

Voorlichting

Omgaan met stress en burnout

Informatie voor de cliënt en de directe omgeving

Bart Verkuil* en Arnold van Emmerik**

Psychopraxis jaargang 09, nummer 6 (december 2007) p. 264-269

Inhoud

- Wat is er bij stress en burnout aan de hand?
- Hoe heeft het zover kunnen komen?
- Wie krijgt last van stress en burnout?
- Hoe ontstaat een burnout?
- Wat betekenen stress en burnout voor de omgeving?
- Welke behandeltechnieken bestaan er?
- Hoe verhogen mensen hun weerbaarheid tegen stress en burnout?
- Adressen en andere informatie

Stress is vaak erg nuttig. Wie kent niet de gezonde spanning die voorafgaat aan het leveren van een belangrijke prestatie? Door de stress presteer je dikwijls nét iets beter. Diezelfde stress zorgt er voor dat je in gevaarlijke situaties de kracht vindt om in actie te komen: om te vluchten of om je te verdedigen. Stress speelt dus een duidelijke rol in ons vermogen te overleven. Maar soms lukt het niet om stress om te zetten in actie. De spanning maakt dan geen plaats voor voldoening of opluchting, maar blijft langdurig hangen. Dat is vervelend en kan ook gevaarlijk zijn. Die ongezonde stress kost namelijk veel energie en kan uiteindelijk leiden tot overspanning, burnout en zelfs depressie. In deze bijdrage zetten we op een rij wat bekend is over het ontstaan van ongezonde stress, wat de gevolgen zijn voor de omgeving en wat er aan gedaan kan worden.

Wat is er bij stress en burnout aan de hand?

Iedereen heeft zo zijn eigen kwetsbare punten die in tijden van stress opspelen. De een krijgt last van zijn darmen, de ander hoofdpijn en weer een ander wordt somber. Het meest 'onschuldige' effect noemen we overspanning. Overspanning is het gevolg van een tijdelijke toestand van overbelasting. Een korte periode van rust is meestal voldoende om hiervan te herstellen. Wanneer mensen blootstaan aan langdurige, chronische stress zonder te herstellen lopen ze kans totaal uitgeput te raken. Dan zijn ze opgebrand: 'burnout'. Een kenmerk hiervan is lichamelijke en mentale uitputting als gevolg van jarenlange roofofbouw op zichzelf. Vaak hebben deze mensen teveel geïnvesteerd in hun werk zonder te herstellen van de stress of zonder beloofd te worden voor hun inspanningen. De diagnose burnout wordt meestal gesteld in de context van werk. Maar iemand kan ook last krijgen van burnoutklachten door teveel te investeren in de zorg voor familie, vrienden, of anderen. In kader 1 staat een aantal kenmerken van ongezonde stress genoemd.

1. Kenmerken van ongezonde stress

Ongezonde stress en lichamelijke klachten

Lichamelijke klachten die door stress kunnen ontstaan of verergeren zijn:

- Spierklachten (rugpijn, nekpijn, hoofdpijn).
- Maag/darmklachten (buikpijn, maagzuur, winderigheid).
- Allergische klachten (eczeem, benauwdheid).
- Griepklachten (hoesten, verkoudheid).

Op de langere termijn, na jaren van roofofbouw, vergroot stress de kans op hart- en vaatziekten, en draagt het bij aan de algemene aftakeling van het lichaam.

Ongezonde stress en psychische klachten

Ongezonde stress kan zich op de volgende terreinen uiten: denken, emoties, relaties, zelfbeeld en gedrag. Hieronder geven we van elke uiting van ongezonde stress een aantal voorbeelden.

Denken:

- Je concentratievermogen is verminderd; je hebt moeite om krantenberichten te lezen of gesprekkente volgen omdat je gedachten telkens afdwalen.
- Je bent vergeetachtig of chaotischer dan normaal.
- Je piekert continu over je problemen.
- Je durft geen beslissingen meer te nemen.

Emoties:

- Je voelt je meer gespannen en onrustiger dan anders.
- Je hebt last van emotionele uitbarstingen, zoals plotselinge huilbuien of prikkelbaarheid.
- Je hebt het gevoel niet uitgerust te zijn, je bent zeer vermoeid.
- Wanneer de ongezonde stress lang duurt, krijg je angstklachten of depressieve klachten.

Relaties:

- Je interesse in andere mensen, werk en hobby's neemt af.
- Je neemt afstand van je omgeving en wordt cynischer.
- Je schaamt je voor je kwetsbaarheid en verminderde functioneren.

Zelfbeeld:

- Je twijfelt aan je eigen capaciteiten.
- Je voelt je sneller machteloos in situaties dan anders.
- Je denkt dat je niet meer in staat bent om je gewone bezigheden uit te voeren.
- Mogelijk maak je vanwege problemen in het denken ook meer fouten in je werk en dit versterkt je idee dat je incompetent bent.

Gedrag:

- Om minder last te hebben van stress drink je misschien meer dan anders of gebruik je andere middelen om je onrust te dempen.
- Je eetpatroon is onregelmatig: je valt af doordat je geen tijd neemt om te eten, of je komt aan doordat je last krijgt van eetbuien en veel junkfood eet.
- Je gaat harder werken vanuit het idee dat de gevolgen van je slechte functioneren ingehaald moeten worden en dat de stress dan sneller over zal zijn.
- Je hebt slaapproblemen.
- Je stelt moeilijke taken steeds verder uit.

Hoe heeft het zover kunnen komen?

Situaties waardoor mensen gestrest kunnen raken, worden als volgt ingedeeld:

- Alledaagse problemen (vertraging met de trein, vastlopende computer, ruzie met je partner).
- Levensgebeurtenissen (overlijden van familieleden, verhuizing, ontslag).
- Traumatische gebeurtenissen (verkrachting, mishandeling, meemaken van een natuurramp).

Deze situaties verschillen in hoe ingrijpend ze zijn en in duur. Zowel de intensiteit als de duur ervan dragen bij aan het effect op de lichamelijke en psychische gezondheid. Eén drukke werkdag heeft weinig effect, maar een jaar lang overuren maken en hoge werkdruk heeft veel invloed. Wanneer problemen lange tijd aanhouden, spreken we van chronische stress of van chronisch belastende omstandigheden.

Niet alleen de gebeurtenissen of situaties zelf leiden tot ongezonde stress, maar ook de manier waarop mensen deze interpreteren. Globaal gezegd ervaren mensen een gebeurtenis als 'stressvol' wanneer ze denken dat (a) de gebeurtenis een ernstige bedreiging is voor het bereiken van belangrijke doelen in hun leven, en (b) ze weinig kunnen ondernemen tegen de bedreigende gebeurtenis of de gevolgen ervan. Door de ervaren onmogelijkheid om controle uit te oefenen op een situatie verwacht men dat de gebeurtenis negatieve gevolgen zal hebben. Dit leidt vervolgens tot een stressreactie. Op zich is zo'n reactie niet ongezond: het maakt energie vrij in het lichaam om tot actie over te gaan. De stressreactie hielp onze voorouders overleven in een wereld vol fysieke bedreigingen (zoals roofdieren). De stressreactie wordt pas ongezond als de stress aanhoudt, bijvoorbeeld doordat de situatie lang duurt of doordat mensen over de gebeurtenis blijven piekeren. Alleen op rustmomenten werkt ons lichaam aan het eigen onderhoud, zoals het op peil houden van ons afweersysteem (immuunsysteem) en het vervangen van oude cellen. Het lichaam stelt het onderhoud uit totdat de stress is verdwenen. Wanneer mensen lang blijven piekeren over stressvolle gebeurtenissen, plegen ze als het ware roofofbouw op hun lichaam, met bovengenoemde klachten als gevolg.

Zelftest

Huisartsen, psychologen of psychiaters gebruiken vaak vragenlijsten om klachten in kaart te brengen.

Hieronder staat een aantal symptomen van ongezonde stress.

- Je merkt dat je overstuur raakt van onbelangrijke zaken.
- Je hebt de neiging om overdreven te reageren op situaties.
- Je vindt het moeilijk je te ontspannen.
- Je merkt dat je gemakkelijk overstuur raakt.

- Je bent erg opgefokt.
- Je merkt dat je erg ongeduldig wordt van ophoud (bijv. wachten op een lift, stoplichten, file).
- Je merkt dat je nogal lichtgeraakt bent.
- Je vindt het moeilijk op verhaal te komen.
- Je merkt dat je erg snel prikkelbaar bent.
- Je vindt het moeilijk tot rust te komen nadat iets je overstuurt heeft gemaakt.
- Je vindt het moeilijk om te dulden dat je gestoord wordt bij wat je aan het doen bent.
- Je bent erg nerveus.
- Je hebt volstrekt geen geduld met dingen die je hinderden bij iets dat je wilde doen.
- Je merkt dat je erg onrustig bent.

Hoe meer klachten van toepassing zijn, des te meer er sprake is van ongezonde stress.

Wie krijgt last van stress en burnout?

Gevoeligheid voor ongezonde stress wordt mede bepaald door de persoonlijkheid van mensen. Sommige mensen zijn van nature -door hun aanleg- gevoeliger voor prikkels uit de omgeving en daardoor sneller overbelast dan anderen. Sommigen vinden het van nature prettig om uitdagingen op te zoeken en hun grenzen te verleggen, terwijl anderen beter gedijen bij een vaste structuur en rust in hun leven. Naast aanleg spelen jeugdervaringen een rol bij het ontstaan van ongezonde stress. Volgens de psycholoog Jeffrey Young leiden stressvolle jeugdervaringen tot negatieve, belemmerende manieren waarop mensen denken over zichzelf en hun omgeving (denkschema's). Hoewel deze schema's in de jeugd zijn ontstaan, kleuren ze ook op latere leeftijd de interpretatie van gebeurtenissen. Mensen met belemmerende schema's gaan er bij voorbaat vanuit dat hun negatieve verwachtingen uit zullen komen ('mijn baas zal me toch niet serieus nemen, niemand neemt mij serieus'). En dat is nu precies de valkuil: dit hoeft helemaal niet realistisch te zijn. Dergelijke schema's zijn vaak hardnekkig. Soms weten mensen wel dat hun verwachtingen en overtuigingen niet realistisch zijn. Toch is het dan nog lastig om deze denkpatronen en overtuigingen los te laten. Men is er het hele leven al mee vertrouwd.

Hoe ontstaat een burnout?

Aan een burnout gaat een lange periode vooraf van hard werken aan doelen die mensen willen bereiken op het werk. Bovendien hebben mensen die kampen met een burnout, te weinig tijd genomen om te herstellen van de werkstress. In tegenstelling tot overspanning, heeft een burnout veel te maken met de persoonlijkheid en belemmerende schema's. Mensen met een burnout zijn vaak zeer loyale en plichtsgetrouwe werknemers. Velen hebben last van belemmerende schema's waarin dwangmatigheid en overdreven perfectionisme centraal staan. Een belangrijke bron van werkstress is een slecht evenwicht tussen de inspanning die mensen leveren en de *beloning* die ze daarvoor krijgen. Mensen werken onder andere omdat ze geld willen verdienen, maar ook waardering en complimenten tellen als beloning. Verder verschillen bedrijven en organisaties in de hoeveelheid controle die ze werknemers geven over hun werkzaamheden. Een veelgehoorde klacht van mensen met een burnout is dat ze weinig mogelijkheden hebben hun werkzaamheden zelf in te richten. Tot slot bepaalt ook het soort werk het risico op traumatische ervaringen. Een militair in een oorlogsgebied loopt een veel groter risico op een traumatische ervaring dan een accountant. Treinmachinisten en conducteurs zijn andere beroepsgroepen met een grotere kans op traumatische gebeurtenissen, zoals geweld in de trein of zelfdodingen op het spoor.

Wat betekenen stress en burnout voor de omgeving?

Bij langdurige ongezonde stress kost het functioneren thuis en op het werk steeds meer moeite. Familie en vrienden merken vaak dat de persoon in kwestie zich terugtrekt en sneller geïrriteerd is. Op het werk laat de werknemer vaker steekjes vallen en meldt zich herhaaldelijk ziek. Dikwijls zetten mensen met een dreigende burnout alles op alles om te voldoen aan de eisen uit de omgeving en de eisen die ze zichzelf stellen. Maar als de klachten toenemen, bestaat de kans dat de bom barst. Wanneer het echt niet meer gaat, lijkt ziekmelden de enige oplossing. Dit biedt de kans om op krachten te komen. Na de ziekmelding volgen gesprekken met de werkgever en de bedrijfsarts. De bedrijfsarts maakt een inschatting van de beperkingen en mogelijkheden van de werknemer en bekijkt of deze het eigen werk kan hervatten. De bedrijfsarts geeft vervolgens een advies aan de werkgever over de belastbaarheid. Op basis van deze (probleem)analyse stellen werknemer en werkgever een plan van aanpak op, waarbij de bedrijfsarts als adviseur optreedt. Het plan van aanpak bevat concrete afspraken over wat er moet veranderen om weer aan het werk te kunnen gaan. Dit kunnen veranderingen zijn in het werk zelf (soort werk, werkomstandigheden, arbeidsvoorwaarden of werksfeer), maar ook veranderingen in het functioneren van de werknemer (bijvoorbeeld de manier waarop deze omgaat met drukte op het werk).

Welke behandeltechnieken bestaan er?

De eerste stap op weg naar herstel is dat mensen erkennen wat er met hen aan de hand is. Mensen met een burnout hebben de neiging niet goed op zichzelf te letten. Ze lopen vaak lang door met spanningsklachten. Deze mentaliteit van 'kop in het zand en doorgaan' moet doorbroken worden. Mensen moeten stilstaan bij hun klachten, al leidt dit er soms toe dat ze zich (tijdelijk) nog slechter voelen. Erkenning is een eerste stap op weg naar herstel. Vervolgens bestaan er verschillende technieken waarvan is aangetoond dat ze helpen om stressgerelateerde klachten te verminderen. Bij de behandeling van burnout komen de volgende onderdelen vaak aan bod:

- *Het herstellen van de energiebalans.* Om van vermoeidheidsklachten af te komen is de eerste stap het leren een betere 'energiemanager' te worden. Om energie beter te kunnen managen brengen mensen eerst in kaart welke activiteiten op een dag energie geven en welke juist energie vreten. Herstellen van de energiebalans betekent ook leuke dingen inplannen. Sommige mensen die in de ziekte zitten vanwege een burnout, vinden dit een raar idee. Ze voelen zich verplicht hele dagen thuis te blijven. 'Stel je voor dat je een collega in de stad tegenkomt! Wat zou die niet kunnen denken?' Inderdaad kan dat een ongemakkelijke situatie zijn, maar herstellen van een burnout vereist nu eenmaal andere dingen dan herstellen van een griep of gebroken been.
- *Ontspanningstechnieken.* Ongezonde stress of burnout gaat vaak gepaard met flinke lichamelijke spanning. Om te kunnen blijven presteren onder de stressvolle (werk)omstandigheden heeft het lichaam lange tijd veel energie moeten leveren. Als mensen te weinig herstelmomenten hebben ingebouwd, tracht het lichaam zich aan te passen aan die voortdurende spanning. Het lichaam blijft dan, met behulp van stresshormonen, de nodige energie leveren maar raakt zo 'opgebrand'. Om te herstellen van een burnout is het daarom belangrijk om na elke inspanning tijd te nemen voor ontspanning.
- *Cognitieve technieken.* Het bijstellen van gedachten, verwachtingen of opvattingen die mensen onnodig gestrest maken, is een belangrijk doel van cognitieve training. Een bekend voorbeeld is het leren corrigeren van gedachten die te maken hebben met perfectionisme ('als ik deze taak niet tot een goed einde volbreng, ben ik niets waard').
- *Assertief omgaan met anderen.* In een assertiviteitstraining leren mensen op tijd 'nee' te zeggen, kritiek te uiten en hun mening te geven. In ons dagelijks leven krijgen we onvermijdelijk te maken met andere mensen. Naast plezier kunnen anderen ook een hoop spanning geven. Mensen die te weinig (of nooit) 'nee' zeggen, zadelen zichzelf op met een enorme hoeveelheid werk en sociale verplichtingen. Dit kan ten koste gaan van de broodnodige rust en herstel.
- *Conflicthantering.* Conflicten zijn een belangrijke bron van stress. Ook assertieve mensen vinden het omgaan met conflicten vaak lastig. Dat komt omdat conflicten dikwijls gaan over dingen die we echt belangrijk vinden, bijvoorbeeld onze doelen, en vaak gaan conflicten om macht en controle (op het werk).
- *Mindfulness en meditatie.* Mensen met een burnout piekeren vaak veel. Meditatie en mindfulness-oefeningen helpen hen in het hier en nu te leven. Hierdoor leren ze om nare gebeurtenissen makkelijker los te laten en te accepteren. Mindfulness beschouwt piekergedachten als een natuurlijk verschijnsel, iets om je weinig druk over te maken. Ongewild geven mensen zelf hun piekergedachten zo'n grote invloed, bijvoorbeeld door er de strijd mee aan te gaan, in plaats van de gedachten van een afstandje te bekijken.
- *Verbeteren van de lichamelijke fitheid.* Lichamelijke fitheid is een belangrijke buffer tegen ongezonde stress. Daarvoor moeten we soms dingen doen die niet altijd leuk zijn. Naar de sportschool gaan, gezond eten, op tijd naar bed en oppassen met alcohol, staan soms lijnrecht tegenover ons idee over wat 'plezier maken' is. Willen mensen echter op de langere termijn weerbaarder worden tegen ongezonde stress en burnout, dan is een gezonde leefstijl van groot belang.
- *Terugval voorkomen door een preventieplan te maken.* Wanneer mensen hersteld zijn van een burnout, is het belangrijk dat ze concrete afspraken met zichzelf maken over hoe ze een volgende burnout willen voorkomen. Op het moment dat ze weer in de valkuil van te hard werken en te weinig rust dreigen te stappen, kunnen ze hun preventieplan raadplegen en uitvoeren.

Hoe verhogen mensen hun weerbaarheid tegen stress en burnout?

Naast het verminderen van negatieve emoties is het belangrijk om te leren je positieve emoties te vergroten. Positieve emoties, zoals interesse, plezier en geluk, maken mensen weerbaarder tegen ongezonde stress. Dergelijke emoties ontstaan onder andere wanneer mensen doelen bereiken die ze zichzelf hebben gesteld. Daarvoor moeten deze doelen wel realistisch, concreet en meetbaar zijn. Mensen die kwetsbaar zijn voor ongezonde stress, zijn geneigd om zich blind te staren op allerlei vage, lange-termijndoelen, waarvan onduidelijk is wanneer ze bereikt zijn. Een lange-termijndoel ('succesvol zijn in mijn werk') opdelen in allerlei concrete doelen op korte termijn ('een managementcursus volgen', 'solliciteren op een vrijgekomen functie') vergroot het gevoel van controle en de kans op positieve emoties, wat de weerbaarheid tegen stress versterkt. Een andere belangrijke buffer tegen ongezonde stress is het beschikken over voldoende sociale steun. Hechte relaties met anderen werken als een buffer tegen ongezonde stress. Goede vrienden en hechte familie bieden emotionele steun en praktische adviezen. Je hoeft niet alles alleen op te knappen. Een andere manier om weerbaarheid te verhogen is een natuurlijke omgeving opzoeken. Een reeks onderzoeken ondersteunt de stelling dat mensen sneller van stress herstellen in een natuurlijke omgeving. Ten slotte wordt weerbaarheid mede bepaald door de soepelheid waarmee mensen omgaan met hun problemen. We maken hierbij een onderscheid tussen probleemgericht denken ('dingen die niet goed gaan in mijn leven') en oplossingsgericht denken ('toen ik ... deed, kwam ik een stapje dichterbij mijn doel'). Sommige mensen blijven hangen in probleemgericht denken en beseffen niet dat ze al activiteiten hebben ondernomen die helpen om hun doel te bereiken. Oplossingsgericht denken is een goede opkikker voor het zelfvertrouwen en zet mensen ertoe aan actief met problemen om te gaan.

Adressen en andere informatie

Hieronder staat wat beknopte informatie over instellingen waar mensen terecht kunnen voor hulp bij een burnout. Er zijn uiteraard veel meer instellingen dan hier worden genoemd. Ook kunnen mensen terecht bij psychologen die buiten een instelling werken (zie www.lve.nl). De huisarts kent de mogelijkheden in de buurt.

Behandeling

Een selectie uit de vele bedrijven die zich bezighouden met begeleiding bij stress en burnout:

Altaan: www.altaan.nl

HSK: www.hsk.nl

Parnassia Psycho Medisch Centrum, afdeling Preventie:

www.parnassia.nl/preventie

PsyQ Business: www.psyqbusiness.nl

Symfora: www.symfora.nl

Welnis: www.welnis.nl

Voor de behandeling van burnout via het internet.

Interapy: www.interapy.nl

Annazorg: www.annazorg.nl

Online onderzoeken naar werkstress en piekeren

- www.piekeren.com
- werkstress.piekeren.com

Voor informatie over stress en burnout

Nationaal Fonds Geestelijke Volksgezondheid (NFGV):

www.nuevenniet.com

Stichting Pandora: www.werkenpsyche.nl

Van Burnout naar Burnin: www.burnin.nl

Vlaamse Vereniging Geestelijke Gezondheid: www.geestelijkegezondheid.be

* B. Verkuil, psycholoog en promovendus aan de Universiteit Leiden, Faculteit Sociale Wetenschappen, sectie Klinische, Gezondheids- en Neuropsychologie (bverkuil@fsw.leidenuniv.nl); tevens behandelaar bij PsyQ Business in Den Haag;

** A. van Emmerik, psycholoog, universitair docent aan de Universiteit Leiden, Faculteit Sociale Wetenschappen, sectie Klinische, Gezondheids- en Neuropsychologie, en werkzaam in het programma angststoornissen van PsyQ, psychomedische programma's, Den Haag.

Deze bijdrage is gebaseerd op het boek *Omggaan met stress en burnout* dat beide auteurs schreven voor de reeks 'Van A tot ggZ' (Houten: Bohn Stafleu Van Loghum).