

Mensen die in een burn-out terechtkomen, hebben multidisciplinaire therapie nodig. De antroposofische geneeskunde kan hieraan een belangrijke bijdrage leveren.

Burn-out is geen precieze medische diagnose, maar het is een reële aandoening die de afgelopen twintig jaar aanzienlijk is toegenomen.

Wat zijn de symptomen van een burn-out?

De fundamentele teneur van burn-out is fysieke, emotionele en mentale uitputting. Op fysiek vlak worden de getroffen personen chronisch moe, hebben ze een gebrek aan energie en ontwikkelen ze symptomen zoals slaapstoornissen, spierspanning, hoofdpijn en rugpijn of maag-darmproblemen.

Emotioneel komt burn-out-uitputting tot uiting in depressie, overweldiging en hulpeloosheid. De getroffen personen voelen een innerlijke leegte, wanhoop en berusting.

Op mentaal vlak verslechtert de houding ten opzichte van jezelf, ten opzichte van het werk en ten opzichte van het leven als geheel. De getroffen personen verliezen hun eigenwaarde en voelen zich minderwaardig.

Naast uitputting vertonen mensen met een burn-out karakteristieke persoonlijkheidsveranderingen. Ze raken vervreemd van hun eigen persoonlijkheid en ontwikkelen een afstandelijke, negatieve houding die kan leiden tot kilheid of cynisme. Tegelijkertijd zetten ze een masker van onschendbaarheid op, verminderen ze de sociale contacten en trekken ze zich volledig terug.

Dit alles komt tot uiting in creativiteit. Na een aanvankelijke prestatieverbetering volgt er een geleidelijke achteruitgang omdat de getroffen personen steeds minder in staat zijn om op te letten, zich te concentreren en vol te houden.

Wat is het verloop van een burn-out?

Volgens burn-out onderzoeker Herbert J. Freudenberger kunnen twaalf stadia van de aandoening worden onderscheiden. Deze beschrijven een traject van aanvankelijke activiteit via typische gedrags- en persoonlijkheidsveranderingen tot de uiteindelijke ineenstorting:

- Een drang om zichzelf te bewijzen (overmatige ambitie en prestatiedrang)
- Verhoogde betrokkenheid, het op zich nemen van extra taken
- Het verwaarlozen van eigen behoeften (pauzes, slaap, sociale contacten)

- Het onderdrukken van conflicten, het negeren van waarschuwingssignalen
- Het herinterpreteren van waarden (werk boven persoonlijke waarden en relaties stellen)
- Het ontkennen of bagatelliseren van opkomende problemen
- Sociaal isolement en verlies van plezier in vrijetijdsbesteding
- Gedragsveranderingen zoals prikkelbaarheid of cynisme
- Depersonalisatie (vervreemding van zichzelf en anderen, onverschilligheid)
- Innerlijke leegte, een gevoel van zinloosheid
- Depressieve symptomen (depressie, hopeloosheid, uitputting)
- Totale uitputting (fysieke en emotionele instorting)
- Wat zijn de oorzaken van burn-out?
- Chronische ziekten ontstaan door diverse structurele en procesmatige veranderingen en de complexe interacties daartussen.

Bij burn-out beïnvloeden deze veranderingen specifiek de HPA-as (hypothalamus-hypofyse-bijnieras), de regulerende route die de afgifte van het lichaamseigen stresshormoon cortisol regelt.

Daarnaast verergeren chronische ontstekingsprocessen, die, als zogenaamde stille ontsteking, de energiereserves uitputten en bijdragen aan depressie.

Verdere veranderingen in de hersenen verzwakken het geheugen en over activeren de amygdala, het deel van het limbisch systeem dat een centrale rol speelt bij de ontwikkeling van angst en andere sterke emoties.

Op de lange termijn vermindert chronische stress het vermogen van de hersenen om hun zenuwcellen en synapsen functioneel en structureel aan te passen. Mensen die lijden aan burn-out hebben een lagere neuroplasticiteit dan gezonde personen.

Deze structurele en procesmatige veranderingen worden veroorzaakt en in stand gehouden door diverse factoren die, in combinatie, bijdragen aan het ontstaan van een burn-out.

Individuele factoren zijn onder andere persoonlijkheidskenmerken zoals perfectionisme, een lage veerkracht en moeite met het stellen van grenzen. En steeds weer worden clichés bevestigd, zoals hoog idealisme in het onderwijs of het helperssyndroom in de sociale sector.

Even belangrijk zijn externe factoren op de werkplek, zoals een toenemende werkdruk, tijdsdruk, gebrek aan waardering en onduidelijke verantwoordelijkheden. Deze worden versterkt door maatschappelijke normen en verwachtingen, zoals de prestatiecultuur in Midden-Europa, constante beschikbaarheid en onvoldoende hersteltijd.

Hoe werkt acute burn-outtherapie?

Er bestaat geen medicamenteuze behandeling voor burn-out, maar bepaalde medicijnen kunnen de acute behandeling ondersteunen, met name antidepressiva uit de groep selectieve serotonineheropnameremmers (SSRI's) of kalmeringsmiddelen voor slaapstoornissen.

Daarnaast domineren niet-medicamenteuze behandelmethoden de acute behandeling van burn-out. Bij cognitieve gedragstherapie leren de getroffen personen schadelijke en zelfdestructieve denkpatronen te veranderen en werken ze met psychodynamische ondersteuning aan fundamentele conflicten en persoonlijkheid patronen. Stress Management Training maakt ook deel uit van de behandeling.

Hoe kan een burn-out op de lange termijn worden behandeld?

Een behandeling op lange termijn is gericht op het herstellen van vitaliteit. Dit kan worden bereikt door fysieke activiteit en lichte vormen van beweging (yoga, qigong, tai chi). Het beoefenen van hobby's en andere plezierige activiteiten zijn ook gunstige maatregelen op de lange termijn.

Daarnaast hebben de getroffen personen voortdurende psychotherapeutische ondersteuning nodig en, in de professionele sfeer, coaching en supervisie.

Bij een ernstige burn-out worden opnamen in een revalidatiecentrum aanbevolen, zoals die worden aangeboden door klinieken die gespecialiseerd zijn in burn-out. Deze richten zich op herstel, training in veerkracht en professionele re-integratie.

Wat kan antroposofische geneeskunde bijdragen?

Antroposofische geneeskunde beschouwt, onderzoekt en behandelt de zieke op vier niveaus: het fysieke niveau, het niveau van vitale functies, het psychosociale niveau en het individueel-biografische niveau. Het biedt iets aan mensen die lijden aan een burn-out op alle vier niveaus.

Op het fysieke en vitale niveau helpen ritmische massages en inwijvingen bijvoorbeeld om het autonome zenuwstelsel te harmoniseren, dat altijd wordt beïnvloed door chronische stress. Maretak therapie kan niet alleen een aanvulling zijn op kankerbehandelingen, maar ook steun en harmonie bieden bij chronische stress en chronische uitputting.

Op het psychosociale niveau zijn kunst therapieën zoals schilderen, muziek of euritmie nuttig. Artistieke expressie activeert de creatieve, transformerende en zelfhelende krachten waartoe mensen met een burn-out vaak geen toegang meer hebben.

Bovenal heeft de antroposofische geneeskunde echter een sterke affiniteit met de biografische vragen over zingeving die vaak opduiken bij burn-out. Wat is de zin van mijn leven? Leef ik volgens mijn waarden?

Een burn-out kan een positief keerpunt worden als men erin slaagt om zingeving boven prestatiegericht denken en de motivatie voor macht te stellen. Uiteindelijk gaat het om een spirituele heroriëntatie met als doel het herontdekken van enthousiasme voor het leven. Op De Lemniscaat zijn veel van genoemde therapieën aanwezig zijn.

Bron: <https://www.klinik-arlesheim.ch/blog/blogster-37/von-burnout-zu-begeisterung>