

# Stresstypen herkennen en stress en burn-out behandelen



## Carien Karsten

Mr.dr. C.J. Karsten, psycholoog-psychotherapeut, coach en trainer StroomQ; e-mail: carienkarsten@gmail.com

## Samenvatting

Nog te vaak wordt iemand met burn-outklachten geadviseerd om zich niet te druk te maken en het wat rustiger aan te doen. Zo'n advies veronderstelt dat zoiets makkelijk te doen is en dat iedereen op dezelfde manier reageert op stress. Dit artikel laat zien dat beide veronderstellingen onjuist zijn. Ten eerste zijn stressreacties voor een groot deel een autonoom fysiek proces en ten tweede reageren mensen verschillend op stress. Om tot een effectieve behandeling te komen is het van belang om de verschillende stresstypen te leren onderscheiden en in te zien hoe die verschillende typen zich al of niet kunnen aanpassen aan veranderende omstandigheden. Op basis van een model dat laat zien hoe het autonome zenuwstelsel en de hormoonhuishouding bij mensen verschillend kunnen werken, geeft dit artikel op individuele situaties toegespitste behandeladviezen.

## Leerdoelen

Na het bestuderen van dit artikel:

- ◆ heeft u inzicht in de omvang, complexiteit en gevolgen van chronische stress;
- ◆ weet u wat de indeling in verschillende stresstypen behelst;
- ◆ kunt u deze stresstypenverdeling toepassen bij patiënten;
- ◆ kunt u een gedifferentieerd behandelprogramma toepassen.

## Inleiding

Steeds meer werknemers blijven steeds langer thuis vanwege burn-out. In 1999 meldde één op de tien mensen burn-outklachten, nu is dat één op de zes (CBS, 2018). In 2000 bleven werknemers gemiddeld 120 dagen thuis vanwege burn-outklachten (cijfers van zorgverzekeraars), nu ligt dat gemiddelde op 242 dagen (gegevens van ArboNed). Volgens een raming van TNO in 2015 kost dit de werkgevers 1,8 miljard euro per jaar. Genoeg reden om te kijken hoe burn-out te voorkomen en te behandelen is. Maar kan dat op een effectieve manier? Veel goedbedoelde tips gaan ervan uit dat burn-out te voorkomen is door ervoor te zorgen dat mensen minder stresservaringen opdoen en leren relaxter om te gaan met stress. Zo simpel is het helaas niet.

Lang niet alle stress is onder controle te krijgen, en wat voor de een werkt – lekker gaan hollen bijvoorbeeld – blijkt bij de ander de stress juist te verergeren. Voor het effectief behandelen van burn-out blijkt het cruciaal te zijn om een onderscheid te maken naar verschillende 'stresstypen'. Het gaat dan om de vraag op welke verschillende manieren, zowel fysiologisch als psychologisch, mensen reageren op

bedreigingen. De een ziet in een gebeurtenis een bedreiging, de ander een uitdaging. De een reageert heel intens op een gemiste kans, de ander haalt zijn schouders op. Wat zeggen die verschillende reacties over hoe je neurobiologisch functioneert?

In de theorievorming en het onderzoek naar deze vraag werd vooral gekeken naar het psychologisch perspectief. Lichaam en geest waren gescheiden en het fysiologisch substraat werd er niet bij betrokken.<sup>1</sup> Dit perspectief verandert door neurofysiologisch onderzoek dat laat zien dat mensen, ook fysiologisch, verschillend reageren op stress.<sup>2</sup> Op basis van verschillende reacties van het autonome zenuwstelsel en de hypofyse-hypothalamus-bijnier-as (in dit artikel verder aangeduid als de HPA-as, de Engelse afkorting van 'hypothalamus-pituitary-adrenal axis') kunnen mensen dezelfde stressklachten hebben of verschillen in bijvoorbeeld reactiviteit of intensiteit van reactie op een bedreigende gebeurtenis. Die verschillen kunnen heel belangrijk zijn voor de aanpak van stressklachten, voor de maatregelen die een behandelaar voorstelt. Dit artikel onderscheidt de neurobiologisch/psychologisch bepaalde stressreacties in vier typen en laat zien hoe dit onderscheid helpt om te komen tot een op de persoon afgestemde preventie en behandeling van burn-outklachten.

## Achtergronden van stresstypering

De Duits-Amerikaanse klinisch psycholoog en psychoanalyticus Herbert J. Freudenberger omschreef in 1980 wie risico liep op burn-out.<sup>1</sup> Volgens hem is dat iemand die zichzelf overbelast, geen grenzen stelt en telkens meer doet dan wordt gevraagd. Dit loyale en plichtsgetrouwe type stelt hoge eisen aan zichzelf en heeft vaak ook last van faalangst. Hierdoor neemt de druk op zichzelf toe en daarmee ook het gevaar om op te branden. Deze typering van Freudenberger is te beschouwen als een voorloper van de stresstypen.

Hulpverleners – fysiotherapeuten, psychologen, coaches en psychiaters – baseerden hun burn-outbehandeling onder andere op het door Freudenberger omschreven type. Daarbij betrokken sommigen ook tips die gebaseerd waren op de kennis van wat het autonome zenuwstelsel bij stress doet. Deze tips waren gericht op het verlagen van de stresshormoonspiegels. Gangbare tips waren: verander je werkattitude, stel minder hoge eisen, laat het dwangmatig werken los, ga bewegen (ofwel ga hardlopen), drink geen koffie, kom in contact met je gevoel (bijvoorbeeld door massage) en hervat het werk geleidelijk. Dit zijn nog steeds zinnige tips voor stressreductie. Maar inmiddels is er meer bekend over de complexe connectie tussen lichaam en geest en over de rol van het autonome zenuwstelsel en de HPA-as.

### Fysiologische basis van stress

Naarmate er meer studies verschenen die ingingen op de vraag hoe het lichaam op stress reageert, kregen psychologen en andere behandelaars meer oog voor de fysieke kant van

stress. Een baanbrekend boek op dit gebied was de bestseller *Why zebra's don't get ulcers* van neuro-endocrinoloog Robert M. Sapolsky.<sup>3</sup> Hij laat allereerst zien dat een stressreactie een duidelijke fysiologische functie vervult. Als zich een dreigende situatie voordoet – iemand wordt bijvoorbeeld aangevallen door een tijger – reageert het lichaam door zogenoemde stresshormonen aan te maken die aanzetten tot vechten of vluchten. Dit kan iemands leven redden en in dat geval werkt stress bijzonder goed.

De stressreactie wordt pas een probleem als het lichaam blijft reageren alsof er sprake is van een dreiging, terwijl die dreiging al lang niet meer bestaat. Dit wordt geduid als chronische stress. Dan krijgt iemand last van ondermijnende fysiologische processen, zoals een verhoogde bloeddruk, verhoogde activiteit van het immuunsysteem, een verstoord metabolisme, slaapproblemen, verhoogde prikkelbaarheid en een niet goed werkend geheugen. Chronische stress kan ook leiden tot vaatschade. Onderzoek van Hellhammer en Hellhammer (2008)<sup>2</sup> en McEwen (1998; 2007)<sup>4,5</sup> brengt de complexiteit in kaart van de manier waarop bij stress fysiologische en psychische processen op elkaar inwerken. Deze inzichten in de effecten van chronische stress bouwen voort op eerder onderzoek naar de fysiologische kant van

## Autonome zenuwstelsel en HPA-as

Als er gevaar dreigt, is de onmiddellijke overlevingsreactie vechten of vluchten. Deze reactie van het autonome zenuwstelsel regelt de vitale functies. Het autonome zenuwstelsel bestaat uit twee delen. Het sympathische zenuwstelsel werkt als een gaspedaal: het activeert de vecht- of vluchtreactie. Het parasympathische zenuwstelsel werkt als een rem: het brengt het lichaam tot rust en kalmte. De Zwitserse fysioloog en Nobelprijswinnaar W.R. Hess gebruikte voor de functionele rollen van de sympathische en parasympathische takken van het autonome zenuwstelsel respectievelijk de termen 'ergotropisch' en 'trofotropisch'. Hellhammer nam deze termen over en voegde er een derde aan toe: de glandotrope reactie via de HPA-as.<sup>2</sup> De HPA-as behoort tot het hormoonstelsel, waarbij de bijnierschors cortisol afscheidt. Hierdoor worden energiebronnen zoals glucose gemobiliseerd (gluconeogenese). Hiermee wordt een overreactie van het immuunsysteem op stress voorkomen, neemt de bloeddruk toe en wordt de effectiviteit van catecholaminen (dit zijn sympathische hormonen: adrenaline en noradrenaline) gestimuleerd. De glandotrope stressreactie is een vertraagde overlevingsreactie en bereikt zijn piek zo'n half uur na het ontstaan van de bedreiging. Als er sprake is van aanhoudende stress terwijl de oorzaken allang verdwenen zijn, blijft de HPA-as onder- of overfunctioneren.

acute stress, van onder andere Walter B. Cannon over homeostase en het vecht-vluchtmechanisme (1915)<sup>6</sup> en Hans Selye over algemene adaptatie (1956)<sup>7</sup>. Selye beschreef al wat er gebeurde als de aanpassingsreactie faalde. Cannon en Selye veronderstelden beiden dat de manier waarop mensen stress hanteren, gebaseerd is op reacties van het autonome zenuwstelsel en de HPA-as (zie kader).

### Eerste stap vooruit: de werking van het fysiologische proces

Het inzicht in de relatie tussen psychische en fysiologische reacties op stress werd verdiept door het onderzoek van hoogleraar psychoneuro-endocrinologie en neuropsychologie Dirk Hellhammer.<sup>2</sup> Het onderzoek van Hellhammer ging over de fysiologische gevolgen van psychosociale stress die proefpersonen aan den lijve ervaren.

Hellhammer en zijn groep onderzochten honderden proefpersonen die deelnamen aan de Trier Social Stress Test (TSST): een onderzoek waarbij deelnemers daadwerkelijk in een stressvolle situatie werden gebracht.<sup>8</sup> Proefpersonen moeten dan een presentatie voorbereiden als onderdeel van een sollicitatie en deze presenteren voor een panel van drie beoordelaars die hen stoïcijns aankijken en alleen vragen of ze door willen gaan als hun presentatie stukt. Geen aanmoediging, glimlach of wat dan ook. Daarna krijgen de proefpersonen een telopdracht. Voor, tijdens en na het experiment dat in totaal een kwartier duurt, wordt bloed afgenomen en de hartslag gemeten. De metingen van Hellhammer toonden de reactiviteit aan van de HPA-as en de activiteit van het autonome zenuwstelsel (door o.a. de hartslag en het cortisolniveau te meten). De resultaten lieten zien dat mannen meer cortisol aanmaakten als reactie op stress en dat bij vrouwen de aanmaak van cortisol afhankelijk was van de menstruatiecyclus. Ook de invloed van psychische stoornissen op de stressrespons werd vastgesteld. Depressie liet bijvoorbeeld een verhoogde respons op stress zien en mensen die vroeg blootgesteld waren aan seksueel trauma een afgezwakte respons op stress.

Hellhammer veronderstelde dat er drie onderliggende principes zijn, namelijk (1) ergotropie: de activering van het autonome zenuwstelsel en de hersenen, (2) trofotropie: de tegenovergestelde reactie, waarbij het autonome zenuwstelsel en de hersenen juist worden gericht op slaap, ontspanning en rust en (3), los van deze beide reacties, glandotropie: de hormonale aanpassing aan stress door over- of onderactiviteit van cortisol. De glandotrope over- of onderreactie treedt op als stress langer aanhoudt.<sup>2</sup> Met deze drie systemen wordt volgens Hellhammer de interactie ('crosstalk') getypeerd tussen het brein en het lichaam, de interface tussen emotie en het lichaam.

Het functioneren van deze drie systemen wordt ook door andere systemen beïnvloed. Waar het Hellhammer om gaat is dat deze drie systemen functioneel verschillen in de reactie op bedreiging. Zowel het sympathische zenuwstelsel als de HPA-as kunnen over- of ondergeactiveerd zijn. Onderactivatie van de HPA-as leidt tot lusteloosheid, te veel slapen en

gewichtstoename. Onder bepaalde omstandigheden, na chronische stress, kan een lage cortisolspiegel enige bescherming bieden, ondanks de veranderingen in het afweersysteem. Te veel activatie van de HPA-as, een te hoge cortisolspiegel, leidt tot onvermogen om te ontspannen, opgejaagdheid en rusteloosheid.

### Het concept allostase

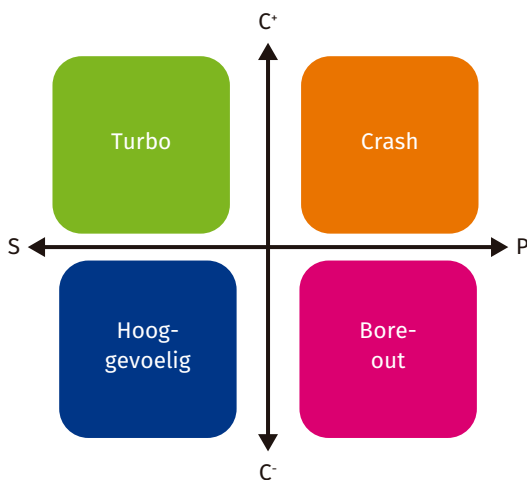
De neurowetenschapper Bruce McEwen gebruikt voor de aanpassing van het autonome zenuwstelsel en de HPA-as aan stress het begrip 'allostase': het mechanisme waardoor het lichaam optimaal stabiel blijft ondanks de verwachte en onverwachte bedreiging.<sup>4,5</sup> Allostase betekent dat de aanpassing aan veranderende omstandigheden lukt. Ook al spant iemand zich bijvoorbeeld tijdelijk meer in, het lichaam keert terug naar een normale hartslag. De persoon voelt zich uitgedaagd door een stressvolle situatie, maar behoudt het gevoel van controle waardoor de lichamelijke processen stabiel blijven; de bloeddruk wordt niet hoger; de stressrespons is niet chronisch.

Hoe complexer het organisme en de omgeving, hoe verfijnder dit proces. Stel bijvoorbeeld dat iemand vroeg op moet om een vakantievlucht te halen. Zij wordt vroeger dan normaal wakker, soms zelfs voor de wekker, omdat het stresshormoon cortisol eerder wordt aangemaakt en de hartslag omhooggaat. Ook het brein past zich aan en haalt haar door de vervroegde aanmaak van het stresshormoon cortisol uit de droomslaap. Dit alles gebeurt zonder dat de persoon er erg in heeft. Zij is zich er niet van bewust dat deze stresssituatie ingrijpende fysiologische veranderingen in gang zet. Zij heeft de zaak onder controle en er is niets aan de hand. Anders wordt het als het lichaam zich niet aanpast aan het feit dat de stressvolle situatie voorbij is. Als de persoon onbewust waakzaam blijft en bijvoorbeeld steeds om 4 of 5 uur 's ochtends wakker wordt, dan is de aanpassing verstoord en is er sprake van zogenoemde allostatische belasting ('allostatic overload'). Dat houdt in dat op de acute stressreactie die geactiveerd is door het sympathische deel van het autonome zenuwstelsel een chronische activering van de HPA-as is gevolgd. Het lichaam herstelt dan niet meer en gaat disfunctioneren. Volgens McEwen kan deze overbelasting op vier verschillende manieren ontstaan:<sup>4,5</sup>

- te veel nieuwe gebeurtenissen in te korte tijd;
- zich fysiologisch niet kunnen aanpassen aan dezelfde stresssituatie (iemand blijft bijvoorbeeld als forens met een alarmreactie reageren op vroeg opstaan en de trein moeten halen, het went niet);
- onvermogen de stressreactie te stoppen als de stresssituatie voorbij is;
- niet goed functionerende hormonale stressrespons.

### Vier stresstypen

De visie van Hellhammer op de interactie tussen brein en lichaam wekte de interesse van de twee Amerikaanse



**Figuur 1.** De indeling van vier stresstypen op basis van activiteit van het autonoom zenuwstelsel en het stresshormoon cortisol.

gynaecologen Stephanie McClellan en Beth Hamilton, die op zoek waren naar een goede behandeling van hun patiënten met stressklachten. Daarbij keken zij verder dan hun medische discipline en zij verdiepten zich in neurobiologisch onderzoek en psychologie.

Na bestudering van het onderzoek van Hellhammer en collega's kwamen zij tot een indeling van vier stresstypen.<sup>9</sup> Deze typen worden bepaald door de manier waarop het autonome zenuwstelsel en de productie van stresshormonen via de HPA-as op elkaar inwerken (zie figuur 1). Bij het autonome zenuwstelsel is er een deel dat zorgt voor activering, de sympathicus (S) en een deel dat zorgt voor afremming of ontspanning, de parasympathicus (P). Dit komt overeen met respectievelijk de ergotrope en trofotrope reactie (zie ook kader 'Autonome zenuwstelsel en HPA-as'). Bij de HPA-as kan sprake zijn van verhoogde activiteit (verhoogde cortisolspiegel), aangeduid als C+, of verlaagde activiteit (verlaagde cortisolspiegel), aangeduid als C-. In een kwadrant met de activiteit van het autonome zenuwstelsel als x-as en de activiteit van het hormonale systeem als y-as, levert dit de volgende vier stresstypen op:

- het turbotype dat versnelt bij stress (S, C+);
- het crashtype dat instort bij langdurige stress (P, C+);
- het hooggevoelige type dat bij de kleinste dingen ontregeld raakt (S, C-);
- het bore-outtype dat zichzelf net iets te veel beschermt tegen stress (P, C-).

Deze stresstypen geven dus een voorkeursreactie aan voor bijvoorbeeld ergotrope activering of juist trofotrope activering. Ook kan er sprake zijn van hyper- of hypoactivatie van de HPA-as. Zo is het turbotype geneigd om bij stress een tandje bij te zetten, terwijl het bore-outtype juist probeert om stress zoveel mogelijk te vermijden. De stresstypen sluiten elkaar niet uit. Er zijn mensen die een uitgesproken stresstype hebben, en op een stereotype manier reageren op stress, maar er zijn ook mensen die, afhankelijk van de situatie, verschillend reageren op stress. Door ingrijpende

ervaringen kunnen mensen ook van stresstype veranderen. De kenmerken van de verschillende typen zijn te vinden in tabel 1.

### Turbotype

Bij het turbotype gaat het om mensen die er graag met volle kracht tegenaan gaan. Zij hebben behoefte aan veel prikkels in het werk en doen er bij een hoge werkdruk nog een schepje bovenop. Ze knappen af als ze de rem niet meer kunnen vinden en hun systeem als het ware oververhit raakt. Om burn-out te voorkomen moet dit type vooral leren om tijd op adem te komen.

Fysiologisch gezien verkeert het turbotype in een toestand van allostatische overload. Er is sprake van een hoge activatie van het sympathisch zenuwstelsel en een hoge cortisolspiegel. De hersenen en het sympathische zenuwstelsel worden voortdurend geprikkeld en de vecht-of-vluchtrespons kan niet meer stopgezet worden. Deze permanente staat van paraatheid (vechtstand) put mensen uit; de hersenen komen niet meer tot rust.

### Crashtype

Tot het crashtype behoren de mensen die maar door blijven buffelen. Waar het turbotype bij stress van de vierde naar de vijfde versnelling gaat, werken zij altijd al in de vijfde versnelling. De lichamelijke klachten die dit oplevert, negeren zij. Ze kunnen goed tegen hoge werkdruk, vragen het uiterste van zichzelf en negeren fysieke waarschuwingssignalen. Dit maakt het risico op overbelasting groot. Perfectionisme vergroot het risico. Dit type loopt het risico om plotseling volledig in te storten. Om dat te voorkomen is het goed als dit type mensen leert om systematisch leuke dingen te plannen in het drukke bestaan.

Fysiologisch gezien is bij het crashtype in een toestand van allostatische overload de toevoer van noradrenaline verminderd. De sympathische reactie is afgezwakt en het parasympathisch systeem voert tijdelijk de boventoon, waardoor iemand zich gevloerd voelt. De hormonen en het autonome zenuwstelsel lopen tijdelijk niet synchron. Het crashtype voelt zich weer beter als de noradrenaline op peil is (zie tabel 1).

### Hooggevoelige type

Kenmerkend voor het hooggevoelige type is dat iemand snel uit het lood kan raken door iets dat een ander als een onbeduidend voorval zou zien. Dit type kan een normale werkdruk aan, maar raakt bij overvragen snel in paniek. Ook heeft dit type meer tijd dan normaal nodig om te herstellen van een drukke werkdag. Dit type kan op een onverwacht moment bij het minste of geringste het gevoel krijgen niet meer verder te kunnen. Leuke collega's en sociale steun helpen om dit stresstype op de been te houden. Verder heeft dit type veel baat bij oefeningen om zichzelf emotioneel te kalmeren.

Bij dit type kan het sympathische zenuwstelsel zijn gang gaan en wordt dit onvoldoende afgeremd door de HPA-as. De lage

Turbotype	Crashtype	Hooggevoelige type	Bore-outtype
<ul style="list-style-type: none"> <li>· hoge output, vaak top-presteerders</li> <li>· rusteloosheid, overactief</li> <li>· snel praten</li> <li>· altijd in tijdnood en in stress over deadlines</li> <li>· altijd op tijd</li> <li>· angstig, soms paniek-aanvallen</li> <li>· slaapproblemen</li> <li>· spanning in nek, schouders en kaken</li> <li>· hoofdpijn</li> <li>· hartkloppingen</li> <li>· meer stressgerelateerde ziektes dan bij de andere typen</li> <li>· geneigd tot vetafzetting op de buik</li> <li>· verminderd libido</li> <li>· bij vrouwen: verandering in menstruatiecyclus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· zeer prestatiegericht</li> <li>· gaan door, ook al zijn ze ziek of hebben ze last van klachten</li> <li>· klachten en symptomen komen nadat de stressvolle situatie voorbij is</li> <li>· negeren waarschuwingsignalen</li> <li>· plotseling instorten</li> <li>· extreem vermoeid</li> <li>· zich niet kunnen concentreren</li> <li>· versterkte slaapbehoefte</li> <li>· inspanningsintolerantie</li> <li>· wazig zien</li> <li>· vatbaar voor uitdroging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· pijn en vermoeidheid</li> <li>· op kleine dingen overreageren</li> <li>· extreme vermoeidheid</li> <li>· gespannen spieren</li> <li>· gevoelig voor ontstekingen</li> <li>· veel behoefte aan slaap, vaak laat naar bed</li> <li>· trillerig</li> <li>· licht in het hoofd</li> <li>· schommelingen in bloeddruk</li> <li>· darmklachten, misselijk, diarree en overgeven</li> <li>· eczeem, psoriasis, overgevoelige huid</li> <li>· soms te dik, vet op heupen en dijen</li> <li>· tegenslag of vroege traumatische ervaring, stress in de baarmoeder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· waarnemen is vaak goed ontwikkeld</li> <li>· in tegenstelling tot de andere typen heeft dit type vaak een lage hartslag</li> <li>· weinig spankracht van de spieren</li> <li>· gebrek aan gedrevenheid en motivatie</li> <li>· verveling</li> <li>· terugtrekgedrag</li> <li>· neiging tot black-outs en flauwvallen</li> <li>· buikkrampen, diarree</li> <li>· passief gedrag, geen energie</li> </ul>

**Tabel 1.** Overzicht van kenmerken van de stresstypen.

cortisolspiegels kunnen leiden tot overactieve immuniteitsreacties zodat het hooggevoelige type vatbaar is voor ontstekingen van gewrichten en spieren.

### Bore-outtype

Tot het bore-outtype horen de mensen die bij voorbaat bang zijn gestrest te raken en om die reden de boot vaak afhouden. Het zijn vaak goede waarnemers, maar ze presteren vaak onder hun niveau. Ze raken in crisis als ze al het werk dat op ze af komt als te veel ervaren. Dit type kan veel baat hebben bij het trainen van het fysieke uithoudingsvermogen. Dit is het minst voorkomende type. Dit type beschermt zich vaak tegen stress en voelt zich als een toeschouwer in het eigen leven. Zowel de HPA-as en het sympathische zenuwstelsel draaien op laag niveau.

### Vragenlijst

Om te onderzoeken in hoeverre de vier stresstypen van McClellan en Hamilton een bruikbaar instrument vormen voor de behandeling van mannen en vrouwen met burn-outklachten in Nederland, heeft de auteur in 2010 een vragenlijst ontwikkeld, die online ingevuld kon worden.\* Deze vragenlijst is gebruikt in een verkennend onderzoek. De respondenten zijn mensen die de vragenlijst via internet hebben gevonden of via een nieuwsbrief voor hoogbegaafden. Hierbij gaat het niet om mensen die een burn-out hebben. Ook is het geen representatief onderzoek. In een paar maanden vulden

717 mensen de vragenlijst in op een website over burn-out ([www.burnin.nl](http://www.burnin.nl)). Een deel van de respondenten was geworven via een nieuwsbrief voor hoogbegaafden. Het verkennende onderzoek wijst uit dat de indeling in stresstypen wordt herkend door mensen die de vragenlijst hebben ingevuld. Bij de 584 'gewone' respondenten bleek het crashtype het meest voor te komen (246). Afgerond bleek dat 42 procent een crashtype is, 18 procent een turbotype, 6 procent een hooggevoelig type en 4 procent een bore-outtype. Bijna een derde van de respondenten herkende zich in meerdere typen. De hoogbegaafden verschilden niet wezenlijk van de 'gewone' respondent; ook mannen en vrouwen verschilden nauwelijks.<sup>10</sup>

## Behandeling van stress en burn-out

Voor een effectieve behandeling van stress- en burn-outklachten is het van belang om te zien dat het stresssysteem constant in ontwikkeling is. Herstellen betekent niet dat iemand terug moet naar een vroegere staat van evenwicht, maar dat iemand een nieuw evenwicht vindt op basis van inzicht in het eigen functioneren en aanpassing aan de veranderde omstandigheden. Juist hierdoor kan de toestand van voortdurend stress doorbroken worden.

### Burn-out voorkomen

Zolang er sprake is van een toestand van allostase – aanpassing aan de ervaren stresssituatie – is een burn-out te

\* De vragenlijst over stresstypen staat op [www.carienkarsten.nl](http://www.carienkarsten.nl).

voorkomen door iemand inzicht te geven in het eigen stresstype en te wijzen op de maatregelen die hij of zij kan nemen. Mensen zijn in evenwicht zijn als ze zich fysiek, emotioneel en mentaal goed voelen, en zin kunnen geven aan de levensgebieden werk, relatie, gezondheid en spel. Hiervoor kun je cliënten een score laten geven van 1 tot 5 in een tabel (zie tabel 2). Scoort iemand laag op een bepaald gebied, dan kan gekeken worden wat goed is om te doen bij dit stresstype (zie verderop). Een andere mogelijkheid is lijstjes te laten maken van zogenoemde energiegevers en energievreters op de verschillende levensgebieden. Stel dat iemand iets fysiek verandert in het werk (meer pauze, betere lunch), wordt het werk dan plezieriger? Of als iemand op het emotionele vlak wat luchtiger aan zou kijken tegen administratieve verplichtingen, zou dat dan tot een hogere score op het levensgebied werk kunnen leiden? Wie weet ervaart iemand meer voldoening (zingeving) in het werk als bijvoorbeeld wordt begonnen met belangrijke klussen en het beantwoorden van e-mails wordt uitgesteld tot het eind van de dag. Dat kan ook zorgen voor meer focus op het werk en minder snel afgeleid zijn (mentale verbetering).

## Herstel afstemmen op stresstype

Als de stressrespons verstoord is door de allostatische last, dan moet de behandeling worden afgestemd op het stresstype. Bijvoorbeeld voor een fysieke interventie zoals hardlopen is het van belang te weten of de cliënt een turbotype is of een crashtype. Bij een turbotype past hardlopen wel maar bij een crashtype niet, omdat deze meestal te uitgeput is. Hierna wordt het voorkeurspatroon van reageren op stress bij de verschillende stresstypen beschreven. Sommige klachten komen bij meerdere typen voor, zoals hoofdpijn. Wel verschilt de reactiviteit en intensiteit waarmee mensen reageren.

## Behandeling turbotype

- Fysiek: vanwege de hoge cortisolproductie en een overactieve sympathische activering is voor dit type ontspanning van groot belang. Voor het turbotype – mits niet al te uitgeput – is hardlopen een goed idee. Ademhalingsoefeningen of meditatie kunnen in een toestand van uitputting goed helpen om te herstellen. Ook

moet gewerkt worden aan een goed slaapritme.

- Emotioneel: om het gevoel van frustratie te verminderen helpt het om mentaal afstand te leren nemen door mindfulness, meditatie of cognitieve gedragstherapie.
- Mentaal: om mentaal op orde te komen is het goed voor het turbotype om minimaal een uur per dag bezig te zijn met dingen die energie geven op het gebied van werk, spel of relatie. Op de activiteit moet geen druk liggen, het gaat vooral om het leren focussen.
- Zingeving: het probleem van het turbotype is dat ze te veel dingen doen. Om het gevoel van zingeving terug te krijgen is het daarom van belang om te onderzoeken aan welke passies, hobby's en activiteiten beter geen aandacht meer besteed kan worden.
- Belemmeringen in het herstel: als het turbotype aan het herstellen is en het werk nog niet heeft hervat, is het risico groot dat dit type zich opnieuw overbelast. Zodra hij zich goed voelt, gaat dit type aan de slag met alles wat verwaarloosd is in de aanloop naar de burn-out; de zolder, de schuur de tuin, alles moet opgeruimd worden. Het belangrijkste in deze fase van herstel is dat het turbotype leert grenzen te stellen en pauzes te nemen.

## Behandeling crashtype

- Fysiek: lief zijn voor jezelf is het beste advies voor dit type. Op een bijna dwangmatige manier heeft het crashtype zichzelf uitgeput. Alsof ze het niet verdient te mogen genieten. Laat het crashtype een lijst maken van vijftig leuke dingen, om daarna iedere dag minstens een uur te besteden aan een van die dingen. Dit type moet in geval van allostatische overload niet te veel sporten en zeker niet hardlopen. Door de hoge eisen die dit type aan zichzelf stelt, in combinatie met de zwakke noradrenalineaanmaak, is hardlopen een overvraging van het autonome zenuwstelsel en versterkt het de glandotrope reactie. Een klassieke massage daarentegen kan wonderen doen.
- Emotioneel: het crashtype heeft baat bij cognitieve gedragstherapie. Schuldgevoel en hoge eisen belemmeren vaak het genieten, roepen angst en boosheid op zichzelf op. Het aanleren van rationeel denken kan helpen deze irrationele gevoelens te beteugelen. Vraag dit type een voorbeeld te noemen van iemand die niet in de hoogste

	Werk		Relatie		Gezondheid		Spel	
	score	maatregel	score	maatregel	score	maatregel	score	maatregel
Fysiek								
Emotioneel								
Mentaal								
Zingeving								

Geef voor ieder levensgebied met een cijfer tussen 1 en 5 aan in hoeverre je je fysiek, mentaal, emotioneel en qua zingeving in balans voelt. Overal waar je minder dan 3 scoort, kun je aangeven met welke maatregelen je hierin verbetering wilt brengen.

**Tabel 2.** Balanskaart waarin voor verschillende levensgebieden een score gegeven kan worden op de modaliteiten fysiek, emotioneel, mentaal en zingeving.



versnelling staat en goed kan genieten. Laat hem zich afvragen hoe deze persoon zou herstellen van burn-out. Wat kan hij daarvan leren?

- Mentaal: oefen met korte meditaties, bijvoorbeeld van drie minuten en breid deze langzaam uit.
- Zingeving: laat dit type een 'feel good'-dagboek bijhouden. Zo traint hij zichzelf om dagelijks op te schrijven waar hij plezier in heeft gehad. Als hij het moeilijk vindt iets te bedenken, laat hem dan nagaan wat hij vroeger leuk vond. Vond hij tekenen leuk, dan kan hij misschien een kleurboek voor volwassenen proberen.
- Belemmeringen in het herstel: dit type is soms verslaafd aan (over)inspanning. Een stapje terug doen voelt absoluut niet prettig. Voorspel dit als hulpverlener en bespreek regelmatig hoe het nu voelt.

#### **Behandeling hooggevoelig type**

- Fysiek: de stress van dit type heeft vaak te maken met een constante stroom van negatieve gedachten en het zelfbeeld is vaak negatief. Een toestand van kalmte kan de stressrespons verminderen. Ga na hoe het hooggevoelig type op een fysieke manier kalmte kan ervaren, bijvoorbeeld door, een warm bad te nemen of door yoga- of pilatesoefeningen te doen.
- Emotioneel: stressvolle gedachten leiden tot angst, boosheid en verdriet. Laat dit type een dagboek bijhouden met daarin aandacht voor copingtechnieken. Wat helpt om een stressvolle gedachte te blokkeren? Laat helpende uitspraken op kleine kaartjes schrijven of in de smartphone opslaan. Vraag naar een tv-persoonlijkheid voor wie dit type bewondering koestert. Laat hem met de stem van deze persoonlijkheid zijn stressvolle gedachten weerleggen.

- Mentaal: dit type kan baat hebben bij meditatie. Zie voor voorbeelden het werkboek *Uit je burn-out*.<sup>11</sup>
- Zingeving: vaak heeft het hooggevoelig type artistieke kwaliteiten en talenten. Ondersteun en faciliteer het experimenteren hiermee.
- Belemmeringen in het herstel: dit type is vaak kwetsbaar en gevoelig voor (vermeende) kritiek. Daarop reageert hij met een machteloos gevoel en soms verstarring. De behandelaar moet dus goed opletten dat interventies als steunend worden ervaren en moet ze goed doseren. Geef bevestiging. Gebruik schaalvragen om te laten zien dat er vooruitgang is, hoe gering ook.

#### **Behandeling van het bore-outtype**

- Fysiek: de lage activering en het gebrek aan spankracht van de spieren kunnen opgevoerd worden door heel gerichte oefeningen en een stappenteller. Stel de doelen laag en geef complimenten bij kleine stapjes. Adviseer voeding die de spijsvertering bevordert: fruit en volkorenproducten. Denk aan gekookte groenten en schapenmelk of -yoghurt.
- Emotioneel: dit type heeft weinig contact met zijn emoties. Het is met name van belang dat het bore-outtype positieve energie ervaart: schoonheid, harmonie, geluk en humor. Bespreek positieve activiteiten, zoals samen met iemand naar de film gaan of naar theater. Een dagboek kan helpen om gevoel onder woorden te brengen.
- Mentaal: laat bij het mediteren gebruik maken van de zintuigen, adviseer bijvoorbeeld tijdens het mediteren te focussen op een citroengeranium- of lavendel-olie.
- Zingeving: het is belangrijk de motivatie te versterken door bijvoorbeeld kleine stappen te visualiseren, de prettige gevolgen van meer herstel te laten visualiseren en voelen.

- Belemmeringen voor herstel: voor dit type zijn huiswerkopdrachten en oefeningen gauw te veel. De hulpverlener moet de eigen ambitie dus beheersen en goed aansluiten bij de hulpvraag van de patiënt. Geef complimentjes bij iedere verbetering en wees je ervan bewust dat de motivatie om eruit te komen heel fragiel is.
- Zie bijlage 1 op [www.physios.nl](http://www.physios.nl) voor een uitgebreide casusbeschrijving van dit type.

## Ten slotte

Stresstypen herkennen en inzicht in de behoefte aan prikkels en in het omgaan met de intensiteit van prikkels helpen om een behandeling op maat te bieden. Als een cliënt inzicht heeft in zijn eigen type, lukt het vaak zichzelf te accepteren in plaats van af te wijzen.

Ook kan inzicht in het stresstype helpen bij de re-integratie. Zo kunnen leidinggevend en medewerkers de werkbelasting beperken of de werkinhoud veranderen. Een turbotype heeft bijvoorbeeld veel behoefte aan afwisseling en daar kan een leidinggevende aan tegemoet komen. Een hooggevoelig type moet misschien afspraken maken over korter werken of meer thuis werken.

Doordat vier gebieden bij de interventies worden betrokken – fysiek, emotioneel, mentaal en zingeving – kan de behandeling veelzijdig en creatief zijn, gericht op omgevingsverrijking en het stimuleren van nieuwe interesses. Ook kunnen, wanneer daar behoefte aan is, de sociale contacten en de ondersteuning versterkt worden. Door de interactie van lichaam en geest bij de behandeling van stress en burn-out te betrekken, blijft de behandelaar zelf ook gemotiveerd om nieuwe behandel- en preventiemogelijkheden te ontdekken. Door aan te sluiten bij het stresstype van de patiënt is de kans groter dat deze ook na het afsluiten van de behandeling blijft oefenen en veranderen.

## Literatuur

- 1 Freudenberger HJ. Burnout: the high costs of high achievement. Garden City: Anchor Press, 1980.
- 2 Hellhammer DH, Hellhammer J. Stress: the Brain-Body Connection. Basel: Karger, 2008.
- 3 Sapolsky RM. Why Zebra's Don't Get Ulcers. New York: St Martin's Press, 2004.
- 4 McEwen BS. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiol Rev.* 2007;87(3):873-904.
- 5 McEwen BS. Protective and damaging effects of stress mediators. *N Engl J Med.* 1998;338(3):171-9.
- 6 Cannon WB. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage. New York: Harper Torchbooks, 1963 (original edition, 1915).
- 7 Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill, 1956.
- 8 Kirschbaum C, Pirke KM, Hellhammer DH. The 'Trier Social Stress Test' – a tool for investigating psychobiological stress responses in a laboratory setting. *Neuropsychobiology* 1993;28(1-2):76-81.
- 9 McClellan S, Hamilton B. So Stressed. New York: Simon & Schuster, 2010. (In het Nederlands vertaald als Chill. Arbeiderspers, 2010.)
- 10 Karsten C. Daar ga ik weer. Herken je stresstype. Kosmos, 2011.
- 11 Karsten C. Uit je burn-out. Werkboek. Kosmos, 2017.

## [www.physios.nl](http://www.physios.nl)

- ◆ Bijlage 1. Casusbeschrijving bore-outtype.

### Relevante artikelen in het Physiosarchief

- ◆ Houdenhove B van. De fysiotherapeut en het stresssysteem. *Physios* 2012;4(1):4-11.
- ◆ Bieleman A, Schuts C. Preventie en behandeling van werkgerelateerde aandoeningen. *Physios* 2015;7(3):4-11.