een deel immuunsysteem (dat o.a. reageert op virussen e.d.) wordt onderdrukt;
- weefselopbouw en voortplantingsfuncties wordt op een laag pitje gezet.

Deze staat van opperste paraatheid kost veel energie. Wanneer het gevaar is geweken of er geen inspanning meer nodig is, schakelt het lichaam de stressrespons weer uit. Het parasympatische deel krijgt weer overwicht op het sympatische deel en het evenwicht wordt weer hersteld.

Chronische stress

Er is een verschil tussen acute en chronische stress. Acute stressoren zijn vaak plots en onverwachts. Een acute stressreactie van het lichaam is meestal een beschermingsreactie. Deze reactie is kortdurend en heeft een duidelijke aanleiding. Het stressniveau daalt weer als de aanleiding voorbij is. Acute stress gaat vooral samen met een (tijdelijk) verhoogde sympathische activiteit, zoals hierboven beschreven. Chronische stress ontstaat als iemand voor langere tijd te veel onder druk staat; er is te veel (in)spanning en te weinig rust en herstel. Chronische stress gaat samen met een chronische overactiviteit van het sympatisch zenuwstelsel en een chronische onderactiviteit van het parasympatisch zenuwstelsel.

De gevolgen van chronische stress

Het lichaam kent bepaalde waarden die veranderen bij rust en bij inspanning; ze bewegen daarbij bepaalde redelijk vaste grenzen. Voorbeelden hiervan zijn de hartslag, bloeddruk, de hoeveelheid cortisol en adrenaline. Bij chronische stress ontstaan er op een gegeven moment fysiologische veranderingen en krijgen bepaalde instelwaarden een andere marge. Je kunt het vergelijken met de thermostaat van een CV, die ook een bepaalde instelwaarde heeft. De thermostaat zorgt ervoor dat de cv-ketel harder gaat stoken als het te koud wordt en afslaat als de gewenste temperatuur bereikt is. Bij langdurige roofofbouw op het lichaam veranderen deze instelwaarden van het lichaam; de grenzen worden naar boven bijgesteld. Iemand heeft dan bijvoorbeeld ook in rust een hogere hartslag en

ademhalingsfrequentie . Praktisch betekent dit dat het lichaam ook in rust een verhoogde staat van paraatheid heeft. Inspanning kost dan extra energie, en tijdens ontspanning vindt er weinig rust en herstel plaats.

Wanneer de balans tussen het parasympatisch en sympatisch zenuwstelsel verstoord is, worden bepaalde lichaamsprocessen en – functies te veel gestimuleerd of geremd.

De stresshormonen die in het geval van acute stress op korte termijn energie geven en het lichaam sterker en alerter maken, krijgen in dit geval een ondermijnend effect op het lichaam. Zo heeft een langdurig verhoogd cortisolniveau een negatief effect op o.a. de spijsvertering, het immuunsysteem, het slaapwaakritme. Langdurige cortisolaanmaak verhoogt het suiker- en vetgehalte van je bloed, waardoor meer kans op hart- en vaat-aandoeningen en diabetes. Ook de hersenen hebben sterk te lijden onder langdurige stress. Dit leidt tot o.a. geheugenproblemen, concentratieproblemen, moeite met beslissingen nemen. Maar ook emoties worden minder geremd en rationeel denken wordt steeds lastiger.

Voor een overzicht van veel voorkomende klachten wordt verwezen naar bijlage II.

8. Bijlage II Symptomen van (chronische) stress

Lichamelijk	Mentaal	Emotioneel	Sociaal/gedrag
spierspanningen pijnklachten nek, schouders, rug hoofdpijn versnelde ademhaling hoge ademhaling versnelde hartslag hartkloppingen verhoogde bloeddruk verhoogd cholesterol vermoeidheid gebrek aan energie slaapproblemen maag-/darmklachten misselijkheid gebrek of juist veel eetlust kaakpijn droge mond duizeligheid transpireren trillen onrustige benen of knieklachten	concentratieverlies piekeren / zorgen maken vergeetachtigheid opgejaagd gevoel onrustig lusteloos/futloos negativiteit gebrek aan creativiteit twijfelen of impulsieve beslissingen nemen	emotionele labiliteit (huilen) gevoel van onmacht apathisch of juist hyper angstig somberheid prikkelbaar boosheid overgevoelig	voortdurend haasten extreem actief. werk mee naar huis nemen. geen pauzes meer nemen. grenzen niet meer ervaren/respecteren. fouten/vergissingen maken. niet genoeg nee zeggen of delegeren. geen initiatief tonen. traagheid, niet op gang kunnen komen. sociaal terugtrek- gedrag. toename roken, drinken, medicijn- gebruik, koffie, fastfood. toename 'hangge- drag' (te lang tv kijken, te laat naar bed, te laat op). uitstellen van moeilijke dingen. ontkengedrag. vermijdingsgedrag. zelfverwaarlozing. impulsiever en extremer reageren. (toename van) controledrang en/of perfectionisme.

9. Bijlage III Achtergrond en Definities van Burn-Out

De letterlijke vertaling en figuurlijke betekenis van burn-out is: opgebrand (zijn). Er bestaat niet één definitie van burn-out. Hieronder staat een aantal verschillende definities die terug te vinden is in de literatuur. Opvallend is daarbij dat veel definities redelijk gedateerd zijn (jaren 80 en 90) en dat er geen overeenstemming is over wat een burn-out nu eigenlijk precies is.

In bijna alle definities worden lichamelijke en mentale uitputting als kern genoemd. Ook de psychische en sociale componenten komen in de meeste definities terug. In de meeste definities wordt de relatie met arbeid gelegd. Burn-out is een erkende beroepsziekte. Opvallend is dat de relatie tot arbeid in de definitie van het ICOH (International Commission on Occupational Health) juist niet terugkomt.

Ook in de definities van het Ministerie van Volksgezondheid en volgens het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) is werkgerelateerdheid geen noodzakelijk kenmerk van burn-out.

Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG)

NHG spreekt van beroepsmatig en/of sociaal disfunctioneren; minimaal één of meer sociale rollen worden voor minder dan 50% van normaal uitgevoerd. Voorop staan de gevoelens van moeheid, uitputting, controleverlies en/of machteloosheid. De stresshanteling schiet te kort, de persoon heeft het gevoel de grip te verliezen. (Zie bron 5)

Ministerie van Volksgezondheid

Het Ministerie van Volksgezondheid stelt dat burn-out en overspannenheid stressgerelateerde aandoeningen zijn waarbij verschillende klachten optreden zoals vermoeidheid, prikkelbaarheid en emotionele labiliteit. Meestal wordt burn-out opgevat als een vorm van overspannenheid waarbij het chronische karakter en vermoeidheid meer centraal staan. Zowel stressoren uit de omgeving als persoonlijke eigenschappen spelen een rol bij het

ontstaan van overspannenheid en burn-out. Een omgevingsstressor is bijvoorbeeld de combinatie privé en werk. Coping vaardigheden zijn van belang om stress goed te kunnen hanteren: een falende coping verhoogt het risico op het ontstaan van burn-out. (Zie bron 6)

Maslach en Freudenberger

De term burn-out werd begin jaren 70 voor het eerst gebruikt door Christina Maslach en Herbert Freudenberger. Maslach is een internationaal erkende pionier op gebied van burn-out onderzoek. Haar definitie van burn-out is de meest algemeen aanvaarde definitie.

Maslach (1981)

Een burn-out bestaat uit drie, min of meer samenhangende verschijnselen:

- uitputting (extreme vermoeidheid);
- cynisme (afstand hebben van het werk, dan wel de mensen met wie men werkt);
- verminderde persoonlijke bekwaambaarheid en een lager zelfbeeld van de eigen competenties.

Maslach ontwikkelde de Maslach Burn-out Inventory (MBI). Dit gevalideerde en veel gebruikte meetinstrument om burn-out te diagnosticeren, bevat een twintigtal 20 vragen die betrekking hebben op bovenstaande 3 punten. Een Nederlandse versie van dit instrument, de Utrechtse Burn Out Schaal (UBOS), is ontwikkeld door Wilmar Schaufeli en Dirk van Dierendonck. (Zie bron 7)

Wilmar Schaufeli

Wilmar Schaufeli is de Nederlandse pionier op gebied van burn-out onderzoek. In een publicatie uit 2018 geeft hij aan dat er wereldwijd veel onderzoek naar burn-out is verricht, maar dit tot weinig antwoorden heeft geleid. Hij pleit voor een herdefiniëring van burn-out en beschrijft burn-out als een dynamisch syndroom:

Burn-out is een werkgerelateerde aandoening die voorkomt bij werknemers die gedurende een langere periode productief en zonder problemen hebben gewerkt tot de tevredenheid van zichzelf en anderen. Extreme vermoeidheid, controleverlies over emotionele en

cognitieve processen, én mentaal afstand nemen kunnen gezien worden als de kern-elementen van het syndroom. Het mentaal distantiëren kan gezien worden als een disfunctionele poging om verdere uitputting te voorkomen. Deze kernsymptomen worden vergezeld door secundaire symptomen, zoals een depressieve stemming, en gedragsmatige en psychosomatische spanningsklachten. Burn-out wordt hoofdzakelijk veroorzaakt door een disbalans tussen hoge werkeisen en onvoldoende hulpbronnen. Problemen in de privésfeer of persoonlijke kwetsbaarheden hebben hierbij een faciliterende rol. Uiteindelijk leidt burn-out tot gevoelens van incompetentie en slechtere prestaties op het werk. (Zie bron »)

Schaufeli is hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie aan de universiteit Utrecht en de KU Leuven. Hier wordt gewerkt aan een nieuwe, verbeterde vragenlijst voor het opsporen van burn-out, de 'Burn-out Assessment Tool' (BAT). (Desart, Schaufeli & de Witte, 2017). Onderzoek naar de betrouwbaarheid en validiteit van de BAT is nog gaande.

CSR Centrum

Het CSR Centrum is een specialistisch centrum op gebied van stress en burn-out coaching. CRS staat voor Chronische Stress Reversal: het terugdraaien en herstellen van de effecten van chronische stress. CSR hanteert een brede psycho-biologische visie en aanpak, ervan uitgaande dat burn-out het gevolg is van een ontregeld stresssysteem.

Cijfers overspannenheid en burn-out

In 2019 waren er naar schatting 254.400 personen met de diagnose neurasthenie/ surmenage (overspannenheid) in de huisartsenpraktijk. Dit komt overeen met 9,8 per 1.000 mannen en 19,4 per 1.000 vrouwen.

De diagnose komt bij mannen het meest voor in de leeftijdsgroep 40 tot en met 44 jaar en bij vrouwen in de leeftijdsgroep 35 tot en met 44 jaar.

Deze cijfers geven een onderschatting van het vóórkomen van overspannenheid in de bevolking, doordat niet iedereen met deze problemen zich bij de huisarts meldt.

Een deel van de mensen meldt zich bijvoorbeeld alleen bij de bedrijfsarts.

In 2019 kregen naar schatting 141.400 nieuwe patiënten de diagnose neurasthenie/ surmenage (overspannenheid) bij de huisarts: 47.000 mannen en 94.400 vrouwen.

Dit komt overeen met 5,5 nieuwe patiënten per 1.000 mannen en 10,8 per 1.000 vrouwen.

Ruim 17% van de werknemers ervaart burn-outklachten volgens de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) 2019.

(Zie bronnen ^{11, 12})