

## Ontregeling van stresssystemen bij burn out en trauma

### HET STRESS-SYSTEEM

Er zijn meerdere definities van stress. Soms wordt de term stress gebruikt als aanduiding van een bepaalde situatie of prikkel (de stressor). Maar meestal wordt onder stress de psychische, fysiologische en chemische veranderingen verstaan, die hiervan het gevolg zijn (de stressresponse).

Stressoren-spanningsveroorzakers- kunnen allerhand zijn. Ze kunnen zowel positief van aard zijn (b.v. een bijzondere gebeurtenis) als negatief (inspanning, druk en belasting, blootstaan aan gevaar). Langdurige negatief ervaren stress heeft een groot effect op de lichamelijke en psychische gezondheid.

#### Het antwoord op stress: hersenen en hormonen

Bij stress zet ons brein twee systemen in werking: het autonome zenuwstelsel, bestaande uit het sympathische en het parasympatische deel, en daarnaast het hormoonstelsel, waarbij de stresshormonen adrenaline, noradrenaline en cortisol belangrijk zijn, alsook de hypothalamus – hypofyse – bijnier-as.

#### Het driedelig brein

Onze hersenen zijn uit drie lagen opgebouwd, die qua evolutionaire ontwikkeling en controlefunctie a.h.w. op elkaar zijn gestapeld.

1) *Het autonome zenuwstelsel*, ook wel het reptielenbrein genoemd, met daarin de hersenstam, thalamus, hypothalamus, hypofyse. Het autonome zenuwstelsel regelt vanuit de hersenstam de vitale lichaamsfuncties die voor overleven zorgen. Het is opgedeeld in een sympathisch en een parasympatisch deel. Het sympathische deel zorgt voor actie (gaspedaal) en het parasympatische deel zorgt voor rust (de rem), zodat er tijd is voor herstel en de spijsvertering. Een goede balans tussen deze twee systemen draagt bij aan een gezonde vitaliteit. Het zgn. reptielenbrein is een on-Off systeem: als een van de zaken het niet meer doet, dan volgt al snel de dood.

2) *Het limbische systeem*, ook wel het zoogdierenbrein genoemd, met daarin de amygdala en hippocampus. Dit systeem reguleert onze emotionele en relationele ervaringen. De amygdala is betrokken bij angst en de hippocampus bij het opslaan van herinneringen. Reacties die gestuurd worden door het limbische systeem kunnen door het hele lichaam schieten. Ze bewegen in 1/20 ste van een microseconde, sneller dan het knipperen van een oog. In situaties van gevaar is snelheid belangrijk. :

3) *De neocortex* is het jongste deel van de hersenen en wordt wel ons denkende brein genoemd, omdat het onze cognitieve processen bestuurt. Het stuurt ons redeneren, zelfbewustzijn en abstractievermogen en zorgt ervoor dat bijsturing, controle en cognitieve verwerking mogelijk is.

## Lichamelijke reactie op stress

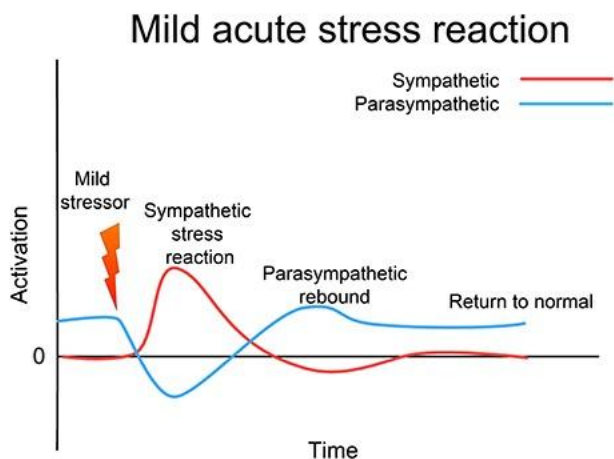
Bij plotselinge stress wordt de sympathische kant van het zenuwstelsel, de gaspedaalfunctie geactiveerd. De sympathicus stelt alles in werking om te overleven en reageert met een primitieve fight, flight of freeze reactie. De amygdala slaan alarm, de spieren spannen aan, de hartslag versnelt, de bloeddruk stijgt, pupillen verwijden zich. Kortom: het lichaam bereidt zich voor op actie en binnen een aantal seconden komt het hormoon (nor)adrenaline vrij. Aangestuurd vanuit de hypothalamus wordt dit geproduceerd in het bijniermerg. In reactie op de stressvolle situatie regelt de hypofyse dat de bijnierschors cortisol produceert. Cortisol houdt de primaire reacties op stress in toom en beperkt de schadelijke effecten van adrenaline: cortisol blust als het ware het vuurtje van de adrenaline.

Onder invloed van stress zijn er processen die minder intensief gaan werken om energie uit te sparen zoals de spijsvertering en de voortplantingsdrift, de zin in seks. Ook vermindert de algehele lichaamsweerstand.

Als de rust is weergekeerd vindt een proces in omgekeerde richting plaats. Het parasympatische stelsel, dat de remfunctie vervult, neemt het over. De hippocampus helpt door als een uitknop voor de stressreactie te functioneren. Hij merkt verhoogde cortisolspiegels op en schroeft de aanmaak van dat hormoon vervolgens terug. De interne communicatie van ons stress regulerend systeem verloopt via de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as. (HHB-as)

\* ook wel HPA-as genoemd, naar: hypothalamus, hypofyse, adrenaline).

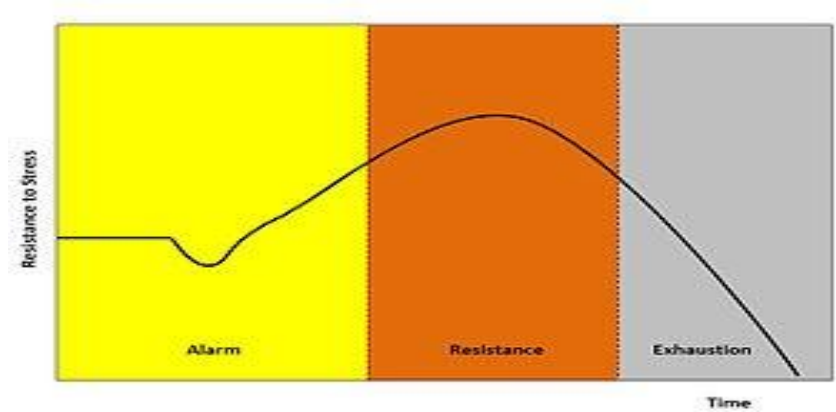
In gewone omstandigheden verloopt een stressreacties schematisch als volgt:



Stresshormonen hebben geruime tijd nodig om volledig uit het lichaam te verdwijnen. Als er, voordat dat proces voltooid is, opnieuw gas gegeven wordt, stijgt de hormoonspiegel in het bloed. Het activatieniveau blijft te hoog, ook in "rusttoestand". We houden een situatie weliswaar langer vol, maar met het gevaar grenzen minder aan te voelen. We voelen als het ware door stress de stress niet meer. Het herstelmechanisme werkt niet meer, omdat er te veel adrenaline in ons bloed zit en de cortisolvoorraad uitgeput raakt. Veelvuldige stress werkt voor het lichaam als een optelsom: de "herstelschuld" loopt op. Als lange tijd roofoverval op het lichaam gepleegd wordt, komt het activatieniveau hoger te liggen. De ruststand heeft een te hoge versnelling en het toerental blijft te hoog.

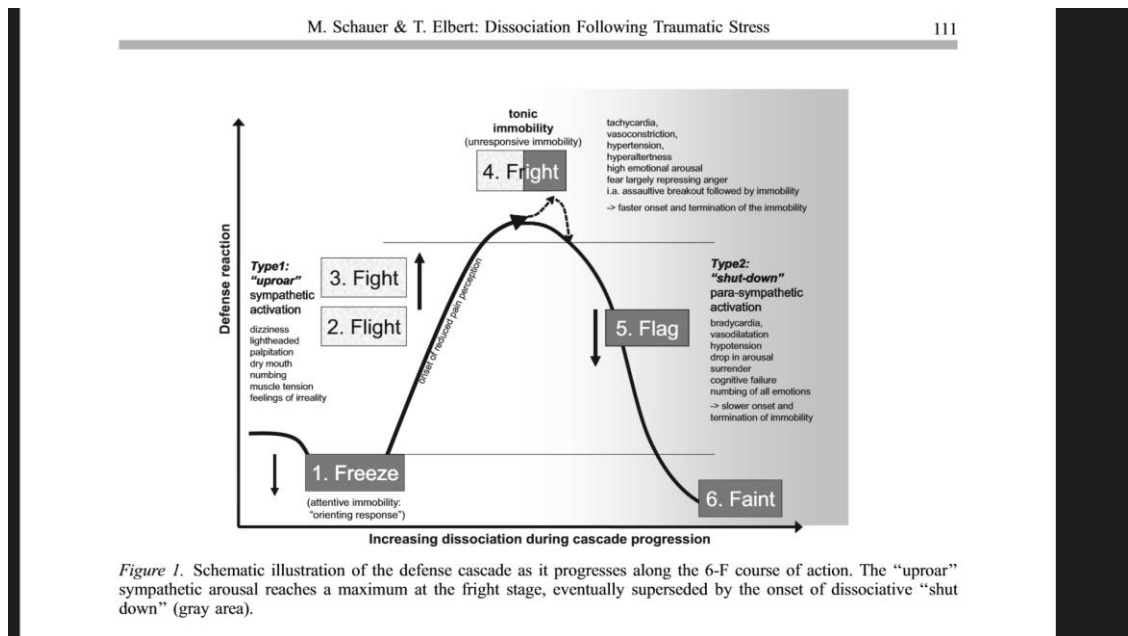
Wanneer het stresssysteem langdurig belast wordt, blijken fysiologische reacties op stress volgens een vast patroon te verlopen, door Hans Selye (endocrinoloog) het General Adaptation Syndrom (GAS) genoemd.

Drie fasen in het verloop van “gewone belastingsstress”(Selye)



### BasicThreat System

Het waarnemen van gevaar zet een reeks automatische stressreacties in werking. Eén van de meest toonaangevende modellen waarin hun neurobiologische samenhang is ondergebracht is het Basic Threat System (BTS; Blair, Mitchell & Blair, 2005).



De eerste stressreactie bij het waarnemen van dreiging is de **freeze**. Schauer en Neumann (2010) noemen dit in hun ethologisch model: de oriëntatieresponse. Tijdens de freeze reactie bevindt het individu zich in een gealarmeerde en hyperalerte staat, daalt de hartslag en treedt er immobiliteit op. Het individu stopt als het ware, en maakt al dan niet bewust, een risicotaxatie van de meest optimale reactie (vluchten of vechten) op basis van informatie uit de omgeving. Na deze risicotaxatie kan vlucht- of vechtgedrag optreden.

Bij de **fight- en de flightreacties** treden er fysiologische veranderingen op waaronder verhoging van de hartslag, afgifte van stresshormonen en verhoging van de spierspanning, die het organisme voorbereiden op het ondernemen van actie. De freeze-fight-flightreacties worden bij gevaar automatisch en razendsnel gegenereerd door een directe verbinding tussen de emotionele hersenen (de amygdala) en de hersenstam (Hagenaars et al., 2012). Het is de taak van meer hoger gelegen hersengebieden (de prefrontale cortex) om deze automatische reacties te reguleren.

Freeze-fight-flightreacties zijn voornamelijk bekend in het kader van onmiddellijke angstreacties. Echter, FFF-gedragingen kunnen ook gecontroleerd corticaal worden ingezet als er specifieke doelen worden nagestreefd (Dayan, 2008; Talmi, Dayan, Kiebel, Frith, & Dolan, 2009). Zo is het mogelijk om agressie of vlucht als doelbewuste gedragskeuze in te zetten.

### **Actieve verdediging en immobiliteit**

De cascade **Freeze, Flight, Fight, Fright, Flag en Faint** is een verdedigingsreactie bij gevaar. Deze reactie doet zich voor in twee hoofdvormen: **actieve verdediging en immobiliteit**. Er is een aanvankelijk sterk oplopende activiteit, die vervolgens ombuigt naar snel aflopende activiteit. Deze cascade wordt beschreven in 6 F –begrippen. De “opschudding” die sympathische activatie met zich mee brengt, bereikt zijn top tijdens de Fright. Wanneer de angst buiten het toelaatbare bereik komt (de zgn. window of tolerance) gaat die over in een parasympatische en dissociatieve “shut down”: de Flag en Faint. In deze “stillegging” wordt het grijze gebied betreden van niet meer weten, voelen en kunnen, het dissociatieve “weg zijn”.

Hoe daadwerkelijk gereageerd wordt bij extreem gevaarlijke situaties hangt af van de inschatting van het gevaar door de persoon en hoe hij zijn eigen vermogen tot handelen inschat. De reactiepatronen zijn hoe dan ook vanuit de persoon instinctief de optimale aanpassing aan de dreiging.

De bewustwording hiervan heeft een grote therapeutische implicatie. Slachtoffers van geweld veroordelen zich niet zelden dat zij niet “beter” hebben gehandeld in de situatie. Echter: reacties op geweld zijn geen zaak meer van het verstand, maar instinctieve overlevingsreacties. De beste aanpassingsreacties, die de persoon tot zijn beschikking heeft!

### **De polyvagale theorie van Stephen Porges**

Stephen Porges heeft als neurowetenschapper een belangrijke bijdrage geleverd aan het onderzoek naar stress en trauma. Hij bestudeerde de fylogenetische ontwikkeling van zoogdieren. Zoogdieren - zowel dieren als mensen- hebben een uniek coping instinct. Ze vertonen niet alleen de onwillekeurige fight, flight en freeze reacties, zoals reptielen, maar kunnen daarnaast kalmeren door geruststelling te zoeken bij soortgenoten. Porges gaat ervan uit dat deze sociale oriëntatie reactie de (over)activatie van het sympathische stelsel kan remmen.

Hij baseert zich daarbij op zijn nervus vagus theorie. De nervus vagus is een belangrijke zenuw die behoort tot het parasympatische deel van het autonome zenuwstelsel. De zenuw ontspringt direct uit de hersenstam, loopt door de borst en vertakt zich in de ingewanden en buikholte. Het woord polyvagaal verwijst naar de vele vertakkingen van de zenuw.

De nervus vagus heeft zowel efferente als afferente activiteit: hij stuurt vanuit het centrale zenuwstelsel activiteit aan (top-down), maar zijn grootste functie is afferent (bottom-up): 90% van de

activiteit is gericht op de ontvangst van sensorische informatie uit de “periferie”. De vagus splitst zich in een ventraal en dorsaal complex van zenuwen.

Porges gaat ervan uit dat zoogdieren bij bedreiging instinctief een sociaal appèl doen: de eerste veiligheidsreactie. Zolang er bij stress een sociaal appèl mogelijk is: hulp steun troost, een oriëntatie op de “kudde”, helpt de **ventrale** nervus vagus. Hij stuurt het bovenste gedeelte van het lichaam aan, zorgt dat er oogcontact gemaakt wordt, dat er geluiden gemaakt en gehoord worden en vermindert de stresshormoonspiegel en de snelheid van het hartritme.

Fysieke nabijheid, aanraking, kalmerende geluiden en zelfs alleen oogcontact helpen bij gevaar. Mens en dier kunnen betrekkelijk kalm blijven zolang ze het gevoel hebben dat ze bij de kudde horen, de groep of een kring van geliefden. Pas wanneer er geen hulp mogelijk is en we ons in direct gevaar bevinden, valt het organisme terug op de primitieve manier van overleven: vechten of vluchten. Daarbij is het orthosympathische zenuwstelsel actief.

Wanneer vechten of vluchten faalt, wordt de (parasympatische) **dorsale** nervus vagus actief. De reptielenreacties nemen het over: de hartslag vertraagt, de ademhaling wordt oppervlakkig en het contact met de persoon en zijn omgeving gaat verloren. Dit voert tot dissociatie, flauwvallen, instorten. (Van de Kolk, 2016 pg 114-126). Dit onvermogen om in beweging te komen, is de basis van veel trauma's.

Porges ontwikkelde de term “neuroceptie”. Hij beschrijft hoe neuroceptie buiten de sfeer van het bewustzijn omgevingsignalen oppikt, die een aanduiding geven van de mate van veiligheid, gevaar en dreiging. Neuroceptie onderscheidt zich daarmee van perceptie, de zintuigelijke waarneming die prikkels meer bewust en cognitief verwerkt. Wanneer via de neuroceptie onbewust veiligheid wordt gesignaleerd, stelt dat gerust. Sociale betrokkenheid versterkt en de dierlijke verdedigingssystemen worden geremd.

De theorie van Porges is toonaangevend en heeft belangrijke consequenties voor de behandeling van trauma. De ventrale nervus vagus en het sociale betrokkenheidssysteem hangen samen. (Herhaald) trauma en gevaar schakelt het sociale systeem uit. Burn- out doet dit ook in zeker mate. De ontvankelijkheid voor menselijke steun vermindert en de gevoeligheid voor bedreiging wordt groter. Bij de aanpak van trauma is het dan ook van centraal belang veilige sociale relaties te (leren) vestigen.

Op een diep niveau bestaan we als mens nauwelijks als afzonderlijke organismen. We zijn buitengewoon gevoelig voor de emotionele verschuivingen en resonanties om ons heen. Vanuit de hechtingstheorie is bekend hoe belangrijk veilige verbindingen zijn om fysiek tot rust te komen, te genezen en te groeien. Het belangrijkste aspect daarin is de wederkerigheid: het werkelijk gezien, gehoord en gespiegeld worden door de mensen om ons heen. Het gevoel hebben dat we in andermans geest en hart bestaan.

Het kan bijzonder lastig zijn voor getraumatiseerde mensen te weten wanneer ze echt veilig zijn. Dit vraagt om het hebben van ervaringen die het gevoel van fysieke veiligheid kunnen helpen herstellen. Daar onze overlevingssystemen maar beperkt bereikt worden door een cognitieve benadering, vraagt de behandeling van trauma om een aandachtige “bottum-up” benadering, waarin het organisme tevens “neuroceptief/onbewust” kan leren via de lichamelijke ervaring. De haptotherapie heeft hier zeker een eigen bijdrage.

## BURN-OUT: hoge eisen, doorgaan en uitputting



### HET PROCES

**1. Alarmreactie:** Sympathische overactiviteit. Er wordt energie gemobiliseerd: er komt adrenaline en cortisol in omloop en er is een verhoogde werkzaamheid van het hart en de ademhaling. Zuurstof en glucose komen in de bloedbaan en in de spieren. Het geheel ondersteunt de fight en flight reacties. De belastbaarheid stijgt. Als deze reactie aanhoudt, kan die leiden tot 'adrenalinegedrag', bij voorbeeld spanning en slaapproblemen. Op den duur is dit gedrag verslavend, omdat rust onprettig voelt en inspanning 'lastige' gevoelens verdoofd.

**2. Weerstandsfase:** er ontstaat een stabilisering met verhoogde uitstoot van hormonen. Bij aanhoudende stress worden echter reserves aangesproken waarover het lichaam niet onbeperkt beschikt.

**3. Uitputtingsverschijnselen:** het systeem is overvraagd en de fysiologische reserves zijn opgebruikt. De bijniere (cortisolproductie) raken op, kunnen zelfs atrofiëren. Dit kan tot permanente schade leiden. Er is sprake van een parasympathische onderprestatie. Dit leidt tot vermoeidheid en gebrek aan herstellvermogen. Als het lichaam teveel cortisol heeft aangemaakt, ontstaan er problemen met bijvoorbeeld het geheugen, de immuniteit, de concentratie en het vermogen om beslissingen te nemen.

Matthias Burisch ( Burn-out onderzoeker in Hamburg) onderscheidt zeven stadia, waarin burn-out zich openbaart. De categorieën zijn niet per se op een ander volgend, soms treden ze in een andere volgorde op, overlappen elkaar, of een fase treedt gewoon niet op.

1. Verhoogde inzet van energie. Dit kan allerlei motieven hebben: plichtsgevoel, idealisme, perfectionisme. Het werk neemt zoveel plaats in dat het ook buiten werktijd de gedachten bezet.
2. Verminderde betrokkenheid. Met het teruglopen van de vitaliteit neemt de weerstand tegen werk toe. De betroffene gaat op afstand van zijn (beroeps)omgeving.
3. Emotionele reacties: betroffene reageert vaak geprikkeld, verbitterd geeft anderen of zichzelf schuld. Agressieve of depressieve gevoelens zoals hopeloosheid en zelfmedelijden komen veel voor.
4. Afbouw/rooibouw: de concentratie en het geheugen worden minder, complexe opgaven mislukken, creativiteit en motivatie slinken.
5. Vervlakking. De emotionele reacties worden flauwer, er is nog weinig interesse voor andere en ook de energie voor hobby's verdwijnt. Een duivelskringloop: terwijl de persoon zich terugtrekt gaan ook vrienden en bekenden toenemend op afstand.
6. Psychosomatische klachten. Gedurig infecties, slaapproblemen, spierspanning, verteringsproblemen hoofdpijn, rugpijn. Karakteristiek kan ook zijn meer alcohol, meer roken, meer eten.

7. Wanhoop en hopeloosheid. Het leven lijkt zijn zin verloren te hebben. Daar is de eindtoestand van het burn-outproces bereikt en de symptomen lijken op een klinische depressie!

Burisch onderscheidt twee typen risico persoonlijkheden

- *Zelfverbranders*: idealistisch of perfectionistisch ingestelde mensen die zeer hoge eisen aan zichzelf stellen en ertoe neigen mateloos met hun krachten om te springen.
- *Verslijters*. Dit zijn personen die vooral de eisen van anderen willen vervullen, ook wanneer ze daarmee volledig overvraagd zijn.

De twee karaktertypes hebben gemeen dat ze slecht nee kunnen zeggen. Niet tegen hun eigen eisen, of dat wat anderen van hen verlangen.

## **DE KLACHTEN**

De klachten hebben verschillende uitingsvormen. Er is altijd sprake van afnemende vitaliteit. Daarnaast zijn er vrijwel altijd cognitieve, emotionele en gedragsproblemen.

Je ziet veelvuldig slaapproblemen, verhoogde alertheid, gejaagdheid/niet kunnen ontspannen, een snelle en hoge ademhaling, een te snelle en onregelmatige hartslag, hoge bloeddruk, hoge spierspanning, zweten, trillen, vermoeidheid/uitputting, verminderde concentratie, angst, negatieve en sombere gedachten, piekeren, veranderde eetlust, verminderde weerstand, minder zin in seks, spierpijn en andere somatische klachten b.v. hoofd-, buik- en maagpijn.

## **ROOFBOUW EN HERSTELSCHULD**

Roofbouw is gedrag waarbij iemand zichzelf stelselmatig zo uitput, dat zijn vermogens steeds verder afnemen. Het is het uitputten van de energievoorraad door:

1. Niet toegeven aan de herstelbehoefte en het negeren van signalen van energietekort.
2. Doorgaan op wilskracht.
3. Inzet van de stressfysiologie om extra energie te genereren.
4. Bewust of onbewust te weinig zelfzorg.
5. Het ontstaan van herstelschuld.

Niet alleen bij gevaar of bij prestatiegerichtheid schakelt het lichaam over op stressfysiologie, maar ook bij doorzetten als je moe bent. Dat geeft:

- een toename van energie en alertheid
- een lager functioneren van processen gericht op onderhoud, spijsvertering, herstel, voortplanting.
- een afname van het SAS (Superviserend Aandacht Systeem) in de cortex.

Op zich is het geen probleem als mensen af en toe hun stressfysiologie activeren. Als er maar voldoende hersteltijd tegenover staat. Jammer genoeg werkt de presteer-stressfysiologie verslavend. Het kan een tijdlang prettiger voelen om die in te schakelen dan om uit te rusten.

## **NEGATIEVE SPIRAAL: VERANDERING VAN SETPOINTS.**

Als een mens voortdurend te weinig hersteltijd neemt na veel werkdruk of fysieke inspanning slaat de balans door. De belasting is zwaarder dan het herstel dat er tegenover staat. Daardoor wordt de belasting nog groter omdat het lichaam minder toegerust is om belasting aan te kunnen. Je hebt meer inspanning nodig voor dezelfde prestatie. Je hebt daardoor nog minder tijd om te herstellen terwijl je daar eigenlijk meer tijd voor nodig hebt. Je gaat nog meer inspanning leveren. Zo ontstaat

een cumulatie van hersteltekort. Je bouwt herstelschuld op. De bankrekening van je vitaliteit staat op rood en je raakt in een negatieve spiraal.

Als je lange tijd roofofbouw op je lichaam pleegt, komt je activatieniveau hoger te liggen. Je staat als het ware in een te hoge versnelling en in ruststand draai je nog steeds op een te hoog toerental.. Als je gedurende weken, maanden, misschien wel jaren, te weinig hersteltijd neemt, dan heeft je lichaam niet meer de gelegenheid om terug te keren naar een goed rustniveau. Het werkniveau van activatie gaat ook omhoog, alle de grenzen zijn opgeschoven naar boven; “het toerental waarop je motor draait is blijvend te hoog”.

## **TWEE SOORTEN BURN-OUT-SYMPATHISCH EN PARASYMPATHISCH**

Grofweg is er een sympathische en parasympatische vorm van burn-out (of CVS) te onderscheiden. In de eerste vorm kunnen mensen zich gespannen en opgefokt voelen en kunnen ze zich moeilijk ontspannen. Voor deze mensen voelt het prettiger om door te gaan dan om rust te nemen.

De eerste vorm kan escaleren naar de tweede vorm als mensen onvoldoende herstellen van de inspanningen en zichzelf blijven belasten. Omdat er herstelschuld is hebben ze meer hersteltijd nodig na inspanning. Als daar geen rekening mee wordt gehouden, putten deze mensen hun lichaam zover uitrusten geven niet meer nieuwe energie; de parasympathicus zorgt niet meer voor voldoende herstel. Mensen hebben dan last van inspanningsintolerantie. Bij inspanning hebben ze te weinig suiker in het bloed (hypoglycemisch) en ze hebben een te lage cortisolproductie. Cortisol kan het systeem helpen voorbereiden op stress. Die hulp missen ze waardoor ze de energie niet voelen om iets aan te gaan. In de praktijk kom je vaak een mengvorm of overgangsvorm van beide vormen tegen.

## **FASERING THERAPIE BIJ BURN-OUT: FIRST THINGS FIRST**

- verminderen belasting
- herstellfysiologie bevorderen
- vitaliteitsopbouw
- heel gedoseerd opvoeren van belasting

Het herkennen van patronen die tot overbelasting leiden en daar verandering in brengen

Hierbij concrete aandacht voor: kennis van stressfysiologie en inzicht in eigen stresspatronen., gezonde slaap, gedoseerd bewegen, buiten zijn in de natuur, gezond eten, pauzes nemen, genieten, voedende sociale relaties, emotiemanagement.

Pas als het herstelvermogen is hersteld (er een vitaliteitsreserve is en het normale dagelijkse functioneren weer op orde is) is diepgaande therapie zinvol. Bij voorbeeld het verwerken van ingrijpende gebeurtenissen in de jeugd. Daar is nl. “opvangvermogen” voor nodig.

## **ERKENNEN EN HERKENNEN VAN GRONDPATRONEN DIE TOT UITPUTTING HEBBEN GELEID**

### **Basisattituden en vervormingen: Fight, Flight, Freeze en Fawn**

De basisattitude geeft een indicatie van hoe iemand zal reageren als hij/zij bedreigd (belast) wordt. De basisattitude is echter niet de enige factor die de reactie bepaald; de omstandigheden spelen ook een grote rol.

**Veldman benoemt drie basisattituden:**

Fight (vechten), Flight (vluchten) en Fright (vrezen) De eerste twee beschouwt hij als authentieke basisattituden; de derde niet: Fright beschouwt hij als de vrucht van een onvolkomen individuatie-proces.

**De fight** wordt gekenmerkt door acute, snelle reacties. Personen met deze basisattitude zijn 'primair reageerders'; het reactievermogen staat op scherp. In de sport komen zij tot hun recht als de 'kracht-atleten'. In de alledag "poweren" ze.

**De flight** wordt gekenmerkt door vertraagde, indirecte reacties. Personen met deze basisattitude zijn 'secundair reageerders'; het reactievermogen is minder alert. Kenmerkende reacties zijn ontwijken, vermijden, verdedigen. In de sport behoren zij tot de 'duuratleten'.

**De fright** wordt gekenmerkt door aanpassing en onderwerping. Personen met deze basisattitude zijn 'niet-reageerders'. In extreme vorm kunnen zij verstijven van angst.

## **Erkennen, herkennen van grondpatronen en vervormingen.**

### **Gevaar, hechting en de 4 FF-en**

In de literatuur worden behalve 3 ook wel vier basale structuren neergezet: Fight, Flight, Freeze en Fawn. De structuren kunnen neergezet worden als verdedigingsmechanisme tegen gevaar, maar ook onderdeel zijn van een hechtingspatroon.

Het is belangrijk om de eigen geneigdheid te kennen. Op de eerste plaats voor de hulpverlener zelf, maar veelal ook voor de cliënt. Vaak is er een eerste reactie die veel, vaak en (te) snel optreedt. Ook ontbreken soms andere patronen geheel. Therapeutisch doel kan zijn dat een persoon vrije toegang heeft tot alle mogelijkheden. Dat hij een keuzevrijheid heeft en zijn gedrag kan aanpassen afhankelijk van de context waarin hij is.

Walker (bron: internet) beschrijft een model waarin hij 4 basale structuren neerzet. Zijn uitgangspunt is dat kinderen met "goed genoeg ouders" de volwassenheid ingaan met een gezond en flexibel antwoordrepertoire op stress en gevaar. Daarin zijn allerhand variaties en voorkeuren mogelijk op grond van sekse, aanleg, hechting, opvoedingsstijl, cultuur. Het individu heeft toegang tot alle 4 FF's: Fight, Flight, Freeze en Fawn. Alle 4 FF's zijn door de ouders gevalideerd, geen is geblokkeerd.

Vrije toegang tot de **Fight** verzekert je van goede grenzen, gezonde assertiviteit en het vermogen je zo nodig agressief te verdedigen. Gemakkelijke toegang tot de **Flight** respons maakt het mogelijk je ergens niet meer mee te bemoeien of je letterlijk terug te trekken als een confrontatie te gevaarlijk is. Ook kun je passend **Freezen**, het gevecht opgeven als verdere activiteit nutteloos, gevaarlijk of contra productief is. Tenslotte geeft de **Fawn** reactie je de mogelijkheid het "sociale zorgsysteem" aan te zetten: luisteren, je laten horen, compromissen sluiten, helpen etc.

### **De relatie met hechting en overleving**

Wie uit een complexe hechtings situatie komt, leert te overleven door eenzijdig terug te vallen op één of 2 van de 4 F responsen. Fixatie in een van de F-en belet niet alleen de toegang tot de andere reacties, maar verhindert ook dat er rust ontstaat.

Fixatie in een van de vier F's heeft niet alleen met gevaar te maken maar ook met hechting. Eenzijdigheid in een van de F's verwijst altijd naar een opvoedings- en hechtingsproblematiek. Eenzijdigheid in een van de vier reacties wijst altijd op ambivalentie ... hoe zeker, hoe gevaarlijk is verbondenheid en intimiteit??

### **Overlevingsstrategieën, intermezzo**

*Overlevingstrategieën dienen het zelfbehoud. Ze ontwikkelen zich vanuit het gevoel object te zijn: er wordt met je gedaan, niet naar je gekeken en gevoeld.*

- *De pijn is te groot om te dragen en moet bedekt of overdekt worden.*
- *Overlevingsstrategieën dienen het gevoel van lichamelijke en psychische integriteit. Een gevoel van eigenwaarde en één geheel zijn. Samengevat: zelfgevoel.*
- *Normale overlevingsstrategieën worden getriggerd door emotionele afhankelijkheden en karakterstructuur.*
- *Strategieën kunnen lijken op symptomen, bv. dissociatie*

#### **De prijs**

- *Wat vroeger functioneel was voor instandhouding zelfgevoel wordt tot autonoom gedrag en eist tol. Bij voorbeeld:*
  - *Zelfmedicatie, verslavingsgedrag*
  - *Prikkels zoeken tegen leegheid leidt tot behoefte hevige emoties, of zelfbeschadiging.*
  - *Maatschappelijk hoog gewaardeerd: zwijgen, flink zijn, nooit klagen, zorgzaam zijn en redderen.*
  - *Gevoel te kort te komen, lichamelijke en psychische klachten.*
  - *Chronisch over de grens gaan. Signalen/sensaties van behoeften en ongemak wegpoozen. Gevolg: depressie, moeheid, verlies levenslust, burn-out*

**Een gefixeerde F reactie** biedt bescherming tegen kindergevoelens: niet gezien zijn, aangevallen, beschaamd of verlaten worden. Een paar stereotypen:

**Vecht/Fight types** kunnen intimiteit vermijden, anderen op afstand houden door eisen die ze stellen aan (onvoorwaardelijke) liefde. Stereotype zijn snelle woede reacties. Onbewust geloven ze dat macht en controle veiligheid geven. Dat het verlaten voorkomt en je van liefde verzekert. De achtergrond kan liggen in verlaten, maar ook in verwenning. Ook kunnen ze in narcistisch vertoon vervallen, grandiositeit en perfectionisme.

**Vlucht /Flight types:** kunnen permanent druk en vlijtig zijn om potentieel gevaarlijk contact te vermijden. Bij de “vluchtelingen” kan het lijken of de start knop voortdurend is ingedrukt. Vaak zie je een obsessief-compulsieve gedrevenheid: perfectie geeft veiligheid en verhindert afwijzing. Natuurlijk is ook hier de basis angst.weg van de binnen gevoelens, weg van contact. Weg in de symbolische vlucht van constante drukte. Het obsessief-compulsieve flight type dat niet aan het doen is zit te piekeren en plannen wat er te doen kan zijn. Flight types neigen hun adrenaline level heel hoog te houden. Zo nodig door de gevaren op te zoeken. Ook zijn ze gevoelig voor middelen verslaving, workaholisme of “buzziness”. De innerlijke criticus is vaak hard aan het werk. Stilstaan is niet gemakkelijk.

**Vries /Freeze types** verhuizen naar hun kamer en naar hun droomwereld. Of in de computers en games. De “freeze types” geloven dat mensen en gevaar synoniem zijn en dat de veiligheid te vinden is in de eenzaamheid. Behalve in fantasie geven velen de mogelijkheid van liefde gewoon op. Bij sommigen lijkt de startknop het niet meer te doen. De Freeze positie is de meest “primitieve van allen. Niet in staat te vechten, vluchten of sociaal zorggedrag op te brengen kan dit in richting gaan van klassieke dissociatie: gevoelsontkoppeling. Waardoor ze afgesneden raken van de gewone werkelijkheid . Freezers zijn meestal minder introspectief dan de vluchtters. Ze richten kritiek vaak op de buitenwereld en gebruiken de onvolkomenheden van anderen vaak als excuus voor hun afzondering. Omdat freezers in een continuüm zitten dat naar Faint gaat, moet je daar op letten(risico tot afdrijven in depressies en wereldvreemdheid en gekte/ psychose). Ook hier is risico zijn voor “zelfmedicatie” bv. aan opiaten. (vaak cannabis, anti-depressiva en angstremmers)

**Vlei/Fawn types** gaan op in helpen en zorgen, laten hun eigen behoeften niet zien en vermijden zo teleurstelling. Veel service, weinig risico. Veel talent om zich in de gevoelens van anderen in te leven en zich daarnaar te richten. Denk aan “het drama van het begaafde kind” (Alice Miller). Ze zijn de perfecte aanvulling op behoeften van een belangrijke ander (bv. ouder of partner). Ze zijn een

voorbeeld van “co-dependency” of de ander nu narcist, alcoholist, psychiatrisch patiënt is of gewoon een beetje zielig. Het uiten van eigen behoeften en gevoelens is moeilijk.

Er bestaan natuurlijk vooral “samengestelde” types. Je hebt bij voorbeeld drie subtypes van het Fawn type; de klassieker van de fawn fight is de verstikkende moeder die als een leeuw op haar kinderen zit en daar altijd het beste mee voor heeft. Het fawn flight type is de moeder Teresa die zich opoffert voor anderen of de altijd drukke dienstbare secretaresse. Het stereotype van de fawn freeze is het slachtoffer van huisgeweld: de vrouw die alle ballen in de lucht houdt en zich laat uitschelden door haar zelf behepte partner. Ook kan je in de ene context Fight en in de ander Fawn tevoorschijn toveren: archetypisch: een slaaf op het werk en een tyran thuis. Of omgekeerd.

Belangrijker dan de vastlegging in types is het onderzoek naar de geneigdheid, de voorkeursbewegingen en de blokkeringen. Fight, flight, freeze en fawn zijn werkwoorden: handelingsmogelijkheden die vragen om validering en vrije toegang!.

### **Stresstypes, een voorbeeld via hardlopen**

Stressonderzoekers als Dirk Hellhammer en Stephanie McClellan en Beth Hamilton hebben laten zien dat de manier waarop stress zich voordoet sterk afhangt van je persoonlijkheidstype. Pas als je een benadering kies die bij je stresstype past, ben je geholpen. De Vries, onderzoeker bij de Radboud universiteit van Nijmegen deed onderzoek naar hardlopen.

Ook voor hardlopen geldt: lang niet ieder stresstype heeft daar baat bij.

Sommigen wel. Vooral de zogenaamde turbotypes, het type dat bij stress er nog een schepje bovenop doet. Het zijn mensen die veel energie kunnen verzetten. Als die hun energie steken in hardlopen in plaats van nog harder te gaan werken, werkt dat vaak goed.

Maar bij andere stresstypen werkt hardlopen juist averechts. Ze raken nog vermoeider dan ze al waren, en dan krijgen ze klachten of worden snel ziek. Bij dit type burn-out zijn mensen heel lang over hun grenzen gegaan, en storten dan plotseling in (crashtype). Ze kunnen beter rustig wandelen en niet-competitief bewegen.

En dan heb je een type dat gevoelig van aard is en op kleine oorzaken reageert met een relatief hoge aanmaak van stresshormonen. Voor dit type is het vooral belangrijk de aandacht te richten op het herstel van de inspanning. Een uur hardlopen is een te hoog doel, misschien een kwartier met versnelde pas lopen en daarna even helemaal niets. Zodat het herstelmechanisme goed op gang komt.

Het vierde type, het bore-outtype, zal nooit te motiveren zijn voor de hardlooptraining, de vermoeidheid alleen al. Dit type doet het goed op een stappenteller.

### **HULP BIJ STRESS EN HAPTOTHERAPIE**

1. Hulp bij vinden van rust:
  - Aanraking, sedatie sympathicus, systemische geruststelling
  - Inlijven: in het lichaam komen, ervaren basispresentie en effect op stress.
  - Omgang met grenzen en afwisseling ervaringen stress en herstel bieden en zoeken in alle dag.
2. Het vitaliserende effect van ruimtelijke uitbreiding. Van insensus naar affectus.
3. Hulp bij het omgaan met belasting
  - Draagkracht

- Veerkracht
  - Handelen vanuit het midden
4. Onderzoek naar de risico's van je persoonlijkheids/ stresstype
  5. Op zoek naar vrijheid van handelen: ruimte en beweging scheppen in grondpatronen, vervormingen, verstarringen en overlevingsstrategieën.

### En nog wat losse opmerkingen

- Letten op de sluipende aanloopfase van een burn-out. Een burn-out komt ineens, maar de weg en het doel is geleidelijk. Een ongezonde situatie als normaal gaan accepteren, denken dat frustraties en gemopper er gewoon bij horen. De geleidelijkheid maakt blind.
- Rust om nog harder te werken is een slecht idee. Loop er eens dag de kantjes eraf. De zon gaat morgen weer op en de wereld is niet veranderd.
- Altijd beschikbaar, prestatiedruk en continu beoordeeld worden of je beoordeeld voelen is het snelste recept voor een burn-out.
- Prestatiedruk is een beest met veel tentakels. Soms zit het simpelweg in te veel werk dat in te weinig tijd af moet, vaak is het een cultuur die maakt dat mensen zich opgejaagd zijn overvraagd voelen. Er gaat onnodig veel energie zitten in de laatste 5%. Waarom moet het altijd 10 zijn?????
- Wat niet helpt is de druk ook buiten het werk. Niet alleen een top baan, ook een druk sociaal leven met hippe feestjes, een pilletje hier en daar, een snelle partner. Een eind twintigers, begin dertigers probleem bij uitstek. Deze "overgangsfase" vraagt vaak echte begeleiding. Veel aanmoedigen er met generatiegenoten over te spreken die allen hun face (book) ophouden.
- Eenvoudige hulp om het leven overzichtelijker, eenvoudiger en rustiger te maken is de telefoon uit te zetten, niet te mailen buiten werktijd. Héél moeilijk!!
- De nummer één die iemand met een dreigende burn-out moet leren is niet haasten. De nummer twee is geen twee dingen tegelijk doen. Héél moeilijk. Héél belangrijk: verwijst naar de werking van het stresssysteem!
- Liefdevolle aandacht is goud waard. Voor wie we zijn en wat we doen. Voor elkaar zorgen, in plaats van op elkaar letten.

### Geraadpleegde literatuur

Annemiek Roozmond: kennis van stressfysiologie helpt burnout te voorkomen. Bron: internet

- Burisch, Matthias, Das Burn-out Syndrom, 2014, Springer Verlag, Berlin-Heidelberg
- Agressiegroep: Radboud Universiteit Nijmegen: de rol van freeze-flight-fight reacties.
- Maggie Schauer and Thomas Elbert. Dissociation Following Traumatic Stress, Etiology and Treatment, Zeitschrift für Psychologie / Journal of Psychology 2010; Vol. 218(2):109–127
- J.D. de Vries: Exercises as intervention to reduce burnout, proefschrift, okt. 2017. Radboud Universiteit Nijmegen
- Pete Walker: Traumatypologie (Bron: internet)

**Tekst:** Barbara van Ruitenbeek. (2018)