

Burnout

Een moderne ziekte bekeken vanuit de wijsheid van Traditionele Chinese Geneeskunde

A contemporary disease analysed with ancient knowledge of Traditional Chinese Medicine (TCM)



Paul Bakker

*Afstudeerscriptie TCM – Acupunctuur 2007
Academie voor Chinese Geneeswijze Qing-Bai*

Dankwoord

*Met dank aan mijn liefhebbende echtgenote Hélène en mijn kinderen Fleur, Pim en Max, die mij de voorbije jaren alle steun, ruimte en vertrouwen hebben gegeven om deze boeiende studie te volgen. Zonder hen was mijn droom niet uitgekomen!
Dat de wijsheid uit het verre China ons gezin nog lang gezond mag houden.*

Ook dank aan Martine Cornelissen voor haar inspirerende lessen en haar begeleiding bij de totstandkoming van deze afstudeeropdracht.

“A superior doctor arrests disease at the skin level and dispels it before it penetrates deeper. An inferior doctor treats illness after it passes the skin”

“Een goede arts stopt en verdrijft een ziekte vóórdát deze het lichaam binnendringt. Een slechte arts behandelt een ziekte nadat deze het lichaam is binnengedrongen”

(Huang Nei Jing Suwen, hfdst 5 – ca. 2.500 jaar voor Christus)

Inhoudsopgave

	<i>Blz</i>
Samenvatting	<i>I</i>
Summary (English language)	<i>V</i>
Inleiding	<i>1</i>
1. Wat is burnout?	<i>1</i>
1.1. Casus	<i>2</i>
1.2. Definitie	<i>3</i>
1.3. Kenmerken/symptomen	<i>3</i>
1.4. Verschillen met andere verwante ziektebeelden	
1.4.1. Verschillen met depressie	<i>4</i>
1.4.2. Verschillen met CVS/ME	<i>4</i>
1.4.3. Verschillen met spanning, stress, overspannenheid	<i>4</i>
2. Burnout: fysiologie, oorzaken & reguliere Westerse remedies	<i>7</i>
2.1. Fysiologische veranderingsprocessen onder invloed van stress/belasting	<i>7</i>
2.2. Oorzaken van burnout	<i>8</i>
2.3. Reguliere Westerse remedies bij burnout	<i>10</i>
3. Burnout volgens TCM	<i>13</i>
3.1. Energie-huishouding van het lichaam vanuit TCM-oogpunt	<i>13</i>
3.1.1. <i>Jing-Qi-Xue-Shén</i>	<i>13</i>
3.1.1.1. <i>Pre-/postnatale energie (Jing)</i>	<i>13</i>
3.1.1.2. <i>Qi</i>	<i>14</i>
3.1.1.3. <i>Xue</i>	<i>16</i>
3.1.1.4. <i>Relatie Jing-Qi</i>	<i>16</i>
3.1.1.5. <i>Relatie Jing-Qi-Shén-Xue</i>	<i>17</i>
3.1.2. <i>Organen, mentale entiteiten & emoties</i>	<i>18</i>
3.1.3. <i>Inter-relaties tussen organen</i>	<i>19</i>
3.2. <i>Etiologie bij burnout</i>	<i>21</i>
3.3. <i>Pathologie bij burnout</i>	<i>23</i>
3.3.1. <i>Fase 1: Belasting neemt toe en ontspanning neemt af</i>	<i>24</i>
3.3.1.1. <i>Lever-Qi stagnatie</i>	<i>24</i>
3.3.1.2. <i>Lever-Hitte/Vuur en Hart-Vuur</i>	<i>25</i>
3.3.2. <i>Fase 2: Belasting neemt verder toe en het herstelvermogen neemt af/belasting wordt chronisch</i>	<i>25</i>
3.3.2.1. <i>Hart-Xue leegte</i>	<i>26</i>
3.3.2.2. <i>Hart-Yin leegte</i>	<i>26</i>
3.3.2.3. <i>Lever-Xue leegte</i>	<i>27</i>
3.3.2.4. <i>Lever-Yin leegte</i>	<i>27</i>
3.3.2.5. <i>Opstijgend Lever-Yang door Lever-Xue/Yin-leegte</i>	<i>27</i>
3.3.2.6. <i>Hart-Xue leegte door Lever-Qi stagnatie & Milt-Qi/Xue leegte</i>	<i>28</i>
3.3.2.7. <i>Damp-Hitte in Lever/Galblaas door Lever Qi stagnatie/Milt Qi leegte</i>	<i>28</i>

3.3.3. Fase 3: Burnout – herstelvermogen werkt niet meer	29
3.3.3.1. Nier-Yin leegte - met Lever-Yin Leegte/Hart-Yin Leegte	29
3.3.3.2. Nier-Yang leegte - met Milt-Yang leegte/Hart-Yang leegte	30
3.3.3.3. Nier-Jing leegte – met Lever-Xue leegte	30
3.3.4. Conclusie pathologie burnout	31
3.4. Behandelstrategie en Acupunctuurformules bij burnout	31
3.4.1. Fase 1: Belasting neemt toe en ontspanning neemt af	31
3.4.1.1. Lever-Qi stagnatie	31
3.4.1.2. Lever-Hitte/Vuur	31
3.4.1.3. Hart-Vuur (& Flegm-Vuur)	32
3.4.2. Fase 2: Belasting neemt verder toe en het herstelvermogen neemt af/belasting wordt chronisch	32
3.4.2.1. Hart-Xue leegte	32
3.4.2.2. Hart-Yin leegte	32
3.4.2.3. Lever-Xue leegte	33
3.4.2.4. Lever-Yin leegte	33
3.4.2.5. Opstijgend Lever-Yang door Lever-Xue/Yin-leegte	33
3.4.2.6. Hart-Xue leegte door Lever-Qi stagnatie & Milt-Qi/Xue leegte	34
3.4.2.7. Damp-Hitte in Lever/Galblaas door Lever Qi stagnatie/Milt Qi leegte	34
3.4.3. Fase 3: Burnout – herstelvermogen werkt niet meer	35
3.4.3.1. Nier-Yin leegte - met Lever-Yin Leegte/Hart-Yin Leegte	35
3.4.3.2. Nier-Yang leegte - met Milt-Yang leegte/Hart-Yang leegte	35
3.4.3.3. Nier-Jing leegte - met Lever-Xue leegte	36
3.5. Verklaringsmodel voor burnout vanuit TCM-perspectief	37
Nawoord – Burnout, verschillen & overeenkomsten tussen Oost & West	39

Samenvatting

Het verschijnsel burnout is de laatste jaren steeds meer in de actualiteit komen te staan. Volgens schattingen hebben jaarlijks circa 30.000 Nederlanders in meer of mindere mate te maken met burnout klachten. Het lijkt erop alsof onze moderne samenleving met een "nieuwe" ziekte te maken heeft, waarvan pakweg 50 jaar geleden nog geen sprake was. In het kader van mijn afstudeeropdracht, leek het mij interessant om deze "moderne" ziekte eens nader te analyseren met de (meer dan) vierduizend jaar oude kennis van Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM).

Wat is burnout?

Wie over de landsgrenzen heen kijkt, komt er al snel achter dat burnout geen term is die algemeen internationaal wordt gehanteerd. Er is sprake van vermoeidheid, depressie, lusteloosheid, stress... De reden waarom er geen éénduidige internationale definitie bestaat, heeft alles te maken met de veelheid en grote verscheidenheid aan klachten met zowel een fysieke als mentale component (psycho-somatisch): langdurige vermoeidheid, gevoel van uitputting, slaapstoornissen, mentale rusteloosheid, geen zin in werk (verlies van motivatie), concentratieproblemen, slecht geheugen, prikkelbaar, emotionele disbalans, gevoel van benauwdheid/druk op de borst, hartkloppingen, kortademigheid, zweterigheid, hoofdpijn, pijn in nek/schouder/rug, spijsverteringsklachten, afnemend/verlies van zelfvertrouwen etc.

Burnout ontwikkelt zich meestal over een periode van verschillende maanden of jaren, waarbij sprake is van continue overbelasting (chronische stress) van het lichaam. Het langdurige proces van "roofbouw" doorloopt een aantal stadia waarbij burnout de eindfase is. Het eigen herstelvermogen werkt dan niet meer.

Westerse visie

Als we volgens de reguliere westerse geneeskunde naar de fysiologie van roofbouw of burnout kijken, dan zijn er een 2-tal orgaanstelsels die op de lange duur ontregeld raken door chronische stress, namelijk het hormoonstelsel en het (autonome) zenuwstelsel. Bij spanning en stress wordt het lichaam gestimuleerd om meer alertheidshormonen (vnl. adrenaline & cortisol) aan te maken. Bij burnout worden deze hormonen continu aangemaakt, waardoor het lichaam constant verkeert in een status van "activiteit en alertheid". Dit leidt o.a. tot slaapstoornissen en mentale onrust. De toestand van alertheid zorgt er tevens voor dat het para-sympathische deel van het autonome zenuwstelsel wordt afgeremd, waardoor met name de spijsvertering wordt ontregeld, met als gevolg tal van spijsverteringsklachten.

Er is niet louter één oorzaak te noemen die leidt tot burnout. Veelal gaat men uit van een combinatie van "werkomgeving" (o.a. toegenomen werkdruk, afgenomen zeggenschap etc.), "karaktereigenschappen" (o.a. perfectionisme, grote loyaliteit, groot plichtsbef, moeilijk grenzen stellen etc.) en de "sociale omgeving" (o.a. relatieproblemen, verlies van naasten).

Voor de behandeling van burnout bestaat binnen de reguliere Westerse geneeskunde geen vast omschreven behandelplan, met name door de veelheid aan klachten, zowel lichamelijk als psychisch. Huisartsen schrijven veelal in eerste instantie rust voor (beginnend bij enkele weken en oplopend tot verschillende maanden), eventueel wordt (tijdelijk) medicatie voorgeschreven in de vorm van antidepressiva en kalmeermiddelen. Naderhand wordt de patiënt vaak doorverwezen naar een psychotherapeut om inzage te krijgen in de oorzaken van zijn/haar burnout (werksituatie, karaktertrekken, privé-situatie etc). Via veelal cognitieve gedragstherapie wordt er vervolgens aan gewerkt om zowel de

fysieke als mentale belastbaarheid te verbeteren (zowel op het werk als privé). Omdat burnout sterk verwant is met stress wordt er in de behandeling ook veel accent gelegd op het terugbrengen van een balans tussen inspanning (activiteit) en ontspanning. Hiervoor zijn een breed scala aan technieken inzetbaar (o.a. psychosomatische fysiotherapie, ademhalingsoefeningen, stress-reductie trainingen... maar ook meer alternatieve vormen zoals yoga, meditatie...)

In de praktijk, blijkt dat de behandeling van burnout niet eenvoudig is en herstel (veel) tijd kost, mede afhankelijk van de duur van het voorliggende roofof bouwproces. Veel patiënten hebben minimaal een ½ jaar tot 1 jaar nodig voordat ze opnieuw een balans hebben hervonden tussen inspanning en ontspanning. Pas dan kan worden gewerkt aan herintreding in het arbeidsproces.

TCM visie

Volgens de Chinese geneeskunde beschikt het lichaam over verschillende energiesystemen, waaronder een niet-oplaadbaar energiesysteem dat bestaat uit prenatale Jing. Onder normale omstandigheden wordt dit systeem slechts selectief ingeschakeld, zodat de "kostbare" energie die het bevat, zoveel mogelijk intact blijft. Daarnaast is er ook een oplaadbaar energiesysteem dat constant postnatale-Qi produceert (uit onze voeding), waarvan het meeste meteen door het lichaam wordt verbruikt voor b.v. het functioneren van onze organen of onze spieren. Eventuele overschotten aan postnatale-Qi worden omgezet tot reserves die worden opgeslagen als postnatale Jing in de Nieren. De post-natale Jing is dus ook een oplaadbare of aanvulbare vorm van energie voor het lichaam en wordt pas ingeschakeld op het moment dat de hoeveelheid postnatale-Qi niet toereikend is.

Bij ernstige uitputting van het lichaam, waaronder burn-out, ontstaat er een energieprobleem waarbij er géén of onvoldoende postnatale Qi en Jing voorhanden is, waardoor het lichaam genoodzaakt is om de kostbare reserves aan prenatale Jing aan te boren. Of anders gezegd: het dagelijks oplaadbare energie-systeem schiet tekort en noodzaakt het lichaam om de niet-oplaadbare reserves aan te spreken. Hierdoor ontstaat ook een algemeen gevoel van uitputting omdat letterlijk de vitale energiereserves van het lichaam worden aangeboord.

TCM is een energetische geneeskunde die uitgaat van onderlinge samenhang en wederzijdse beïnvloeding van alle delen van het menselijk lichaam. Dit geldt ook voor onze organen, maar hierbij moet worden opgemerkt dat de Chinese betekenis van een orgaan veel "ruimer" is dan de Westerse. Volgens de Chinese visie bestaat een orgaan zowel uit het "fysieke orgaan" evenals alle "functies" en "relaties" die dit orgaan aangaat met de rest van het lichaam; inclusief de bijbehorende meridiaan- of energiebanen. Maar ook onze emoties en mentale processen worden door de (Yinne) organen aangestuurd. TCM legt dus een directe relatie (via de organen) tussen zowel het fysiek als psychisch (emotioneel) functioneren van het lichaam. Dit in tegenstelling tot het westerse denken waar fysieke en psychische processen strikt gescheiden zijn.

Interrelaties tussen organen vormen de kern van de TCM visie, te meer omdat lichaam, geest en emoties gezien worden als één samenwerkend geheel. De goede of slechte samenwerking bepaalt direct onze gezondheid en geeft bovendien inzage in de processen die oorzaak kunnen zijn van ziekte. Met name de interrelaties nier-hart, nier-milt, nier-lever, lever-milt, lever-hart en milt-long kunnen een rol spelen bij burnout. Verstoringen in bovengenoemde interrelaties geven symptomen die een grote mate van overeenkomst vertonen met de gezondheidsklachten bij burnout.

Lange uren doorwerken zonder voldoende rust te nemen, evenals werken onder stressvolle condities, werden al 2.500 jaar voor onze tijdrekening in China onderkend als een belangrijke oorzaak van ziekte. Naar analogie van het oude China, zal het dan ook niet verwonderlijk zijn dat "overwerk" ook in onze moderne en hectische (westerse) samenleving als oorzaak van "vermoeidheid of uitputting" (Xu Lao) kan worden aangeduid. Met name worden bij uitputting de Yinne organen aangetast die allen een belangrijke rol spelen bij de energiehuishouding van het lichaam: de milt (basis van Qi en Xue), de long (basis voor Qi), het hart (basis voor Xue), de nier (opslag van Jing) en de lever (opslag van Xue en vrije stroom van Qi). Ook een erfelijk zwakke constitutie kan worden gezien als een pre-conditie voor "uitputting", evenals slechte voeding (sgewoontes) die vooral het maag- en miltsysteem verzwakken, waardoor de aanmaak van levensnoodzakelijke Qi en Xue onder druk komt te staan.

Bij de pathologie, volgens TCM, staat de syndroom-identificatie van een ziektebeeld centraal. Door het analyseren en groeperen van de klachten volgens specifieke TCM principes krijgt men inzage in de oorzaken, aard, lokalisatie, kenmerken en ontwikkeling van een ziekte en kan vervolgens ook een behandelplan worden opgesteld. Burnout is een complexe ziekte met een zeer diverse symptomatologie, zowel fysiek als emotioneel. Ondanks de complexiteit aan symptomen, is de ziekte volgens TCM-principes relatief eenvoudig in TCM-syndromen te diagnosticeren.

Op basis van de interrelaties tussen organen, heb ik de samenhang tussen de syndromen in een verklaringsmodel proberen weer te geven dat analoog aan het Westerse denken, bestaat uit een 3-tal fases die in de praktijk langzaam in elkaar overlopen:

In de beginfase zorgt stress/werkdruk etc. voor een overbelasting van de Lever waardoor de essentiële vrije stroom van Lever-Qi stagneert. Dit is de basis van vele ziektes volgens TCM (en ook van burnout). Vermoeidheid ontstaat, eventueel gepaard met spijsverteringsklachten. Door de aanhoudende stress kan de Lever-Qi stagnatie transformeren in Lever-Hitte/-Vuur die op zijn beurt transformeert in Hart-Vuur. Kenmerkend hierbij is dat er onrust optreedt (mentale onrust, geagiteerdheid, slaapstoornissen, woede en hartkloppingen, druk op borst etc.). Hart-Vuur zal ook de levensas Hart-Nier aantasten waardoor de nier onvoldoende in staat is om het Hart te voeden en te koelen. Deze beginfase kenmerkt zich voornamelijk door zogenaamde Volte-patronen. Er is nog voldoende energie in het lichaam aanwezig maar de energie is geblokkeerd (en raakt oververhit);

Langzamerhand ontstaan er naast de voltes ook leegtes (deficiënties), waardoor gemengde patronen zich manifesteren. Door de aanhoudende Hitte/Vuur, ontstaat met name Xue-leegte en Yin-leegte in Lever en Hart, met bijbehorende lege hitte tekens: toenemende mentale onrust & slaapstoornissen, nachtzweeten, spierpijn- en -krampen, (leegte) hoofdpijn etc. Uiteindelijk doen de deficiënties Lever-Yang opstijgen, waardoor de mentale onrust verergert en zich fysiek toont in rusteloosheid en kloppende hoofdpijn/migraine. De Lever-Qi stagnatie zal de Milt deficiënt maken, waardoor de post-natale energievoorziening (Qi/Xue productie) van het lichaam in gevaar komt. Milt-deficiëntie veroorzaakt damp in het lichaam dat in combinatie met hitte de Lever- en Galblaasfuncties verder zal aantasten.

In het eindstadium is pas echt sprake van burnout en is "kostbare" Nier-Jing aangetast; zowel Nier-Yin als Nier-Yang, waardoor alle Yin en Yang in het lichaam verder uit balans raken (lege hitte tekens en koude tekens kunnen zich manifesteren). Extreme vermoeidheid, uitputting, lage rugpijn, depressie en gebrek aan wilskracht vormen het sluitstuk van een langdurig roofofbouwproces. Men komt in een vicieuze cirkel terecht van toenemende gezondheidsklachten omdat de nier niet in staat is de andere organen te voeden en te ondersteunen.

De behandeling van burnout is een langdurig proces omdat er ook een langdurig roofofbouwproces aan vooraf is gegaan, waarbij de energiehuishouding van het lichaam ontregeld is. Kern van de behandeling is de energiehuishouding herstellen. Behandeling van Nier, Milt, Lever en Hart spelen hierbij een cruciale rol. De duur van het herstelproces is direct afhankelijk van de fase waarin de patiënt zich bevindt. Bij echte burnout (eindfase) kan behandeling gedurende minimaal een half jaar noodzakelijk zijn omdat de genoemde organen (diep) gevoed/versterkt moeten worden, zodat uiteindelijk herstel van hun TCM-functies kan worden gerealiseerd. Daarnaast zal de patiënt ook zijn "levenswijze" dienen aan te passen waarbij er voldoende ruimte is voor "ontspanning" ná inspanning.

Per TCM-syndroom dat bij burnout kan worden gediagnosticeerd, heb ik het algemene behandelprincipe weergegeven evenals een acupunctuurformule, inclusief een onderbouwing van de puntkeuze.

Als we tot slot kijken naar burnout vanuit zowel een Westerse visie als TCM-visie, dan blijkt dat er behalve verschillen, toch ook best een heleboel overeenkomsten zijn te signaleren tussen beide geneeswijzen.

Allereerst onderkennen beide visies dat burnout een ziekte is die ontstaat door het "langdurig" plegen van roofofbouw op de energievoorziening van het lichaam. In beide visies worden de reserves van het lichaam aangeboord, waardoor er vermoeidheid en uiteindelijk uitputting ontstaat.

Er is niet louter één oorzaak op te sommen die leidt tot burnout, maar veelal is het een combinatie van verschillende factoren. Stress (overbelasting) is de directe aanleiding tot het ontstaan van burnout en hierbij speelt "overwerk" in beide visies een belangrijke rol. In beide visies, speelt het (uiteindelijk) aanpassen van de "leefstijl" eveneens een rol om tot (blijvend) herstel te komen. In wezen gaat het hierbij om het (her)vinden van een balans tussen belasting en ontspanning.

Het belangrijkste verschilpunt is dat de Westerse visie geen verklaring heeft voor de grote diversiteit aan psycho-somatische burnout-klachten. In de TCM-visie daarentegen zijn de symptomen allemaal in te delen naar syndromen, die de onderliggende oorzaak blootleggen en ook de samenhang verklaren tussen (schijnbaar) zeer uiteenlopende symptomen. Bovendien wordt binnen TCM geen onderscheid gemaakt tussen fysieke en mentale klachten, want lichaam en geest vormen een éénheid.

Summary

Since a few years the phenomena burnout has become more and more a topic. At rough estimate, approximately 30,000 Dutchmen are suffering annually from burnout. It looks as if a new disease that was totally unknown until about 50 years ago is now infecting our modern society.

Within the scope of writing my final TCM-paper, I found it interesting and challenging to analyse this "modern" disease by means of the ancient knowledge of Traditional Chinese Medicine (TCM), which already exists for more than 4,000 years.

What is burnout?

When comparing between countries, one finds out easily that there does not exist a common terminology for burnout. Sometimes it is classified as fatigue, or depression, exhaustion, stress... The reason why an internationally accepted definition is lacking, has all to do with the wide range and diversity of symptoms, both physically and mentally. Namely prolonged fatigue, feelings of exhaustion, insomnia, mental disturbance, dislike of working (lack of motivation), lack of concentration, poor memory, agitation, emotional misbalance, distension/feeling tight in the chest, palpitations of the heart, shortness of breath, (night) sweating, head-ache, pain in neck/shoulder/back, digestive symptoms, lack of confidence etc.

Usually burnout develops over a period of several months or years, whereby there is a continuous overstraining and overburdening (chronic stress) of the body. The long-term process of ruin one's health usually develops through several stages of which burnout is the final one. At this level the body's ability for self-recovery is non-existing.

Western vision

Looking from a Western medical perspective at the physiology of burnout, then two organ-systems can be identified that fail to work properly due to chronic stress, namely the hormonal system and the (autonomous) nervous system.

Tension and stress stimulate the human body to produce more alert-hormones (mainly adrenaline & cortisol). In case of burnout, these hormones are continuously produced and put the body in a constant status of "activity" and "alertness". This causes insomnia and mental disturbance. The alert-modus also slows down the functioning of the parasympathetic part of the autonomous nervous system, affecting the digestive system and causing all kinds of digestive disorders.

There is not just one cause that leads to burnout. Generally speaking it is caused by a combination of the work-environment (e.g. increasing workload, less authority & control), character traits (e.g. perfectionism, great loyalty and commitment, difficulty in defining own boundaries) and the social environment (e.g. relational problems, loss of family members).

According to Western medicine, there does not exist a fixed treatment-plan for burnout, mainly as a result of the wide range and diversity of physic and psychic complaints. General practitioners usually start with prescribing taking rest, from a couple of weeks up to several months. Eventually they temporarily give some medication like anti-depressants and tranquillisers. At a later stage the patient is often referred to a psychotherapist in order to get insight in the personal causes of his/her burnout (working conditions, character traits, private life etc.). Mainly by means of cognitive behaviour therapy, one starts working on improving the physical load and mental burden, both at

work and at home. The treatment also focuses on redefining a balance between tension (activity) and relaxation (rest), as burnout is very much related to (chronic) stress. There is a wide range of treatment techniques available, like e.g. psychosomatic physiotherapy, respiration and stress reducing techniques. But also more alternative ways of treatment, like yoga or meditation.

Day to day practice learns that treatment of burnout is not easy and recovery takes a long time, depending the period of the long-term process of ruin one's health. Many patients need a period of 6 months up to 1 year, before they have found again a balance between tension and relaxation. Only then, one can start working on re-entering the labour market.

TCM vision

According to Traditional Chinese Medicine, the human body possesses several distinctive energy systems, among which a non-rechargeable system that contains prenatal Jing. Under normal circumstances, this system is used very economically in order to preserve the precious "essence" that it contains. In addition, the body has also a rechargeable energy system that constantly produces postnatal Qi (from our food). Most of this energy is consumed immediately to support the functioning of our organs or e.g. muscles. Any surplus in postnatal Qi is stored as postnatal Jing in the kidneys. This postnatal Jing is also rechargeable and is only used under strict conditions, e.g. in cases where there is a shortfall in the supply of postnatal Qi.

Severe exhaustion of the body, like in the case of burnout, creates an energy problem whereby both postnatal Qi and Jing are becoming insufficient, causing the body to open up the source of precious prenatal Jing. In other words the daily rechargeable energy system becomes deficient and forces the body to start consuming the stock of non-rechargeable energy. This causes a general feeling of exhaustion, due to the body literally consuming vital energies.

TCM is an energetic medicine based on the mutual coherence and influence of all human body parts. This applies also for our organs, but it needs to be stressed that the Chinese meaning of an organ is far "broader" than the Western one. According to the Chinese vision, an organ does not only include the "physical organ", but also all "functions" and "relations" between the organ and the other parts of the human body, including the corresponding meridians or energy vessels. Furthermore the (Yin) organs also control all our emotions and all our mental processes. TCM creates a direct relationship (via our organs) between both the physical and psychological (emotional) functions of the body. This is different to the Western vision, where physical and psychological processes are all strictly separated.

Interrelations between organs belong to the core-concept of the TCM vision, as both the human body, soul and emotions are seen as one global co-operating system. The poor or excellent co-operation defines directly the status of our health and gives also insight in the processes that might cause disease. Especially interrelations like kidney-heart, kidney-spleen, kidney-liver, liver-spleen, liver-heart and spleen-lung might be of importance in case of burnout. Disturbances in aforementioned interrelations might give disorders that greatly correspond to symptoms of burnout.

Over 2,500 years B.C., making long hours of work without sufficient rest, or working under stressful conditions, were already recognised in ancient China as an important

cause for disease. Comparable to the ancient Chinese vision, we should not be surprised to see that also over-work in our modern and hectic Western society, can still be considered as a main cause for "fatigue and exhaustion" (Xu Lao). Exhaustion mainly affects the Yin organs, which all play an important role in the energy housekeeping of the body. Like the spleen (basis for Qi and Xue), the lung (basis for Qi), the heart (basis for Xue), the Kidney (root for Jing) and the liver (storage of Xue and free flow of Qi). Also a hereditary weak constitution can be considered as a pre-condition for "exhaustion", just like malnutrition and wrong eating habits, which mainly create deficiency of the stomach and spleen system, resulting in lower production of vital substances like Qi and Xue.

Syndrome identification of a disease is the basis for pathology according to TCM principles. By analysing and grouping symptoms in accordance with specific TCM rules, one gets insight in the cause, nature, location, character and development of disease and subsequently a treatment plan can be drawn up.

Burnout is a complex disease with a wide range and variety of symptoms, both physically and emotionally. However, despite its complexity, the disease can relatively easily be diagnosed into TCM-syndromes by means of TCM principles.

Based on the interrelations between organs, I have put together a model, which explains the coherence between the various burnout syndromes that can be identified. Comparable to the Western approach, burnout develops in stages, which gradually transform from one in another.

At the beginning stage, stress and workload overburden the liver resulting in stagnation of the flow of Qi. This is the basis of many diseases according to TCM (and thus also burnout). Fatigue develops, eventually followed by digestive disorders. As a result of chronic stress, Liver-Qi stagnation transforms into Liver-Heat/Fire, which can further create Heart-Fire. The most characteristic symptom is "disturbance" (mental disturbance, agitation, insomnia, anger, palpitations, pressure on the chest...). Heart-Fire will also affect the Heart-Kidney life-axis, causing the Kidney to insufficiently feed and cool down the Heart. This starting phase is characterised by Excess patterns, which basically means that the body has plenty of energy, but it is blocked (or is becoming over-heated); Besides the excess patterns, also deficiency patterns gradually start to develop, causing mixed patterns. Chronic Heat and Fire cause deficiency of Xue and Yin in mainly Liver and Heart, with the subsequent symptoms of empty heat. Like increasing mental disturbance, insomnia, night sweating, muscle pain and cramps, (deficient) headache etc. Finally the deficiencies cause the rising of Liver-Yang, which worsens the mental disturbance displaying itself in agitation, irritability and a bouncing headache/migraine. Liver-Qi stagnation can also create deficiency of the Spleen, which endangers the vital post-heaven energy supply (production of Qi/Xue) of the body. Furthermore Spleen deficiency can create damp, which in combination with heat, will injure the Liver and Gallbladder functions.

At the final stage, burnout manifests and the "precious" Kidney-Jing is injured, both Kidney-Yin and Kidney-Yang, resulting in a further imbalance of all Yin and Yang in the body (empty heat and cold symptoms may occur). Finally the long-term process of ruin one's health manifests itself in symptoms like extreme fatigue, exhaustion, lower back pain, depression and lack of willpower.

One enters a vicious circle of increasing complaints, as the kidney insufficiently feeds and supports all other organs.

Treatment of burnout takes a long time because it is always preceded by a long-term process of ruin one's health, which disorganises the body's energy housekeeping. The core treatment focuses on restoring/improving the energy housekeeping by treating organs that play a crucial role in building up the body's energy levels, like Kidney, Spleen, Liver and Hart. The recovery period is highly depended upon the burnout-stage that has been reached by the patient. In case of "real" burnout (stage 3), treatment may be necessary for at least 6 months or longer, as the aforementioned organs all need to be deeply fed and strengthened in order to restore their TCM functions. Adjacent to this, the patient also needs to change his/her way of living by creating enough time for relaxation (rest) after tension (activity).

For each TCM-syndrome that can be diagnosed for burnout, I have listed the general treatment principle and an acupuncture formula, including an explanation of the point selection.

Finally, quite a number of similarities can be found between both the Western and TCM vision, despite the differences.

To start with, both visions acknowledge burnout is the result of a long-term process of ruin one's health. In both visions the reserves of energy in the body are exploited, resulting in (deep) fatigue and finally exhaustion.

Both visions also recognise that there is not just one cause that leads to burnout. In most cases it will be a combination of different causes, whereby (chronic) stress and overwork play a crucial role.

Adjusting the "lifestyle" is also seen in both visions, as an important condition for (full) recovery. Finding a balance between "activity" and "relaxation" is the key factor to success for burnout patients.

One of the major differences between both visions is the fact that the Western approach has no (full) explanation for the wide range and variety of psychosomatic burnout symptoms. In the TCM vision, on the contrary, all symptoms can be categorised into syndromes, which give insight in both the underlying cause as well as the coherence between (apparently) very various symptoms. Furthermore, no distinction is made between strictly physical and mental symptoms, as within TCM the body and mind form a unity and share the same root.

Inleiding

Het verschijnsel burnout is de laatste jaren steeds meer in de actualiteit komen te staan, vooral doordat steeds meer mensen met burnout klachten te maken krijgen. Vooral managers, leidinggevenden, ondernemers, artsen & hulpverleners in de gezondheidszorg en zorgsector behoren tot een groeiende risicogroep. De ziekte beperkt zich overigens niet tot deze beroepsgroepen alléén. Volgens een grove schatting van de Stichting Burnout (want de ziekte wordt niet officieel geregistreerd) hebben jaarlijks circa 30.000 Nederlanders in meer of mindere mate te maken met burnout klachten.

Het lijkt erop alsof onze moderne samenleving een "nieuwe" ziekte heeft gecreëerd waarvan pakweg 50 jaar geleden nog geen sprake was.

Het leek mij interessant om deze "jonge/moderne" ziekte eens nader onder de loupe te nemen en het ziektebeeld proberen te verklaren vanuit de (meer dan) vierduizend jaar oude kennis van TCM (Traditional Chinese Medicine). Bovendien wil ik komen tot een aantal acupunctuurpunt pre-scripties ter behandeling van patiënten met burnout klachten.

Vooraleer in te gaan op de TCM-aanpak, wil ik eerst antwoord geven op een aantal basisvragen: Wat is eigenlijk burnout? Wat zijn de symptomen? Hoe kijkt men tegen dit ziektebeeld aan vanuit de reguliere (Westerse) geneeswijze en welke behandelmethodes worden gebruikt? Daarna wordt uitgebreid in kaart gebracht hoe de ziekte verklaard en behandeld zou kunnen worden vanuit TCM-perspectief.

1. Wat is burnout?

1.1. Casus

H., gehuwd en moeder van drie kinderen is sinds 7 maanden heringetreden in de arbeidsmarkt. Nu de kinderen de tienerleeftijd hebben bereikt is er ruimte en behoefte ontstaan om – na ruim 10 jaar zorg voor het gezin – in deeltijd opnieuw deel te nemen aan het arbeidsproces. H. werkt 20 uur per week als teamleider binnen een snel groeiende organisatie. H. werkt met plezier aan haar nieuwe functie die veel uitdagingen te bieden heeft. Vier (halve) dagen per week vertrekt ze fluitend naar haar werk. De combinatie van werk en gezin vraagt een extra inspanning, maar H. lijkt dit goed aan te kunnen. Eén á tweemaal per week gaat ze sporten of doet yoga/meditatie. Na 6 maanden krijgt H. het verzoek of zij tijdelijk (voor een periode van 3 maanden) nog een functie zou willen vervullen binnen de organisatie. Zodoende kan een afdeling die sterk onderbezet is, toch blijven doorwerken. H. zit niet om extra uren te springen, maar ze vindt deze functie ook erg leuk en bovendien wil ze de organisatie wel helpen. Ze besluit om tijdelijk haar werkuren uit te breiden tot max. 28 uur per week. Doordeweeks komt ze nu later thuis (wat de kinderen niet leuk vinden). Vanwege het meerwerk blijven huiselijke taken vaker liggen tot het eind van de week waardoor de weekenden meer als een inspanning dan als een ontspanning worden ervaren. De uurtjes sporten worden soms opgeofferd voor het meerwerk. Bovendien studeert haar man, naast zijn full-time job, waardoor er ook meer huiselijke taken bij H. blijven liggen. De combinatie van twee functies brengt ook meer tijdsdruk met zich mee. Deadlines moeten worden gehaald en dat lukt niet altijd... Toch heeft H. het gevoel dat ze de belasting van de tijdelijke extra uren aankan. Het meerwerk is maar voor even, daarna wordt het wel weer rustiger. Na ca. 3 maanden zit het meerwerk erop en stort H. zich weer vol enthousiasme op haar eerste functie van teamleider. Ze krijgt het verzoek om trainingen te geven en "bereikbaarheidsdiensten" (piket) mee te draaien. Het geven van trainingen vindt ze erg leuk, maar is moeilijk te combineren met de beschikbare 20 werkuren. Vandaar dat steeds vaker werk mee naar huis wordt genomen of dat een paar uurtjes extra op kantoor worden gewerkt. De piketdiensten worden nu als belastend ervaren; niet zozeer het werk zelf, maar het feit dat je elke moment opgeroepen kunt worden en je vrije avond/weekend in rook opgaat. H. slaapt opeens veel moeilijker dan voorheen omdat het werk door haar hoofd blijft malen. Ze heeft soms een benauwd gevoel op de borst en last van hartkloppingen. 's Avonds ploft ze moe in de bank en eigenlijk wou ze nog een aantal huiselijke taken afronden zodat ze in het weekend eens echt vrij is. Door een verbouwing van de benedenverdieping van haar woning, mist H. ook haar eigen plekje waar ze mediteerde/yoga deed. Op haar plekje staat nu tijdelijk meubilair en verhuisdozen. Door alle drukte blijven er steeds meer dingen liggen, zowel op het werk als thuis. Lijstjes zijn nodig om de dingen allemaal bij te houden. Als de kinderen vervelend doen krijgen ze sneller een snauw van mams. Aan het eind van het jaar krijgt H. een griepje. Dat gaf even rust en bijslapen was heerlijk. Na een paar dagen weer aan het werk, maar dat voelde niet goed. H. bleef moe en er kwam weinig uit haar handen. Dan maar een weekje rusten, maar het hielp niet. Van uitrusten werd H. nog meer moe. Het ging allemaal niet meer. Ze voelde zich uitgeput en het leek of de knop niet meer omwilde. Alleen al de gedachte aan werk maakte haar moe deed haar huilen. Ik kan niet meer zei ze en het is zo'n leuke baan... Burnout was de diagnose van de bedrijfsarts...

1.2. Definitie

Volgens het woordenboek¹ betekent burnout letterlijk "afbranden" of "opbranden". Deze typering komt treffend tot uiting in de omschrijving die het Centrum voor Sociale Gezondheidszorg² hanteert, namelijk burnout heeft alles te maken met roofofbouw. "Roofofbouw duidt erop dat meer energie wordt uitgegeven dan wordt aangevuld. Geleidelijk wordt de voorraad energie opgebruikt, tot die echt op is. Dan is een kritische grens overschreden en blijkt het niet meer te gaan...".

Volgens de Stichting Burnout is er bij burnout sprake van "een toestand (of dreiging van) emotionele uitputting naar aanleiding van menselijke interactie (red.: voornamelijk veroorzaakt in de werksfeer). Gecombineerd met verschijnselen van depersonalisatie/cynisme (anderen als negatief zien) en/of verminderd vertrouwen in persoonlijke competentie (red: verlies van zelfvertrouwen)"³.

Wie over de landsgrenzen heen kijkt, komt er al snel achter dat burnout geen term is die algemeen internationaal wordt gehanteerd. Er is sprake van vermoeidheid, depressie, lusteloosheid, stress... De reden waarom er geen éénduidige internationale definitie bestaat, heeft alles te maken met de veelheid en grote verscheidenheid aan klachten bij burnout.

1.3. Kenmerken/symptomen

De kenmerken of symptomen van Burnout zijn zeer divers en bestaan zowel uit fysieke als emotionele klachten. In bijlage I staat een lijst met een top 50 van mogelijke klachten. De belangrijkste klachten zijn:

- langdurige vermoeidheid/gevoel van uitputting
- slaapstoornissen (moeilijk inslapen, veel wakker worden...)
- rusteloosheid/gejaagdheid
- geen zin in werk (verlies van motivatie), sociale contacten, lage libido
- concentratieproblemen
- verminderd/slecht geheugen
- prikkelbaar/snel boos/woede-uitbarsting
- cynisme/negativisme
- emotionele disbalans (huilbuien, snel gekwetst, eerder teleurgesteld)
- gevoel van benauwdheid/druk op de borst/hartkloppingen
- kortademigheid
- zweterigheid
- pijn in nek/schouder/rug
- hoofdpijn
- spijsverteringsklachten/gewichtsverlies of -toename
- verminderde weerstand
- afnemend/verlies van zelfvertrouwen/onzeker zijn/angstig zijn

Hieraan moet worden toegevoegd dat de klachten een relatief lange voorgeschiedenis hebben van ongeveer minimaal 1 jaar. Er gaat immers altijd een langdurig proces van roofofbouw en overbelasting aan vooraf.

De volgende ziekte-stadia worden onderscheiden bij burnout:²

1. Belasting neemt toe en ontspanning neemt af;
2. Belasting neemt verder toe en het herstelvermogen neemt af;
3. Chronische overbelasting;
4. Burnout – herstelvermogen werkt niet meer;

Wetenschappelijke pioniers m.b.t. burnout, zoals Christina Maslach⁴, hebben vooral in de jaren '80 en '90 van de vorige eeuw veel onderzoek gedaan naar het "nieuwe" verschijnsel burnout en hebben standaarden ontwikkeld om te kunnen komen tot een betrouwbare vaststelling van burnout. Zo is er een Maslach Burnout Inventory (MBI) test ontwikkeld die aan de hand van klachtenscores bepaald of iemand lijdt aan burnout.

Omwille van de veelheid aan losse, schijnbaar onsamenhangende klachten waarbij moeheid prevaleert, wordt burnout moeilijk gediagnosticeerd en is daarom ook makkelijk te verwarren met andere ziektebeelden zoals overspannenheid, depressie, chronische vermoeidheid (CVS/ME), stress, algemene lusteloosheid. Vandaar is het nuttig om burnout verder te preciseren.

1.4. Verschillen met andere verwante ziektebeelden

De Stichting Burnout noemt de volgende verschilpunten tussen Burnout en andere verwante ziektebeelden³:

1.4.1. Verschillen met *Depressie*:

- *Depressie is vnl. een stemmingsstoornis terwijl burnout een "energie-stoornis" is;*
- *Bij depressie strekt de negatieve stemming zich uit op alle levensterreinen tegelijkertijd (privé, werk, sociale leven etc.); burnout is veelal werk gerelateerd (werksituatie leidt tot roofofbouw/uitputting); burnout-patiënten kunnen nog wel blij worden van andere dingen in het leven;*
- *Ernstige depressie kenmerkt zich door suïcidale gedachten; dit komt niet voor bij burnout;*
- *Depressie is behandelbaar met anti-depressiva; burnout is niet met medicatie te herstellen, wel kunnen een aantal klachten (tijdelijk) worden verbeterd (zie 2.3);*

1.4.2. Verschillen met *Chronische Vermoeidheid/ME (CVS)*:

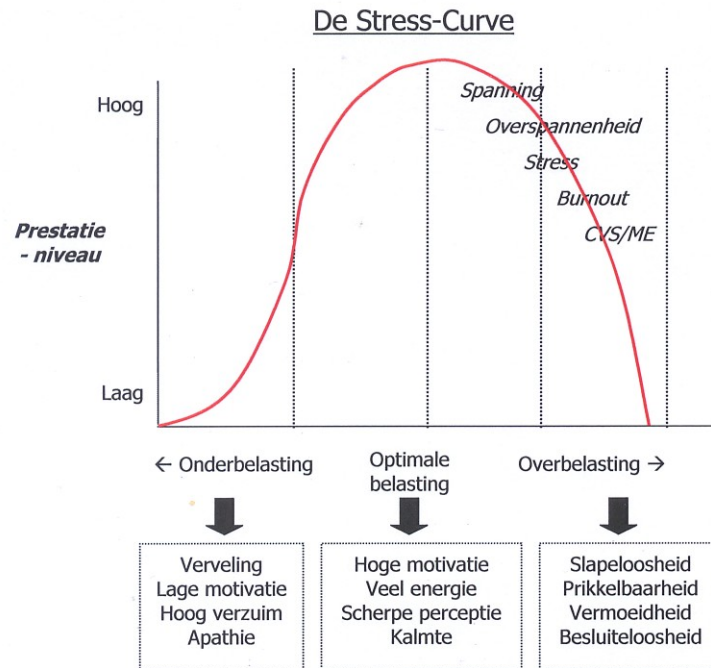
- *CVS-patiënten kunnen geen levensterrein opsommen waar zij op afgebrand zijn; burnout patiënten wel (veelal de werksituatie);*
- *Hieraan gerelateerd, is er bij CVS nooit sprake van een voorgeschiedenis waarbij eerst veel betrokkenheid en enthousiasme heerst bij de patiënt, dat vervolgens later omslaat in een afgebrand gevoel, bij burnout is dit wel het geval;*
- *Een verandering in de levensinrichting leidt niet tot verbetering van CVS-klachten, bij burnout wel (zie 2.3);*

1.4.3. Verschillen met *Spanning, Stress, Overspannenheid*

Spanning wijst op een incidentele verstoring van het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid. Voldoende rust en ontspanning herstellen vanzelf dit evenwicht. Een gezonde spanning verhoogt de prestaties van het lichaam, terwijl een te hoge spanning de prestaties doet afnemen. Als de spanning tot een meer permanente verstoring van het evenwicht leidt, dan is er sprake van stress, ook wel aangeduid met de term chronische spanning. Wanneer het lichaam niet meer in staat is de balans te handhaven, ontstaat geleidelijk een toestand van "overspannenheid" die verder kan evolueren in burnout. Bij overspannenheid wordt veelal teveel van iemand verwacht/geëist in een korte periode (2 á 3 maanden). Een herstel/rustperiode van een paar weken is meestal voldoende om weer in balans te komen en volledig te herstellen. Bij burnout werkt uiteindelijk

het eigen herstellvermogen niet meer. De aandoening ontwikkelt zich over een periode van meerdere maanden of jaren waarbij sprake is van continue overbelasting van het lichaam. De verschillen in terminologie zijn nogmaals samengevat in de stress-curve (figuur 1).

Figuur 1: Stress-curve, relatie tussen hoeveelheid spanning & prestatie



Bron: Burnin.nl (eigen bewerking)

Opgemerkt dient te worden dat bovenstaande verwante ziektebeelden zich eventueel tezamen met burnout-klachten kunnen manifesteren, vandaar dat een juiste diagnose niet altijd makkelijk is.

2. Burnout: fysiologie, oorzaken & reguliere Westerse remedies

2.1. Fysiologische veranderingsprocessen onder invloed van stress/belasting

Hoewel elk orgaan een eigen functie heeft in het lichaam, werken organen ook samen als onderdeel van een groep, een orgaanstelsel genaamd. Bijvoorbeeld het hart-en bloedvatenstelsel (cardiovasculaire stelsel), het zenuwstelsel, het spijsverteringsstelsel etc. "Orgaanstelsels werken niet afzonderlijk maar juist mét elkaar waarbij communicatie tussen organen en orgaanstelsels van vitaal belang is. Door deze communicatie houdt het lichaam zichzelf in evenwicht, een concept dat homeostase heet. Hierdoor produceren organen nooit te veel of te weinig stoffen en beïnvloedt elk orgaan de functies van alle andere organen" ⁵. De communicatie die de homeostase in stand houdt, wordt mogelijk gemaakt d.m.v. het (autonome) zenuwstelsel of door chemische stoffen, ook wel transmitters genaamd die via het hormonale stelsel actief zijn. Hormonen worden geproduceerd door het ene orgaan en via de bloedbaan getransporteerd naar andere organen die hier vervolgens op reageren.

Als we volgens de reguliere westerse geneeskunde naar de fysiologie van roofofbouw of burnout kijken, dan zijn er een 2-tal orgaanstelsels die op de lange duur ontregeld raken door chronische stress; namelijk het hormoonstelsel en het (autonome) zenuwstelsel.

Effecten op het hormoonstelsel:

Eén van de bekendste transmitters in het lichaam is adrenaline (epinefrine), dat wordt afgescheiden door de bijnieren. Zodra we 's morgens wakker worden, maakt adrenaline ons "alert". Het hart gaat sneller kloppen, de bloeddruk wordt verhoogd, de luchtwegen verwijden zich zodat we meer zuurstof kunnen opnemen, het bloedsuikergehalte stijgt waardoor de actieve organen en spieren in ons lichaam over (meer) brandstof kunnen beschikken. Zo helpt adrenaline het lichaam wakker en alert te maken. Wanneer het lichaam meer brandstof nodig heeft om actief te blijven, dan heeft het meer suikers nodig en wordt het hormoon Cortisol door de bijnier afgescheiden. De suikervoorraden in het lichaam worden aangesproken om extra brandstof te leveren; is dit onvoldoende dan worden ook de beschikbare eiwitten of vetten in het lichaam omgevormd tot suikers zodat in de extra brandstofbehoefte kan worden voorzien. Hier wordt letterlijk zichtbaar dat langdurige inspanning (zowel fysiek als mentaal) leidt tot afbraak van reserves. Onder normale omstandigheden worden deze reserves in een later stadium weer aangevuld, bijvoorbeeld door voedselinname, rust, slaap etc.

Bij spanning en stress raakt het lichaam over-alert, wat leidt tot meer prikkels om adrenaline aan te maken waardoor het adrenaline-gehalte chronisch verhoogd raakt. Als reactie hierop wordt ook het cortisol-gehalte chronisch verhoogd. Dit alles om het lichaam "alert" en "wakker" te houden. Het lichaam kan dit best even volhouden, maar er komt een moment dat de overbelasting te veel wordt en dan slaat de roofofbouw en uitputting toe.

Het chronisch verhoogde adrenaline- en cortisolpeil in het bloed, doen ook de insuline productie toenemen zodat de bloedsuikerspiegel laag wordt gehouden om voldoende suikers ter beschikking te stellen aan de weefsels die actief zijn. Ook dit systeem kan vermoeid raken waardoor de suikerstofwisseling trager gaat reageren en klachten van moeheid en flauwte optreden. De alertheidshormonen werken bij burnout continu en stellen het lichaam in op "activiteit en alertheid", wat ten koste gaat van het aanvullen van de reserves, die noodzakelijk zijn om een nieuwe fase van activiteit in de toekomst mogelijk te maken. De brandstof- of energiereserves in het lichaam raken dus uitgeput.

Effecten op het zenuwstelsel:

Inwendige lichaamsprocessen die geen bewustzijn vereisen (= onafhankelijk van onze wil) worden aangestuurd door het autonome zenuwstelsel in het lichaam. Zij bepalen de frequentie van de hartslag en de ademhaling, maar ook de hoeveelheid maagsap die wordt afgescheiden en de snelheid waarmee voedsel door de darmen passeert. Het autonome zenuwstelsel bestaat uit zowel een sympathisch als een parasympathisch zenuwstelsel. Het sympathische deel is op de externe omgeving gericht en activeert in acute situaties het lichaam. Het heeft een vergelijkbare werking als adrenaline, maar dan nog veel sneller. Het para-sympathische deel werkt juist tegengesteld en richt zich naar binnen. Het stimuleert bijvoorbeeld de afgifte van maag- en darmsappen, de kneedbeweging van de maag, de peristaltiek van de darmen; kortom het heeft een belangrijk invloed op de hele spijsvertering.

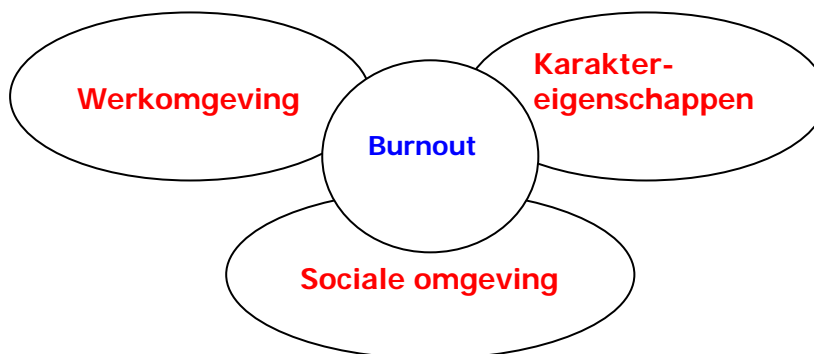
In een toestand van stress, spanning, burnout wordt iemand alert waardoor het sympathische zenuwstelsel actief wordt terwijl het para-sympathische wordt afgeremd. Bij langdurige "alertheid" ontstaan uiteindelijk allerlei spijsverteringsklachten en slaapstoornissen die we ook terugzien in de symptomen van burnout (zie 1.3).

Door de constante "alertheidstoestand" van het lichaam wordt fysiologisch gezien het lichaam geleidelijk uitgeput en gaan steeds meer fysieke klachten zich manifesteren.

2.2. Oorzaken van burnout

Er is niet louter één oorzaak te noemen die leidt tot burnout. Veelal gaat men uit van een combinatie van "werkomgeving", "persoonlijke/karakterkenmerken" en de "sociale omgeving" (figuur 2).

Figuur 2: Oorzaken van burnout



Waar aanvankelijk algemeen werd gedacht dat de oorzaak vnl. moet worden gezocht in persoonskenmerken, ligt tegenwoordig primair het accent op de werkomgeving, vnl. dankzij het vele onderzoekswerk van o.a. Christina Maslach.

"Burnout neemt tegenwoordig... epidemische proporties aan. Niet zozeer doordat er iets met ons aan de hand is, maar doordat de werkomgeving en ons werk ingrijpend zijn veranderd. In deze tijd is onze werkomgeving kil, agressief en veeleisend, zowel in economische als in psychologische zin. Mensen zijn lichamelijk, emotioneel en spiritueel uitgeput...", aldus Maslach & Leiter⁴. Beide pioniers die veel onderzoek hebben gedaan onder werknemers in Amerika & Canada leggen vooral de oorzaak bij de sociale werkomgeving. Vooral de toegenomen werkdruk (overbelasting), afgenomen zeggenschap over belangrijke aspecten van het eigen werk, onvoldoende beloning (in

geld of via complimenten/waardering), afgenomen samenhang met daardoor ook minder hechte persoonlijke banden (o.a. door toedoen van fusies en overnames die teams doen uiteenvallen), toegenomen gevoel van onrechtvaardigheid (werknemers hebben geen vertrouwen in beslissingen van het management), tegenstrijdige waarden en normen (winst op korte termijn versus de waarden die de meest toegewijde werknemers t.a.v. hun werk koesteren). Al deze elementen leiden tot erosie van betrokkenheid bij het werk en kunnen leiden tot een gevoel "het werk niet meer aan te kunnen", met andere woorden... burnout.

Behalve de werkomgeving, spelen secundair ook persoonlijke kenmerken een rol. Bepaalde karaktereigenschappen zoals perfectionisme, moeilijk grenzen kunnen stellen, zich graag manifesteren, hoge verwachtingen koesteren, hoge eisen stellen, idealisme, bereidheid om te geven en/of te zorgen etc. in combinatie met een grote loyaliteit, plichtsbesef en altruïsme, vormen verhoogde risicofactoren voor burnout. In bijlage II is een overzicht opgenomen met een top 25 van karaktertrekken die kunnen bijdragen tot burnout.

Tot slot kunnen ook sociale omgevingsfactoren mede leiden tot een burnout. Hierbij kan men denken aan bijvoorbeeld relatieproblemen of verlies van naasten, of hoe de maatschappij een beroep waardeert of tegen een doelgroep aankijkt (discriminatie).

Invloed van levensfase en sexe

Uit onderzoek ⁶ blijkt dat burnout zich op elke leeftijd kan voordoen, toch zijn er een aantal leeftijdsgroepen met een verhoogd risico. Vrouwen branden op rond de leeftijd van 40 jaar, bij mannen is dit veelal rond de leeftijd van 50 jaar. Het risico om op te branden is voor vrouwen hoger dan voor mannen en heeft waarschijnlijk te maken met de druk die wordt veroorzaakt door een combinatie van werk, zorg voor gezin en privé.

Samenvattend kunnen we stellen dat burnout te maken heeft met uitputting van energie als gevolg van een rooibouwproces dat zich met name afspeelt in de werksfeer (met duidelijke invloed ook op de privésfeer) en dat versterkt wordt door bepaalde karaktereigenschappen.

Casus

Wanneer we even teruggrijpen naar de casus (zie 1.1), dan zien we dat ook bij H. de drie genoemde oorzaken een rol hebben gespeeld. Door de beslissing van het management om personeelstekorten "tijdelijk" op te lossen via het doorsluizen van taken naar de overige collega's, werd onvoldoende gerealiseerd welke gevolgen dit zou hebben voor de werkdruk. H. werd vooral geconfronteerd met een verhoogde werkdruk door het "tijdelijk" aannemen van een 2^{de} functie en naderhand voor het geven van trainingen en het meedraaien van beschikbaarheidsdiensten in de weekend- en avonduren.

Maar behalve de verhoogde werkdruk zien we ook duidelijk onderliggende, subtielere mechanismen waardoor H. uiteindelijk in een burn-out belandde. Als we kijken naar haar karakter dan zien we: een grote loyaliteit (wil graag de organisatie of het gezin helpen ten koste van zichzelf), heeft moeite met duidelijke grenzen stellen (neemt extra werk aan en offert hobby's op terwijl ze dit eigenlijk niet wil), heeft een groot plichtsbesef, luistert onvoldoende naar haar eigen behoeftes...

En ook de sociale omgeving speelt een rol: een studerende echtgenoot, die full-time werkt, legt extra druk op de gezinstaken van H. waardoor de combinatie werk-gezin geen sinecure is. Maar ook de verbouwing in huis speelt een rol omdat H. hierdoor langere tijd haar eigen plekje kwijtraakt om tot rust te komen...

2.3. Reguliere Westerse remedies bij burnout

Voor de behandeling van burnout bestaat binnen de reguliere Westerse geneeskunde geen vast omschreven behandelplan, met name door de veelheid aan klachten, zowel lichamelijk als psychisch. Huisartsen schrijven veelal in eerste instantie rust voor (beginnend bij enkele weken en oplopend tot verschillende maanden), eventueel wordt (tijdelijk) medicatie voorgeschreven en wordt de patiënt (naderhand) doorverwezen naar een psychotherapeut.

Het doel van de behandeling is gericht op het verminderen of wegnemen van de lichamelijke en psychische klachten die het gevolg zijn van burnout. Daarbij dienen maatregelen getroffen te worden om de roofofbouw te stoppen en aansluitend moet worden gewerkt aan het geleidelijk en systematisch opbouwen van zowel de fysieke als mentale belastbaarheid.

Uit de veelheid van behandelstrategieën die ik in de literatuur ben tegengekomen heb ik een 3-tal hoofdgroepen onderscheiden: medicatie, gesprekstherapie en ontspanningstherapie. Het voert te ver om in het kader van deze scriptie hier uitgebreid op in te gaan. Vandaar wordt hieronder volstaan met summiere uitleg en een beknopte (en zeker niet volledige) opsomming van behandeltechnieken.

Medicatie

Ter behandeling van de psychosomatische klachten worden soms (tijdelijk) medicijnen voorgeschreven, afhankelijk van de behandelende arts; met name antidepressiva, maar ook tranquilizers (kalmeermiddelen), bijvoorbeeld bij slaapstoornissen, lusteloosheid, emotionele disbalans, gevoelens van depressie etc. Vast staat echter dat dit soort medicijnen nogal veel bijverschijnselen kunnen geven. Vooral bij langdurig gebruik (meer dan 3 maanden) kunnen klachten zelfs toenemen omdat er sprake is van "gewenning" door het lichaam. Bovendien heeft de praktijk reeds uitgewezen dat er ook "verslaving" optreedt. De medicatie kan hooguit tijdelijk een aantal klachten verminderen, maar leidt niet tot herstel.

Gesprekstherapie (psychotherapie)

Via gesprekstherapie – individueel of in groep - (via huisarts, psycholoog, psychotherapeut, coach etc.) krijgt de patiënt in eerste instantie inzage in de oorzaken van zijn/haar burnout of roofofbouwproces (werksituatie, karaktertrekken, privé-situatie etc.). Via veelal cognitieve gedragstherapie wordt er vervolgens aan gewerkt om zowel de fysieke als mentale belastbaarheid te verbeteren (zowel op het werk als privé). Bij cognitieve gedragstherapie wordt ervan uitgegaan dat onze gedachten, gevoelens en gedrag op een bepaalde manier met elkaar verbonden zijn en elkaar beïnvloeden. Het accent ligt op het aanleren van andere, meer positieve gedachten, via het beïnvloeden van (negatieve of foutieve) denkbeelden die bij de patiënt (soms hardnekkig) aanwezig zijn⁷. Veel voorkomende thema's binnen de cognitieve therapie richten zich op bepaalde karaktertrekken zoals 'perfectionisme' en 'nee-zeggen'. Vandaar dat ook eventueel assertiviteitstrainingen als behandeltechniek kunnen worden ingezet. Een groot accent ligt ook op de werksituatie en hoe de patiënt hiermee omgaat. Patiënten leren weer te luisteren naar het eigen lichaam zodat ze signalen van overbelasting herkennen en voorblijven. Ze leren welke aspecten van het werk (of privé) energie geven of juist energie vragen. Of met andere woorden door een andere "levensinrichting" (wijze waarop wordt omgegaan met werk/privé/karakter etc) ontstaat herstel in de balans tussen belasting en belastbaarheid.

Ontspanningstherapie

Omdat burnout sterk verwant is met spanning, stress, overbelasting wordt er in de behandeling ook veel accent gelegd op het terugbrengen van een balans tussen inspanning/activiteit en ontspanning. Hier zijn een breed scala aan technieken voorhanden die afhankelijk van patiënt en behandelaar kunnen worden ingezet. Men kan hierbij denken aan: algemene ontspanningsoefeningen en –massages, psychosomatische fysiotherapie, ademhalingsoefeningen, stress-reductie trainingen... maar ook meer alternatieve vormen van ontspanning zoals yoga, Qi Gong, bloesem-/aromatherapieën, touch-for-health/stress-release, meditatie etc. kunnen worden ingezet.

Tot slot moet worden opgemerkt dat bovenvermelde remedies vooral gericht zijn op het individu en weinig op de werksituatie die als grootste bron voor het ontstaan van burnout geldt (zie hoger). Christina Maslach pleit dan ook voor het omvormen van bedrijfsculturen en managementstructuren in ondernemingen zodat betrokkenheid van werknemers opnieuw wordt bevorderd. Daarbij moet de focus gericht zijn op een 6-tal elementen (die de tegenpolen zijn van de eerder door haar genoemde oorzaken): normale/hanteerbare werkdruk, keuzevrijheid en zeggenschap, erkenning en beloning, gevoel van samenhang, eerlijkheid/respect en rechtvaardigheid en tot slot zinvol en waardevol werk.⁴

In de praktijk, blijkt dat de behandeling van burnout niet eenvoudig is en herstel (veel) tijd kost, mede afhankelijk van de duur van het voorliggende roofofbouwproces. Veel patiënten hebben minimaal een ½ jaar tot 1 jaar nodig voordat ze opnieuw een balans hebben hervonden tussen inspanning en ontspanning. Pas dan kan worden gewerkt aan herintreding in het arbeidsproces.

Casus

Nadat de bedrijfsarts "burnout" had geconstateerd, kreeg H. een aantal weken "rust" voorgeschreven, waarbij zij o.a. gebruik heeft gemaakt van psycho-somatische fysiotherapie, ontspanningsmassages en meditatie, omdat "bijslapen" de vermoeidheidsklachten niet wegnam. Om met name de "mentale" onrust uit het lijf te krijgen, is H. op zoek gegaan naar een "fysieke" tegenpool in de vorm van "power-walken". Langzaam opbouwend, zorgde deze vorm van actief bewegen voor de nodige mentale rust en verbeterde tevens het algemene energie-niveau. Tegelijkertijd schakelde zij een TCM-therapeut in (zie 3.5).

Na circa 10 maanden heeft H., als onderdeel van een arbeids-reïntegratietraject, ook gesprekstherapie in groepsverband gevolgd, waarna zij uiteindelijk ná ruim 1½ jaar afwezigheid, opnieuw tot de arbeidsmarkt is toegetreden.

3. Burnout volgens TCM

Burnout is een ziekte die niet specifiek besproken of omschreven wordt in TCM-literatuur; overigens geldt dit ook voor zeer vele andere Westerse ziektebeelden. Dit betekent echter niet dat de ziekte niet volgens TCM principes kan worden geanalyseerd om uiteindelijk tot een passende behandeling te komen.

TCM is vooral een "beschrijvende" geneeskunde, die aan de hand van het beschrijven van symptomen behorende bij een ziekte, komt tot het definiëren van bepaalde syndromen of symptoomcomplexen die behandelbaar zijn met TCM-technieken (o.a. acupunctuur, kruiden, tuina-massage). Als uitgangspunt bij de analyse van burnout heb ik mij dan ook in de eerste plaats gericht op de hoofdsymptomen van burnout, namelijk langdurige vermoeidheid, lusteloosheid, uitputting zoals omschreven in 1.3.

In de Chinese geneeskunde wordt (langdurige) vermoeidheid aangeduid met de term "Xu Lao" (uitputting), wat letterlijk betekent "vermoeidheid door deficiëntie/leegte". Alvorens hier nader op in te gaan, leek het mij interessant om de energie-huishouding van het lichaam eens nader te bekijken vanuit TCM-perspectief, zodat de "Chinese" beschrijving van vermoeidheid duidelijker wordt.

3.1. Energie-huishouding van het lichaam vanuit TCM-oogpunt

Volgens de Chinese geneeskunde is een goede werking van zowel ons lichaam als onze geest het resultaat van de interactie tussen Jing, Qi, Xue en Shén. Zij vormen de integrale basis van onze energie-huishouding.

3.1.1. Jing-Qi-Xue-Shén

3.1.1.1. Pre-/postnatale energie (Jing)

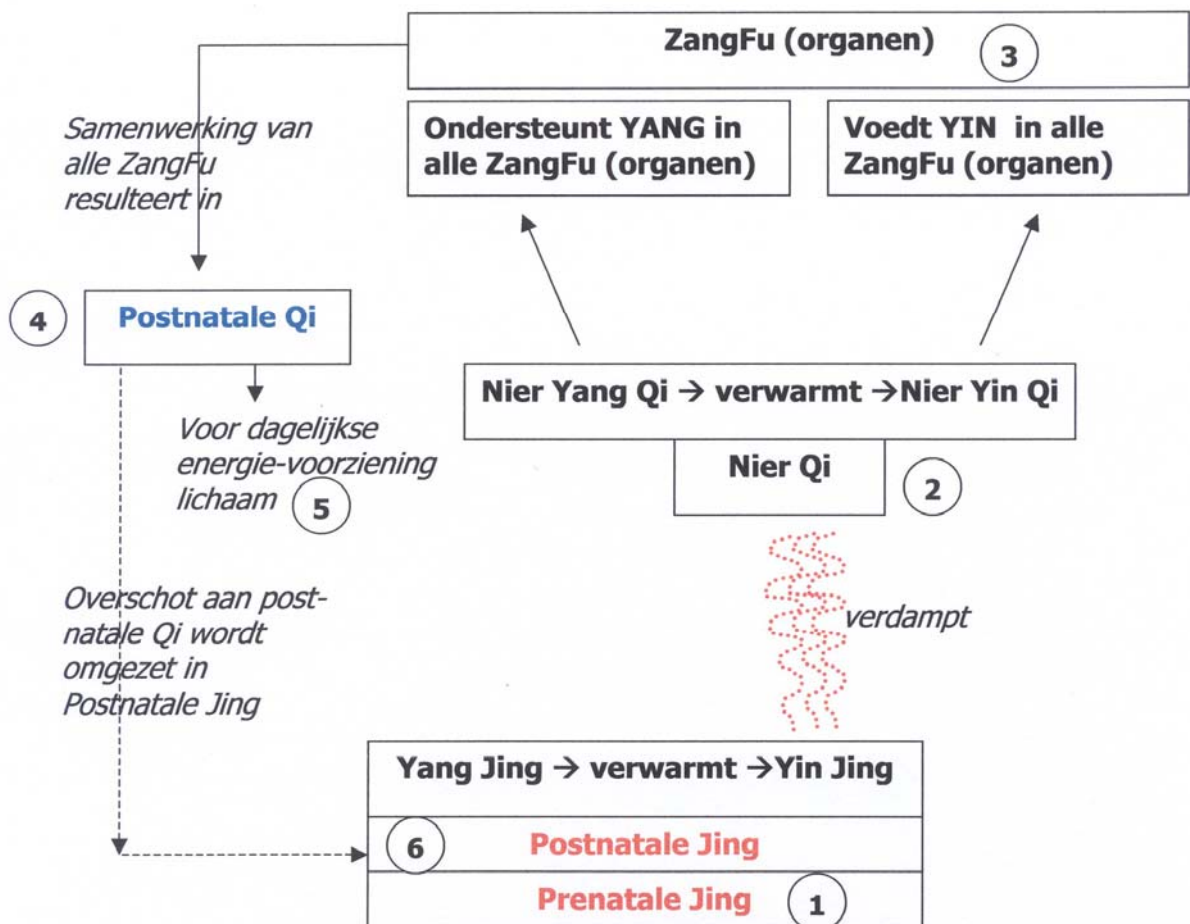
Jing (veelal vertaald als essence) is volgens de Chinese geneeskunde een pure en kostbare basis-substantie die opgeslagen ligt in onze nieren en stroomt door het hele lichaam (waaronder de meridianen of energiebanen). Jing vormt de bron voor onze energie-huishouding en bestaat uit een 3-tal onderdelen:

- *Prenatale/voorhemelse Jing ontvangt elk individu bij de conceptie en bevat een stukje Jing van beide ouders. In Westerse terminologie zouden we kunnen spreken van erfelijk (DNA) materiaal van beide ouders; De gezondheidstoestand van beide ouders op het moment van conceptie en het verloop van de zwangerschap bepalen direct de "kwaliteit" en "kwantiteit" van de voorhemelse Jing. Eenmaal een individu geboren is ligt de hoeveelheid voorhemelse Jing nagenoeg vast. De pre-natale Jing bepaalt vnl. de zogenaamde "constitutie" van een individu en is daarom moeilijk "veranderbaar". Bij de geboorte beschikt dus elk individu over een vaste hoeveelheid prenatale Jing die niet is aan te vullen (= niet-oplaadbare energie).*
- *Post-natale/nahemelse Jing maakt elk individu zelf aan en bestaat uit het "zuivere" deel van voedsel en vloeistoffen dat ná de geboorte door het Maag- en Milt-systeem wordt gevormd. Nahemelse Jing wordt aangemaakt uit de overschotten aan Qi en vitaliseert voortdurend de voorhemelse Jing. Deze vorm van Jing is dus constant aan te vullen (= oplaadbare energie);*
- *Nier-Jing: uit de synthese van Pre- en Postnatale Jing ontstaat Nier-Jing die opgeslagen wordt in onze nieren (Ming Men).*

Jing is een kostbare substantie die tal van essentiële lichaamsfuncties controleert, o.a. de groei, ontwikkeling en voortplanting van het lichaam; het vormt ook de basis voor de aanmaak van merg die volgens TCM noodzakelijk is voor de aanmaak van Xue (bloed), ruggenmerg en onze hersenen. Jing vormt daarnaast ook de basis voor Nier-Qi en wordt daarom gezien als de "startmotor" voor de productie van Qi in ons lichaam.

In figuur 3 is het productieproces van Jing schematisch weergegeven. Daarbij is een onderscheid gemaakt tussen enerzijds de Yange component die zorgt voor beweging, transformatie en verwarming én anderzijds de Yinne component die de materie voorstelt. Het Yange Jing verwarmt het Yinne Jing dat hierdoor verdampt. Uit de damp ontstaat Nier Qi (Qi ontstaat dus uit Jing!) dat eveneens een Yange en Yinne component bevat. Ook hier verwarmt het Yang opnieuw het Yin. Het Nier Yin voedt het Yin van alle ZangFu (organen) en het Nier Yang ondersteunt het Yang van alle ZangFu. De samenwerking tussen alle ZangFu resulteert in postnatale-Qi die nodig is voor de energie-voorziening van het lichaam. Een eventueel overschot aan postnatale-Qi wordt omgevormd tot postnatale-Jing en wordt uiteindelijk als buffer opgeslagen in de nieren (Ming Men).

Figuur 3: De vorming van Jing in het lichaam



Bron: cursusmateriaal Qing-Bai (eigen bewerking)

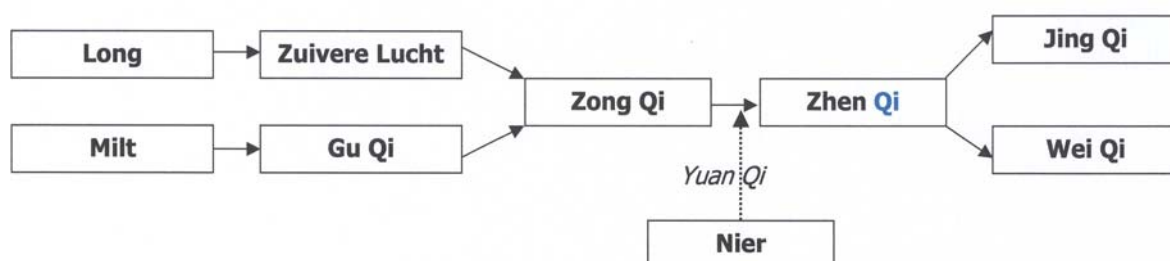
3.1.1.2. Qi

Qi is een Chinese term die zich niet makkelijk laat vertalen en die nog het beste omschreven kan worden als een vorm van "energie" die zich op velerlei wijzen kan manifesteren. Qi kan zowel pure materie (b.v. een boom, ons fysieke lichaam, een orgaan) zijn, als non-materie (b.v. lucht, gedachten, emoties...). Alles wat zich in het universum bevindt en alles wat we ons maar kunnen voorstellen zijn allemaal manifestaties van Qi. Ook het menselijk lichaam bestaat volledig uit verschillende manifestaties van Qi. Zo is de Qi van onze botten veel dichter (vaster) dan die van ons bloed of onze gedachten. Volgens de Chinese filosofie en geneeskunde (beide zijn nog

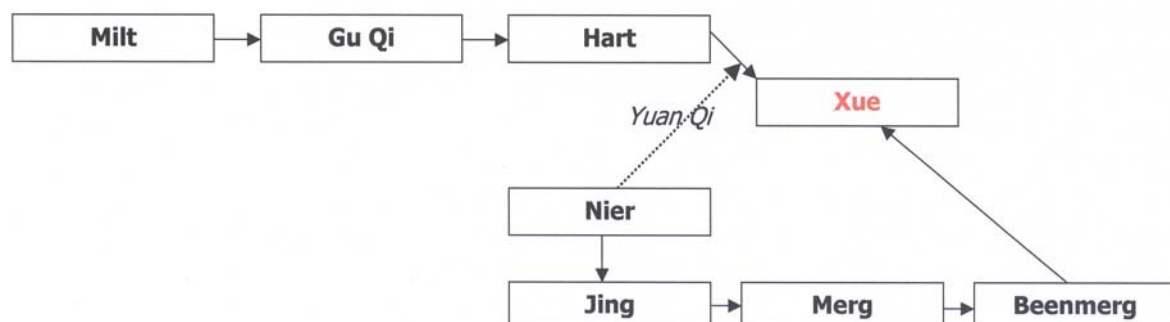
sterk met elkaar verweven) wordt de Qi van het menselijk lichaam beïnvloed door de interactie van de Qi van het Universum met de Qi van de aarde; d.w.z. dat de omgeving waarin we leven direct invloed uitoefent op de mens (zowel fysiek als mentaal/spiritueel). Qi van het menselijk lichaam heeft volgens TCM twee belangrijke functies, namelijk enerzijds het "voeden" van zowel lichaam als geest (fysiek en mentaal) en anderzijds het "functioneren" van onze organen. Zo is er Hart-Qi, Lever-Qi, Nier-Qi, Long-Qi, Milt-Qi etc. Qi is constant in beweging en manifesteert zich in allerlei vormen in het lichaam. Het zal duidelijk zijn dat eventuele verstoringen in de vorming of circulatie van Qi, invloed zullen hebben op het functioneren van het lichaam (zowel fysiek als mentaal/spiritueel). In onderstaand schema is weergegeven hoe de algemene Qi van het lichaam wordt opgebouwd en welke organen hierbij betrokken zijn.

Figuur 4: Vorming van Qi en Xue (bloed) in het lichaam

Vorming van Qi



Vorming van Xue



Bron: cursusmateriaal Qing-Bai (eigen bewerking)

Volgens TCM ligt de milt (Pi) aan de basis van de vorming van Qi. Alle voedsel en drank dat we tot ons nemen komt in de maag (Wei) waar een proces van "rotten en rijpen" plaatsvindt; vervolgens wordt onder invloed van de transformatiefunctie van de milt alle voedsel en drank gescheiden in een "zuiver" en "onzuiver" deel. Het zuivere deel (Gu Qi) wordt omhoog gezonden naar de longen/Bovenste Warmer waar het zich vermengt met het zuivere deel (Kong Qi) van de ingeademde lucht en vormt Zong Qi (=Qi van de borstkast). Deze vorm van Qi voedt vnl. de longen (Fei) en het hart (Shén). Na interactie met de Yuan Qi van de Nier (ontstaat uit de verwarming van Nier-Yin door Nier-Yang, zie figuur 3 - vorming Jing), wordt de Zong Qi omgezet in Zhen Qi (ware Qi) die zich manifesteert in twee vormen van Qi:

Wei Qi: een yange vorm van Qi die circuleert tussen huid en spieren (niet in de meridianen) en zorgt vnl. voor de bescherming van het interne lichaam tegen invloeden van buitenaf;

Ying Qi: is een meer yinne component die samen met het bloed (Xue) stroomt in de meridianen en heeft vnl. een voedende functie.

Samenvattend kunnen we stellen dat Qi gevormd wordt uit een transformatieproces van voedsel en lucht onder invloed van Yuan Qi van de nier. De milt, long & nier spelen hierbij een cruciale rol.

3.1.1.3. Xue (bloed)

Xue is het Chinese woord voor bloed en ontstaat uit Qi; het is een meer materiële vorm (dichtere vorm) van Qi. Xue heeft een veel ruimere betekenis dan bloed zoals dit in de Westerse (reguliere) geneeskunde wordt gedefinieerd. Behalve de rode substantie omvat Xue ook de circulatie van bloed door het lichaam én de vele voedende en bevochtigende functies voor de organen en weefsels.

Het vormingsproces van Xue (zie figuur 4) loopt ten dele parallel aan het ontstaan van Qi zoals hiervoor omschreven. Voedsel wordt door het maag/milt systeem omgezet in Gu-Qi en stuurt deze omhoog via de longen naar het hart. Met ondersteuning van de Yuan-Qi van de nieren ontstaat uiteindelijk Xue.

Daarnaast kan Xue ook rechtstreeks door de nieren worden gevormd. Namelijk uit de Jing die opgeslagen ligt in de nieren, wordt merg (Sui) geproduceerd wat vervolgens beenmerg produceert waaruit Xue wordt gevormd.

Uit dit productieproces blijkt dat er een zeer nauwe relatie bestaat tussen Qi en Xue wat tevens tot uiting komt in een eeuwenoud Chinees gezegde: "Qi is the commander of Xue and Xue is the mother of Qi". Hiermee wordt bedoeld dat Qi ervoor zorgt dat Xue gevormd en bewogen wordt, terwijl Xue op haar beurt alle organen voedt die Qi produceren.

Samenvattend kunnen we stellen dat Xue (net als Qi) gevormd wordt uit een transformatie-proces van voedsel onder invloed van de Yuan Qi van de nier óf eventueel rechtstreeks door de nier via het merg. De milt, hart, lever en nier spelen een cruciale rol bij de productie, opslag en circulatie van Xue

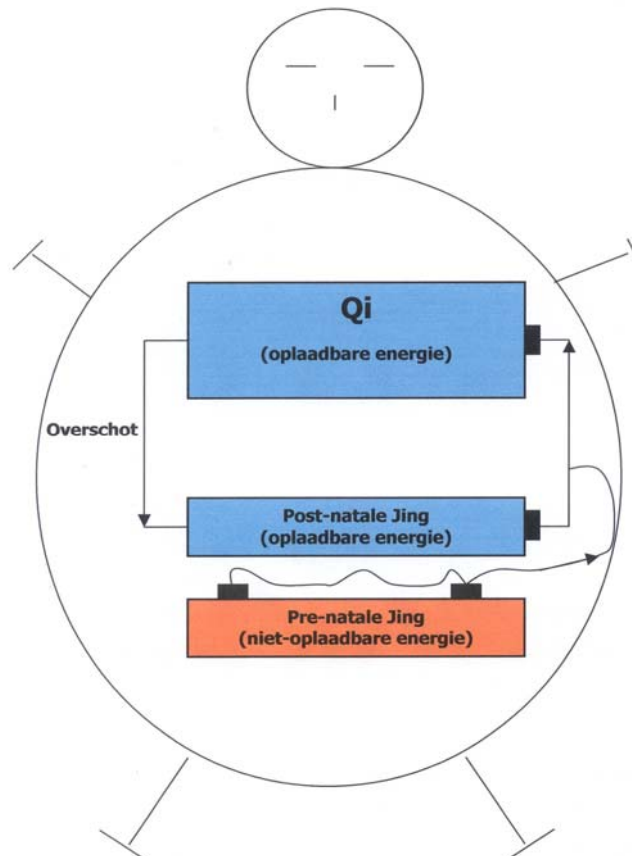
3.1.1.4. Relatie Jing-Qi

Als we de productie van Jing en Qi samenvoegen en weergegeven in energie-systemen (zie figuur 5) dan zien we dat het lichaam beschikt over een niet-oplaadbaar energiesysteem (prenatale Jing) dat onder normale omstandigheden slechts selectief wordt ingeschakeld zodat de "kostbare" energie zoveel mogelijk intact blijft. Zoals hierboven gemeld wordt prenatale Jing "verbruikt" om onze groei, ontwikkeling en voortplanting te regelen maar tevens is ze ook noodzakelijk voor de vorming van Qi. Naar mate mensen ouder worden zal ook de hoeveelheid prenatale Jing geleidelijk afnemen als onderdeel van het natuurlijk verouderingsproces.

Daarnaast is er een energiesysteem dat constant postnatale-Qi produceert (uit onze voeding) waarvan het meeste meteen door het lichaam wordt verbruikt, bijvoorbeeld voor het functioneren van onze organen of onze spieren etc. Dit is eigenlijk een oplaadbaar energie-systeem dat dagelijks wordt aangevuld.

Eventuele overschotten aan postnatale-Qi worden omgezet tot reserves die worden opgeslagen als postnatale Jing in de Nieren. De post-natale Jing is dus ook een oplaadbare of aanvulbare vorm van energie voor het lichaam en wordt pas ingeschakeld op het moment dat de hoeveelheid postnatale-Qi niet toereikend is.

Figuur 5: Jing en Qi als basis-energie-systemen voor het lichaam



Bron: cursusmateriaal Qing-Bai (eigen bewerking)

Bij ernstige uitputting van het lichaam, waaronder burn-out, ontstaat er een energieprobleem waarbij er géén of onvoldoende postnatale Qi en Jing voorhanden is, waardoor het lichaam genoodzaakt is om de kostbare reserves aan prenatale Jing aan te boren. Of anders gezegd: het dagelijks oplaadbare energie-systeem schiet tekort en noodzaakt het lichaam om de niet-oplaadbare reserves aan te spreken. Hierdoor ontstaat ook een algemeen gevoel van uitputting omdat letterlijk de vitale energiereserves van het lichaam worden aangeboord. Als we dus meer inzage willen krijgen in de oorzaken van de energieproblematiek, dan zullen we de organen die direct zorgdragen voor de energiehuishouding (Zang-organen: nier, hart, milt, lever, long) nader moeten bekijken. Dit komt uitvoerig aan de orde in 3.3 - pathologie.

3.1.1.5. Relatie Jing-Qi-Shén-Xue

Volgens TCM vormen Jing en Qi ook samen de fundamentele basis voor de vorming van onze geest of Shén, die zetelt in het hart. Jing, Qi en Shén worden in TCM beschouwd als de drie schatten/edelstenen (San Bao) van het lichaam en bepalen samen onze zogenaamde constitutie of fysieke, mentale en emotionele conditie. Gedrieën worden ze vaak weergegeven als aarde, mens en hemel tezamen met hun corresponderende organen: nier, milt en hart. TCM legt dus een directe relatie (via de organen) tussen zowel het fysiek als psychisch (emotioneel) functioneren van het lichaam.

Bij de vorming van Xue door het hart, zorgt de Shén of geest ervoor dat "bezieling" wordt toegevoegd aan Xue, terwijl Xue op haar beurt ervoor zorgt dat de Shén goed wordt verankerd in het lichaam en wordt gevoed. Als de Shén niet goed verankerd is in Xue dan kunnen er allerlei klachten optreden: concentratiestoornissen, emotionele disbalans, slaapstoornissen (inslapen) etc.

3.1.2. Organen, mentale entiteiten en emoties

TCM is een energetische geneeskunde die uitgaat van onderlinge samenhang en wederzijdse beïnvloeding van alle delen van het menselijk lichaam. Dit geldt ook voor onze organen, maar hierbij moet worden opgemerkt dat de Chinese betekenis van een orgaan veel "ruimer" is dan de Westerse. Volgens de Chinese visie bestaat een orgaan zowel uit het "fysieke orgaan" evenals alle "functies" en "relaties" die dit orgaan aangaat met de rest van het lichaam; inclusief de bijbehorende meridiaan- of energiebanen. Bovendien huist in elk Yin orgaan (=Zang) één van de vijf mentale entiteiten zoals weergegeven in de Huang Ti Nei Jing Su Wen (hdst 23): "het hart herbergt de Shén (geest), de long herbergt de stoffelijke ziel (Po), de lever herbergt de astrale ziel (Hun), de milt herbergt het denken (Yi) en de nier herbergt de wilskracht (Zhi)"⁸.

De Shén (geest) zetelt in ons hart en regeert als een keizer over de andere vier entiteiten. Hij heerst over ons denken, onze mentale functies (inclusief de emoties), ons bewustzijn, ons geheugen, onze slaap;

De Yi weerspiegelt ons denken en denkprocessen, onze concentratie, maar ook ons geheugen; De Yi controleert alle informatie-uitwisselingen tussen de andere entiteiten en beslist welke informatie wordt doorgesluist naar de keizer (Shén) en vice versa. Doordat in de Yi al onze eerdere "ervaringen" opgeslagen liggen, is Yi in staat afwegingen te maken welke informatie doorgegeven dient te worden aan de keizer.

De Hun is onze astrale of etherische ziel en weerspiegelt ons bewustzijn maar ook ons overlevingsinstinct. In levensbedreigende situaties zal de Hun de controlerende functie van Yi uitschakelen en zal men in een reflex handelen.

De Po is onze stoffelijke ziel en slaat alle zintuiglijke waarnemingen op (horen, zien, voelen, ervaren... dus ook bijvoorbeeld lichamelijke pijn);

De Zhi weerspiegelt onze wilskracht en vastberadenheid om doelen te bereiken en schakelt hiervoor de Hun, Po en Yi in.

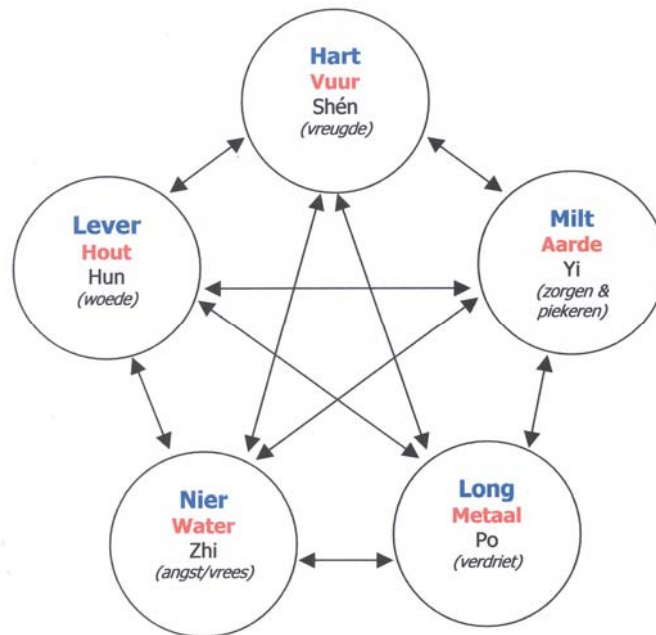
Naast de mentale entiteiten zijn ook onze emoties volgens het Chinese denken gekoppeld aan onze organen. Hiermee wordt het fysieke en psychische deel van het lichaam integraal aan elkaar gekoppeld; dit in tegenstelling tot het westerse denken waar fysieke en psychische processen strikt gescheiden zijn. In TCM worden een 7-tal emoties onderscheiden: vreugde, zorgen/piekeren, verdriet, angst/vrees en woede. Voornamelijk het hart (Xin) en de lever (Gan) zorgen voor een emotionele balans van het lichaam. Het hart bepaalt namelijk de kwaliteit van Xue en verankert hiermee de Shén, terwijl de lever zorgt voor de goede doorstroming van Qi en Xue.

Doordat alle organen (incl. mentale entiteiten en emoties) in relatie staan tot elkaar, vormen zij met elkaar een dynamisch evenwicht. Verstoring in één van de organen zal dan ook altijd gevolgen hebben voor het functioneren van de overige organen, entiteiten en emoties. Zo kan bijvoorbeeld een verminderde functie van de nier leiden tot een toename van angstgevoelens en zal de wilskracht om dingen te doen, afnemen. Anderzijds zal bijvoorbeeld langdurige boosheid/woede een negatief effect hebben op het (fysieke) functioneren van zowel de lever als de milt. In figuur 6 zijn de belangrijkste (Zang) organen weergegeven volgens de 5-elementen theorie, inclusief de bijbehorende entiteiten en emoties.

3.1.3. Inter-relaties tussen organen

Interrelaties tussen organen vormen de kern van de TCM visie, te meer omdat lichaam, geest en emoties gezien worden als één samenwerkend geheel. De goede of slechte samenwerking bepaalt direct onze gezondheid en geeft bovendien inzage in de processen die oorzaak kunnen zijn van ziekte. Om burnout vanuit TCM perspectief beter te kunnen bevatten is enige uitleg nodig over een aantal belangrijke interrelaties tussen onze organen. In figuur 6 zijn alle interrelaties tussen onze organen schematisch weergegeven. Uit de afbeelding blijkt duidelijk dat elk orgaan direct invloed uitoefent op alle andere. Een disbalans in één orgaan zal dus ook gevolgen hebben voor de rest.

Figuur 6: Interrelaties tussen organen volgens TCM



Bron: cursusmateriaal Qing-Bai (eigen bewerking)

Hieronder zijn een aantal interrelaties weergegeven die een belangrijke rol (kunnen) spelen bij burnout. Met name wil ik hierbij even stilstaan bij de interrelaties nier-hart, nier-milt, nier-lever, lever-milt, lever-hart en milt-long. Andere interrelaties heb ik buiten beschouwing gelaten omdat ze veelal minder directe aanknopingspunten bieden met de symptomatologie van burnout. Ter verduidelijking heb ik een aantal symptomen vermeld die zich voordoen bij verstoringen in interrelaties tussen organen. De meeste hiervan vertonen een grote mate van overeenkomst met de gezondheidsklachten die zich voordoen bij burnout.

Nier en Hart

De nieren behoren tot het water-element uit de 5-elementen theorie terwijl het hart tot het vuur behoort. Hart en nieren worden geacht in balans te zijn voor het goed functioneren van het lichaam. Dit omdat ze twee tegengestelde polen vertegenwoordigen, nl. Yin (water) en Yang (vuur). Het Hart-Yang daalt normaal gesproken af om het Nier-Yin te verwarmen en het Nier-Yin stijgt op om het Hart-Yin te voeden en te koelen. Zo ondersteunen beide organen elkaar om goed te kunnen functioneren. Het hart herbergt de Shén (geest) terwijl de nieren Jing opslaan. De pre-natale Jing doet de Shén ontstaan terwijl de postnatale Jing de Shén blijft voeden en onderhouden. De Shén op zijn beurt zorgt voor het aansturen of in goede banen leiden van de Jing.

Wanneer Nier-Yin deficiënt is, dan is het niet in staat om op te stijgen naar het hart en het hart-Yin te voeden en te koelen. Hierdoor ontstaat er hyperactiviteit van hart-vuur dat zich uit in mentale rusteloosheid, slapeloosheid, nachtzweeten etc. Als de Jing zwak is dan wordt de Shén onvoldoende gevoed en ontstaat er een tekort aan algehele vitaliteit, de wilskracht en het zelfvertrouwen nemen af. Als de Shén verstoort wordt door emotionele problemen dan wordt de Jing niet meer in goede banen geleid en ontstaat algehele moeheid en futloosheid.

Nier en Milt

Nier en milt voeden elkaar constant in een goed functionerend lichaam. De milt vormt de basis voor de aanmaak van postnatale Qi/Jing uit onze voeding (zie hoger), terwijl de nieren de bron zijn van prenatale Qi/Jing. Bij deficiëntie van de milt zal er onvoldoende post-natale Qi worden omgezet in postnatale Jing zodat de nier onvoldoende wordt geïtaliseerd. Dit zal leiden tot klachten van moeheid, slechte eetlust, duizeligheid en lage rugpijn. Als Nier-Yang deficiënt is zal dit ook leiden tot een deficiëntie van Milt-Yang waardoor de transformatie en transportfunctie (Yun Hua functie) van de milt verzwakt. Dit zal met name leiden tot diarree, kouwelijkheid en spijsverteringsklachten.

Nier en Lever

De nier slaat Jing op terwijl de lever zorgt voor de opslag van Xue (bloed). Tussen Jing en Xue vindt een constante wisselwerking plaats, waarbij Jing aan de basis ligt van de vorming van Xue (via Qi en merg – zie hoger). De voedende eigenschap van Xue zorgt daarentegen voor een continue vitalisering van Jing. In TCM wordt dan ook gezegd dat “lever/Xue en nier/Jing een gemeenschappelijke oorsprong of bron hebben”⁹. Hierdoor zijn Yin en Yang van nier en lever ook nauw aan elkaar verwant en beïnvloeden ze elkaar. Zo zorgt het Yin-deel van de nier (Nier-Yin) voor voeding van Lever-Yin/Lever-Xue (zie ook figuur 3 – vorming Jing óf volgens de 5-elementen theorie: “water voedt hout”). Als Nier-Yin deficiënt is, kan dit leiden tot Lever-Yin deficiëntie, waardoor het Lever-Yang onvoldoende verankerd blijft en de neiging heeft op te stijgen met als mogelijke klachten: hoofdpijn, prikkelbaarheid, wazige visus, duizeligheid, oorsuizingen. Deficiënt Nier-Yin kan ook Lever-Xue deficiëntie veroorzaken wat zich vooral uit in duizeligheid, wazige visus, oorsuizingen (omdat Xue nauw verwant is met Yin, zijn de symptomen van Xue deficiëntie ook gerelateerd aan Yin deficiëntie).

Lever en Hart

De lever-hart relatie heeft alles te maken met de functie die beide organen hebben met betrekking tot Xue. De lever slaat Xue op en reguleert het volume, het hart controleert of “regeert” Xue zoals de Chinezen zeggen¹⁰. Beide organen samen zorgen voor een gebalanceerde en gecoördineerde “bloedcirculatie”. Als Hart-Xue deficiënt is, dan kan dit de opslag-functie van de lever ontregelen waardoor symptomen als duizeligheid en frequent dromen ontstaan. Als Lever-Xue deficiënt is, dan wordt er onvoldoende Xue opgeslagen om het hart te voeden. Hart-Xue raakt hierdoor deficiënt en kan zich uiten in symptomen als hartkloppingen en slaapproblemen. Maar ook mentaal en emotioneel is er een relatie. Zoals eerder gemeld, huist in het hart onze Shén (geest/keizer) die algehele controle heeft over alle mentale entiteiten en dus alle mentale processen. De astrale ziel van de lever (Hun) daarentegen, zorgt voor de “vrije stroom” van onze emoties. Hart en lever bepalen dan ook direct onze mentale en emotionele gezondheidstoestand. Een zwakke hart-functie/zwakke Shén kan leiden tot depressie en angstgevoelens.

Lever en Milt

De lever en de milt hebben zowel een relatie met betrekking tot Xue als Qi. Via de transformatie- en transportfunctie (Yun Hua) van voedsel, vormt de milt de basis voor de aanmaak van Qi en Xue in het lichaam (zie hoger). De lever daarentegen slaat Xue op en zorgt voor de vrije stroom van Qi in het lichaam. Hierdoor ondersteunt de lever direct de milt bij de productie van Qi en Xue. Als lever-Qi stagneert (en dus niet meer vrij stroomt), dan zal dit de milt functies verstoren, waardoor de normale opwaartse beweging van milt-Qi wordt omgekeerd. Hierdoor kunnen een scala aan spijsverteringsklachten ontstaan, o.a. gevoel van distentie in borst/buik, pijn in de bovenbuik (hypochondrium), diarree. Omgekeerd kan ook een deficiënte milt-Qi er direct voor zorgen dat de vrije stroom van lever-Qi stagneert.

Milt en Long

De milt en long hebben beiden een directe relatie met betrekking tot de aanmaak van Qi. De milt stuurt het "zuivere" uit voedsel (Gu-Qi) naar de long zodat Long-Qi kan worden aangemaakt. De Long-Qi ondersteunt op haar beurt de milt bij haar transformatie en transportfunctie (Yun Hua) en zorgt ook voor de verspreiding van de lichaamsvloeistoffen. Als de milt deficiënt is dan wordt de hele productie van Qi aangetast en in het bijzonder de longen. Dit zal zich uiten in klachten van vermoeidheid, zwakke ledematen, kortademigheid en een zwakke stem. Ook de vloeistoffen in het maag- en miltsysteem zullen niet meer goed worden getransformeerd zodat vloeistoffen zullen accumuleren tot Flegm dat zich ophoopt in de longen zodat de longfunctie nog verder verstoord raakt.

Aan de hand van bovenstaande interrelaties tussen diverse organen wordt alvast duidelijk dat de grote verscheidenheid aan klachten/symptomen bij burnout, een duidelijke herkenning, verklaring en samenhang hebben volgens de TCM-visie. Bij de differentiatie van burnout in §3.3 zal hier nog meer in detail op in worden gegaan.

3.2. Etiologie bij burnout

In §3 hebben we reeds kunnen lezen dat de Chinese term "Xu Lao" (uitputting) zowel verwijst naar de hoofdklacht (vermoeidheid) als naar de oorzaak hiervan, namelijk deficiëntie of leegte. In deze paragraaf zullen de oorzaken nader onder de loupe worden genomen. Overigens is vermoeidheid niet altijd te wijten aan leegte, maar kan ze ook veroorzaakt worden door een exces/volte-conditie van het lichaam. Beide oorzaken worden hieronder nader besproken en verder gedifferentieerd.

De term "uitputting" is reeds vele eeuwen bekend bij TCM en wordt zelfs omschreven in de Nei Jing Suwen, één van de belangrijkste klassieke TCM-geschriften dat dateert uit ca. 2.500 jaar voor Christus. Hoofdstuk 23 meldt dat "langdurig kijken met de ogen, tast Xue aan [het hart]; langdurig neerliggen, tast Qi aan [d.w.z. de long]; langdurig zitten, tast de spieren aan [d.w.z. de milt]; langdurig staan, tast de botten aan [d.w.z. de nier]; langdurige fysieke inspanningen, tasten de pezen aan [d.w.z. de lever]"⁸.

Zoals Maciocia¹⁰ aangeeft hebben, door de eeuwen heen diverse Chinese artsen de diagnose van "Xu Lao" besproken. Samenvattend komt het erop neer dat een belangrijke rol werd toegedicht aan de Yin-organen die centraal staan bij de energie-huishouding van het lichaam: de milt (basis van Qi en Xue), long (basis voor Qi), hart (basis voor Xue), de nier (opslag van Jing) en de lever (opslag van Xue en vrije stroom van Qi). Met name leegte-condities of deficiënties in deze organen werden als oorzaak gezien voor het optreden van "uitputting".

In TCM wordt de oorzaak van ziekte (etiologie) in een 3-tal hoofdgroepen ingedeeld:

- *Externe oorzaken van ziekte: wind, koude, damp, hitte, droogte en vuur;*
- *Interne oorzaken van ziekte: woede, vreugde, piekeren, verdriet, melancholie, angst en vrees;*
- *Andere oorzaken van ziekte;*

In deze laatste categorie dient men de oorzaak van "uitputting" te zoeken. Maciocia heeft in "de praktijk van de Chinese geneeskunde" een 8-tal van deze "andere" oorzaken beschreven, namelijk: zwakke constitutie, overwerk (mentaal), voeding, overdreven inspanningen (fysiek), ernstige ziekte, excessieve seksuele activiteit, bevalling en druggebruik. In de zoektocht naar een TCM-verklaring voor burnout, beperk ik mij hierbij tot de eerste drie genoemde met een accent op "overwerk", maar het zal duidelijk zijn dat de overig genoemde oorzaken, allen invloed hebben op Qi, Xue en Jing, wat de basissubstanties zijn voor een goede energiehuishouding, zoals eerder beschreven.

Overwerk

Lange uren doorwerken zonder voldoende rust te nemen, evenals werken onder stressvolle condities werden al eeuwen geleden in China onderkend als een belangrijke oorzaak van ziekte. "Als iemand langdurig overwerkt zonder voldoende te rusten dan leidt dit er toe dat de lichaamreserves worden verbruikt, d.w.z. Nier Jing. Daarom leidt overwerk veelvuldig tot Nier deficiëntie... Langdurig mentaal overwerk onder stressvolle omstandigheden, gecombineerd met onregelmatig eten, kunnen het Yin van zowel de maag als nier verzwakken"¹⁰. Maciocia voegt hier verder aan toe dat "excessief mentaal werk en overbelasting van de ogen achter een computerscherm, het Hart-Xue en Lever-Xue verzwakken.

Naar analogie met het oude China, zal het dan ook niet verwonderlijk zijn dat "overwerk" ook in onze moderne en hectische (westerse) samenleving als oorzaak van "vermoeidheid/uitputting" (Xu Lao) kan worden aangeduid.

Constitutie

Zoals eerder weergegeven wordt onze constitutie volgens TCM voornamelijk bepaald door onze Jing (erfelijk materiaal), Qi en Shén (geest), die gezamenlijk de "3 schatten" van het lichaam vormen. Zij vormen samen het fundament voor onze fysieke, mentale en emotionele conditie. Een erfelijk zwakke constitutie kan worden gezien als een pre-conditie voor "uitputting". Vooral een erfelijke zwakte in de nieren maar ook een zwakte in de overige Yin-organen (milt, long, hart en lever) kan oorzaak zijn van uitputting. Dit zijn namelijk allemaal organen die een zeer belangrijke rol spelen in de energiehuishouding van het lichaam.

Voeding

In TCM speelt voeding een zeer belangrijke rol, omdat het mede de basis vormt voor de energiehuishouding van het lichaam (zie productieschema's van Qi, Xue etc.). Een gezonde voeding wordt dan ook gezien als de basis voor een goede gezondheid. Daarbij gaat het niet alleen om de kwaliteit van het voedsel maar ook om de hoeveelheid (kwantiteit) en regelmaat. De afgelopen decennia zijn onze hedendaagse Westerse eetgewoonten drastische veranderd. De invloed van o.a. fastfood, snacks, onregelmatig eten (b.v. ontbijt overslaan) zijn ook steeds meer in het westen onderwerp van discussie maar in TCM is al eeuwen bekend dat als de basis van de energiehuishouding niet goed is, dan kan ziekte ontstaan. Vooral het maag- en miltsysteem worden verzwakt waardoor de aanmaak van levensnoodzakelijke Qi en Xue onder druk komt te staan.

3.3. Pathologie bij burnout

Bij de pathologie, volgens TCM, staat de syndroom-identificatie van een ziektebeeld centraal. Door het analyseren en groeperen van de klachten volgens specifieke TCM principes kan men inzage krijgen in de oorzaken, aard, lokalisatie, kenmerken en ontwikkeling van een ziekte en kan vervolgens ook een behandelplan worden opgesteld. Alhoewel "uitputting" (Xu Lao), letterlijk betekent, "vermoeidheid door Leegte", kan diepe of chronische vermoeidheid ook ontstaan vanuit een Exces (=Volte) conditie. In het eerste geval is er duidelijk een ernstig tekort aan energie, terwijl bij Volte het lichaam in principe nog voldoende energie heeft, echter de energie is geblokkeerd (stagnatie). Beide principes zullen hieronder meer in detail worden besproken.

Zoals we reeds eerder hebben kunnen constateren is burnout een ziekte die zich niet plots manifesteert. Er gaat altijd een langdurig proces van roofofbouw en overbelasting aan vooraf. Analoog aan het Westerse denken, ontwikkelt burnout zich ook stapsgewijs vanuit TCM-perspectief. Hieronder zijn een 3-tal fases onderscheiden (conform de Westerse indeling) waarbij moet worden opgemerkt dat de 3 fases in de praktijk langzaam in elkaar overlopen. Er zijn dus geen duidelijk afgebakende grenzen. Per fase zullen de belangrijkste TCM-syndromen besproken worden waarbij moet worden opgemerkt dat bepaalde syndromen zich juist eerder of later kunnen aandienen, mede afhankelijk van de constitutie van de burnout-patiënt.

Per fase van burnout zullen onderstaande TCM-syndromen nader worden beschreven:

Fase 1: *Belasting neemt toe en ontspanning neemt af*

TCM-syndromen:

- *Lever-Qi stagnatie*
- *Lever-Hitte/Vuur en Hart-Vuur*

Fase 2: *Belasting neemt verder toe en het herstelvermogen neemt af/belasting wordt chronisch*

TCM-syndromen:

- *Hart-Xue leegte*
- *Hart-Yin leegte*
- *Lever-Xue leegte*
- *Lever-Yin leegte*
- *Opstijgend Lever-Yang door Lever-Xue/Yin-leegte*
- *Hart-Xue leegte door Lever-Qi stagnatie & Milt-Qi/Xue leegte*
- *Damp-Hitte in Lever & Galblaas door Lever Qi stagnatie & Milt Qi leegte*

Fase 3: *Burnout – herstelvermogen werkt niet meer*

TCM-syndromen:

- *Nier-Yin leegte (met Lever-Yin Leegte/Hart-Yin Leegte)*
- *Nier-Yang leegte (met Milt-Yang leegte/Hart-Yang leegte)*
- *Nier-Jing leegte (met Lever-Xue leegte)*

3.3.1. Fase 1: Belasting neemt toe en ontspanning neemt af

Algemeen

Kenmerkend aan deze startfase is dat vrije tijd/hobby's worden opgeofferd ten gunste van de werktijd. Stress neemt toe en zal in de eerste plaats de leverfuncties verstoren. De lever is verantwoordelijk voor de vrije stroom van Qi in het lichaam. Als er teveel gevraagd wordt van de lever dan zal de lever-Qi stagneren. Lever-Qi stagnatie is een basis van veel ziekte omdat verstoring van de Lever-Qi circulatie uiteindelijk gevolgen heeft voor de Qi-circulatie van alle organen. Hierdoor kan vermoeidheid ontstaan waarbij er geen sprake is van leegte (=tekort aan energie) maar juist een volte-beeld door een obstructie van Qi.

Als we kijken naar de mentale entiteiten dan zien we dat de Hun extra wordt geactiveerd. De Hun staat voor initiatieven ontwikkelen, plannen maken. Als je extra werk erbij krijgt (bij gezonde belasting) dan wordt de Hun gestimuleerd en zul je aanvankelijk extra energie uit je werk halen. Zodra er sprake is van te veel werk, dan raakt de Hun uit balans en kunnen de emoties niet meer vrij stromen. Er ontstaat hierdoor een emotionele disbalans, die zich uit in (lichte) verstoringen van de Shén, die huist in het hart. Zoals hoger vermeld, regeert de Shén (geest) over alle entiteiten. Een verstoring in Qi zal dan ook zorgen voor instabiliteit van de Shén. Dit uit zich met name in slaapstoornissen ('s nachts wakker worden) en mentale rusteloosheid. Naar mate de belasting toeneemt, kan de lever-Qi stagnatie transformeren in Lever-Hitte die vervolgens op zijn beurt kan transformeren in Hart-Hitte. De resultante hiervan is dat de Shén nog meer geagiteerd raakt, waardoor de symptomen van mentale onrust zich nog heviger zullen manifesteren.

Algemene symptomen fase 1:

Moeheid, slaapproblemen, benauwd gevoel op de borst, hartkloppingen, spijsverteringsklachten, hoofdpijn.

TCM PATRONEN - FASE 1 - BURNOUT (EXCES-CONDITIES)

3.3.1.1. Lever-Qi stagnatie (exces)

Klinische manifestaties:

Vermoeidheid, die verergert in de namiddag (= Yang tijdstip), lichte prikkelbaarheid, gevoel van distentie onder de ribbenboog of borst, zuchten, misselijkheid, verminderde eetlust.

Tong: normaal tonglichaam met eventueel rode zijcanten

Pols: koordvormig/wiry (Xian Mai)

Vermoeidheid door lever-qi stagnatie is te wijten aan een blokkade (= volte) van de vrije stroom van Qi en verergert meestal 's middags. Lichte lichamelijke inspanningen kunnen eventueel zorgen voor tijdelijke verbetering van de klachten omdat "beweging" de stroom van Qi bevordert. Zoals bij de interrelaties tussen organen reeds vermeld staat, kan aanhoudende Lever-Qi stagnatie de milt-functie verstoren waardoor diverse spijsverteringsklachten kunnen ontstaan ("hout" over-controleert "aarde" volgens de 5-elementen theorie).

3.3.1.2. Lever-Hitte/Vuur en Hart-Vuur (exces)

Klinische manifestaties:

Duizeligheid, oorsuizen (tinnitus), ernstige prikkelbaarheid, woede-uitbarstingen, hoofdpijn, rood gezicht, rode ogen, dorst, donkergekleurde urine, slaapstoornissen, droge ontlasting; Bij hart-vuur komen daar nog bij: ernstige mentale rusteloosheid, hartkloppingen, mond- en tongulcera, bittere smaak in mond.

Tong: rood tonglichaam, droog geel tongbeslag (+ nog rodere tongpunt bij hart-vuur)

Pols: snel (Shuo Mai), koordvormig/wiry (Xian Mai) en vol (Shi Mai of Hong Mai)

Bij aanhoudende Lever-Qi stagnatie kan deze verder transformeren in de interne pathogeen "hitte" (Lever-Hitte). Vooral een excessief druk leven (werk/gezin/privé) en altijd bezig zijn, kunnen interne hitte mede veroorzaken. Hitte is een yange pathogeen en heeft de neiging om op te stijgen (naar het hart/hoofd) en zal dus leiden tot heviger Shén-verstoringen (duizeligheid, woede-uitbarstingen) en hoofdpijn. Tevens moet worden opgemerkt dat hitte het Yin in het lichaam zal consumeren waardoor o.a. droge ontlasting kan ontstaan (spijsverteringsklachten). Bij aanhoudende Hitte ontstaat er uiteindelijk "Vuur" dat vergelijkbare klachten veroorzaakt, echter veel heviger. Lever-Vuur zal transformeren in hart-vuur dat zich manifesteert in een rode tongpunt en ernstige Shén-verstoringen. Bij hitte zal de burnout-patiënt zeer geagiteerd en rusteloos zijn. Het inslapen gaat moeilijk (Shén is verstoord) en de slaap verloopt zeer rusteloos en wordt verstoord door buitensporig veel dromen. In TCM is er dan sprake dat het heldere Yang, omwille van de hitte, niet in staat is het hoofd te bereiken.

Zodra er Hart-Vuur ontstaat, wordt de levens-as Hart-Nier aangetast. Hart-Yang daalt niet/onvoldoende af naar de nier, zodat het water van de nier het hart niet/onvoldoende voedt en koelt. Hierdoor is de Nier onvoldoende in staat om het hart te "controleren".

Door gebrek aan controle nemen de klachten m.b.t. Shén-verstoringen verder toe. Hart-Vuur zal ook de vloeistofhuishouding aantasten en met name Yin consumeren. Dit wordt verder besproken in fase 2.

Vuur doet ook de lichaamsvloeistoffen "indikken" waardoor "flegm" (slijm) kan ontstaan. De combinatie van Flegm-Vuur zal vooral de Shén verder vertroebelen en agiteren waardoor onrust en agitatie toenemen en de depressie dieper wordt.

3.3.2. Fase 2: Belasting neemt verder toe en het herstelvermogen neemt af/belasting wordt chronisch

Algemeen

Door de toenemende belasting van het lichaam, komt de Lever steeds meer onder druk te staan. Langer doorwerken gaat ten koste van de nachtrust, waardoor het lichaam minder tijd heeft om zich te herstellen. De lever slaat het bloed op om het o.a. te vitaliseren voor het lichaam. Bij afnemende nachtrust, zal Lever-Xue minder worden gevoed waardoor Lever-Xue leegte ontstaat.

Anderzijds zal Hart-Vuur de vloeistof-huishouding in het lichaam aantasten. Met name het Yin (waaronder Xue) zullen worden aangetast. Hart-Vuur zal leiden tot Hart-Xue leegte/Yin leegte:

Aangezien lever en hart verantwoordelijk zijn voor onze emoties, zal bij een lever-hart disbalans ook een disbalans in de emoties ontstaan: van prikkelbaar in het beginstadium via woede-uitbarstingen, emotionele labiliteit tot uiteindelijk depressie.

Lever-Qi-stagnatie kan de miltfunctie verstoren (hout overcontroleert aarde) waardoor er Milt-Qi-leegte ontstaat. Aangezien de Milt aan de basis staat van de vorming van Xue zal er onvoldoende Xue worden aangemaakt waardoor Hart-Xue nog meer deficiënt raakt.

Door de toegenomen tijdsdruk wordt veelal ook het voedingspatroon gewijzigd. Er wordt vaker gekozen voor een snelle hap (gefrituurd eten), makkelijk te bereiden maaltijden, men eet gehaast en op het werk worden lunchpauzes overgeslagen om te kunnen blijven doorwerken, men eet onregelmatig, het ontbijt wordt overgeslagen...

Deze gedragsveranderingen komen niet ten goede aan de milt waardoor de milt functie van Qi- en Xue-productie afneemt. Hart-Xue en Lever-Xue worden minder goed opgebouwd. Het vele denkwerk en het bijbehorende piekeren en zorgen maken, tasten de Yi aan die behoort aan de milt, waardoor de Milt functie verder deficiënt raakt. De Milt kan zijn transformatie functie onvoldoende vervullen waardoor damp ontstaat in het lichaam. Lever-Qi-stagnatie in combinatie met Milt-Qi leegte doet damp-hitte in Lever & Galblaas ontstaan.

Algemene symptomen fase 2: Idem fase 1 + concentratieverlies, emotionele labiliteit, toenemende lichamelijke klachten (spierpijnen), hoofdpijn/migraine, geheugenproblemen, irritatie/agitatie, toenemende spijsverteringsklachten (gevoel van distentie in buik, constipatie, diarree, buikpijn etc.)

TCM PATRONEN - FASE 2 - BURNOUT (GEMENGDE CONDITIES)

3.3.2.1. Hart-Xue leegte (leegte)

Klinische manifestaties:

Hartkloppingen (vnl. 's avonds en ook bij rust – Yin tijdstip/moment), mentale onrust, slapeloosheid (moeilijk inslapen), slecht geheugen, lichte angst en licht depressief.

Tong: bleek & dun tonglichaam, droog beslag

Pols: Choppy/stotend (Se Mai) en fijn (Xi Mai)

Wanneer Hart-Xue deficiënt wordt, dan wortelt de Shén (geest) onvoldoende in het bloed en wordt de Shén onrustig en angstig. Hart-Xue leegte zal sneller bij vrouwen ontstaan omdat zij van nature gevoeliger zijn voor bloed deficiëntie, vanwege bloedverlies tijdens de menstruatie.

3.3.2.2. Hart-Yin leegte (leegte)

Klinische manifestaties:

Idem Hart-Xue leegte + lege hitte/droogte tekens (opvliegers, blosjes op wangen, nachtzweeten, 5 palmen hitte, droge mond...), slapeloosheid (veel wakker worden, niet doorslapen), meer angst/depressie/onrust.

Tong: rood tonglichaam met rodere tongpunt, geen/gepeld beslag, verticale fissuur tot aan de tongpunt

Pols: snel (Shuo Mai) en fijn (Xi Mai) óf oppervlakkig en leeg (Xu Mai)

Yin leegte is een dieper niveau van deficiëntie dan Xue-leegte en kan ontstaan door jarenlang overwerk in combinatie met zorgen/angst (b.v. angst fouten te maken, constante zorg dat het werk niet goed genoeg is gedaan, zorg dat het werk niet afkomt etc.). De symptomen zijn meer uitgesproken dan bij Hart-Xue leegte. Er is meer angst (vnl. 's avonds – Yin tijdstip) met een vaag en onrustig gevoel van agitatie en onbehagen zonder specifieke reden. De patiënt voelt zich moedeloos, lusteloos, depressief en vermoeid. Door de Shénverstoring kan de patiënt niet doorslapen en wordt dus veel wakker tijdens de slaap.

3.3.2.3. Lever-Xue leegte (leegte)

Klinische manifestaties:

Milde duizeligheid, tintelingen/doofheid ledematen, insomnia (moeilijk inslapen), troebel zicht (draadjes voor ogen), dof/bleke gelaatskleur, spierkrampen, broze nagels, vermoeidheid en depressie.

Tong: bleek & dun tonglichaam

Pols: Choppy/stotend (Se Mai) en fijn (Xi Mai)

Vermoeidheid door Lever-Xue deficiëntie verbetert niet makkelijk met rust nemen. Er wordt geadviseerd om vooral 's middags even neer te liggen zodat Xue kan terugvloeien naar de lever waar het gerevitaliseerd wordt. Omdat de lever controle uitoefent over alle pezen in het lichaam, zal lever-Xue leegte ertoe leiden dat de pezen onvoldoende gevoed worden, zodat krampen ontstaan. De teen- en vingernagels, die eigenlijk een meer materiële manifestatie zijn van Xue, worden broos en breken gemakkelijk af en zijn een duidelijk symptoom van deficiënt lever-Xue. De mentale klachten van depressiviteit vinden hun oorzaak in de Hun, de etherische ziel die huist in de Lever en die onvoldoende verankerd wordt door het Lever-Xue. Plannen maken, initiatieven nemen, beslissingen nemen etc., worden belemmerd waardoor de eigen levensdoelen en levensrichting niet meer duidelijk zijn. Dit leidt tot depressie.

3.3.2.4. Lever-Yin leegte (leegte)

Klinische manifestaties:

Idem Lever-Xue leegte + lege hitte/droogte tekens (blosjes op wangen, nachtzweeten, 5-palmen hitte, droge mond, droge huid, droog haar...), hoofdpijn bovenop hoofd, diepe depressie, doelloos.

Tong: rood tonglichaam, geen/gepeld tongbeslag, droog

Pols: Snel (Shuo Mai) en fijn (Xi Mai) óf oppervlakkig en leeg (Xu Mai)

Lever-Yin leegte is een verder stadium van Lever-Xue leegte, waardoor de klachten ernstiger zijn. De vermoeidheid die het veroorzaakt, wordt erger in de middag en gaat vergezeld van een warmte-gevoel (lege hitte). Rust in de middag is ook essentieel voor patiënten met Lever-Yin deficiëntie. Ook hier geldt dat de Hun niet meer geworteld is waardoor de meest kenmerkende mentale symptomen zijn: zich depressief voelen, gebrek hebben aan richting in het leven (doelloosheid) en mentale onrust.

3.3.2.5. Opstijgend Lever-Yang door Lever-Xue/Yin leegte (exces & leegte)

Klinische manifestaties (Opstijgend Lever-Yang):

Kloppende hoofdpijn, duizeligheid, oorsuizingen, droge mond en keel, woede-aanvallen, prikkelbaarheid, insomnia, vermoeidheid (verergert 's middags).

Tong: rode zijkanten

Pols: koordvormig/wiry (Xian Mai).

De leegte-conditie van Lever-Xue óf Lever-Yin kan ook aanleiding geven tot opstijgend Lever-Yang, wat een exces-conditie is. We zien dus dat leegte- en volte-beelden zich tegelijkertijd kunnen manifesteren. Opstijgend Lever-Yang veroorzaakt vermoeidheid op een vergelijkbare manier als door Lever-Qi stagnatie, namelijk de juiste stroomrichting van de lichaams-Qi wordt verstoord (bij stagnatie is de Qi geblokkeerd). De klachten die horen bij opstijgend Lever-Yang hebben met name betrekking op het hoofd: pulserende hoofdpijn (zijkant), duizeligheid, oorsuizen... Deze kenmerken zijn vergelijkbaar met Lever-Vuur (zie hoger); echter met als verschil dat de lichaamsvloeistoffen niet zijn aangetast. Doordat de Hun onvoldoende verankerd is (vanwege Yin-deficiëntie), treden slaapstoornissen op en wordt de Shén onrustig.

3.3.2.6. Hart-Xue leegte door Lever-Qi stagnatie & Milt-Qi/Xue leegte (exces & leegte)

Zoals hierboven beschreven kan lever-Qi stagnatie de miltfunctie m.b.t. de opbouw van Qi en Xue verstoren wat uiteindelijk zal resulteren tot (verdere) Hart-Xue leegte. De klachten (evenals tong & polsbeeld) zullen een combinatie zijn van de afzonderlijke patronen (lever-Qi stagnatie & Hart-Xue leegte) zoals hierboven beschreven. De vermoeidheid zal zich met name voordoen rond de middag (tussen 11.00 en 13.00 uur) corresponderend met het TCM-tijdstip van de hartactiviteit. Daarbij zullen ook hartkloppingen optreden.

We zien dus dat vergelijkbare klachten in de loop der tijd een andere (directe/indirecte) oorzaak kunnen krijgen, als gevolg van de voortschrijding van de ziekte in combinatie met de constitutie van de persoon. Hart-Xue leegte kan dus bijvoorbeeld voortkomen uit Hart-Vuur (agv Lever-Qi stagnatie en Lever-Vuur), maar kan ook ontstaan uit Milt-Qi/Xue leegte (a.g.v. Lever-Qi stagnatie). In beide gevallen vormt Lever-Qi stagnatie de basis voor Hart-Xue leegte, maar het wordt in het eerste geval "rechtstreeks" door de lever veroorzaakt, en in het tweede geval "indirect" via de milt.

Klinische manifestaties, Tong, Pols: zie afzonderlijke patronen van Lever-Qi stagnatie en Hart-Xue leegte hierboven.

Bij Milt-Qi Xu is er behalve vermoeidheid ook sprake van spijsverteringsklachten (losse ontlasting, en verminderde/slechte eetlust).

Opgemerkt dient te worden dat constipatie en diarree zich kunnen afwisselen bij dit syndroom, afhankelijk of Lever-Qi stagnatie meer overheerst (constipatie – Qi in darmen beweegt niet) dan wel Milt-Qi leegte (diarree – Qi richting is verstoord waardoor milt-Qi daalt i.p.v. stijgt).

3.3.2.7. Damp-Hitte in Lever & Galblaas door Lever-Qi stagnatie & Milt-Qi leegte (exces en leegte)

Klinische manifestaties:

Vermoeidheid, pijn/distentie in borst of onder ribbenboog, geelzucht, bittere smaak in mond, donkere en weinig urine, misselijkheid, weinig eetlust, constante lichte koorts, hoofdpijn, pijn in verloop van lever- en galblaasmeridiaan (o.a. kramp in benen, pijn in heup & zijkant benen).

Tong: rood tonglichaam, plakkerig en geel tongbeslag.

Pols: Glijdend/slippery (Hua Mai), snel (Shuo Mai) en koordvormig/wiry (Xian Mai).

Vergelijkbaar met het vorige syndroom, kan lever-Qi stagnatie (exces) de miltfunctie m.b.t. de Qi-productie efficiënt maken (leegte), wat kan resulteren in het ontstaan van de pathogene "damp" (de milt transformeert en transporteert onvoldoende de vloeistoffen). Als naast damp via de milt, ook hitte of vuur in de Lever ontstaat (via lever-Qi stagnatie – zie hoger), dan kan deze combinatie leiden tot het syndroom "damp-hitte" in zowel de lever- als galblaas. De accumulatie van damp-hitte in de lever- en galblaas zal op zijn beurt de vrije stroom van Qi verder blokkeren waardoor pijn en een gevoel van distentie onder de ribbenboog of borst zullen optreden. De damp in de milt zal leiden tot misselijkheid, verminderde eetlust, eventueel braken en een algemeen distentiegevoel in de buik. De damp kan ook de uitscheiding van bile (galsap) bemoeilijken/verhinderen waardoor dit fysiek "geelzucht-symptomen" zal geven (gele huid). Mentaal zal de Hun niet meer in staat zijn om beslissingen te nemen. Gewijzigde voedingspatronen door tijdsdruk/-nood, met name vet voedsel consumeren (gefrituurd, zuivel etc.) en onregelmatig/gehaast eten zullen dit TCM-syndroom verder versterken bij burnout.

3.3.3. Fase 3: Burnout – herstelvermogen werkt niet meer

Algemeen

Er ontstaan uiteindelijk leegte patronen in de nier. Omdat de nier de basis vormt van de energie-huishouding, is de nier niet/onvoldoende in staat om de andere organen te blijven voeden en ondersteunen bij hun corresponderende functies. Men komt in een vicieuze cirkel terecht van een steeds verder aftakelende energie-huishouding. Andere organen geraken verder in disbalans waardoor klachten toenemen zowel fysiek als emotioneel. Bijvoorbeeld de Nier-Hart as wordt (verder) aangetast waarbij nier deficiëntie zal leiden tot hart deficiëntie. Bij nier-leegte zal het lichaam kostbare Jing consumeren om de vitale functies in stand te kunnen houden. Door Jing deficiëntie is er te weinig voeding voor de hersenen (geheugenproblemen) en wordt er, via het beenmerg, minder bloed geproduceerd. Ook de botopbouw, waarvoor de nier verantwoordelijk is, komt onder druk te staan en uit zich in met name pijn in de onderrug. Zoals hoger vermeld, vormt Jing de materiële basis vormt voor alle fysiologische activiteiten van de nieren en bestaat uit zowel een Yange als Yinne component. Zodra nier-leegte optreedt, zal altijd zowel het Yange als Yinne deel van Jing aangetast worden. Aan de hand van de symptomen kan men vaststellen of juist Nier-Yin meer deficiënt is dan wel Nier-Yang of vice versa. In beide gevallen ontstaat er een disbalans in de eerder genoemde 3 schatten (San Bao), nl. Qi-Shén-Jing, waardoor de ziekte diep is doorgedrongen in het lichaam en resulteert in uitputting en depressie.

Algemene symptomen fase 3: idem 1 + 2 + diepe vermoeidheid die niet herstelt met rust, uitgeput gevoel, lusteloosheid, weinig/geen wilskracht, geheugenproblemen, emotioneel labiel (huilbuien), depressie.

TCM PATRONEN - FASE 3 - BURNOUT (LEEGTE CONDITIES)

3.3.3.1. Nier-Yin leegte - met Lever-Yin leegte/Hart-Yin leegte (leegte)

Klinische manifestaties:

Fysiek: Uitputting, lage rugpijn, zwakke benen en knieën, duizeligheid, tinnitus, doofheid, droge mond en keel, nachtzweeten, blosjes op de wangen, slaapstoornissen (wakker worden tijdens slaap);

Mentaal/emotioneel: depressief, gebrek aan doorzettingsvermogen en wilskracht.

Tong: rood tonglichaam, geen/gepeld tongbeslag

Pols: oppervlakkig en leeg (Xu Mai) of snel (Shuo Mai) en fijn (Xi Mai)

Overwerk, een onregelmatig eetpatroon en langdurige excessieve stress (allemaal condities bij burnout) leiden uiteindelijk tot Nier-Yin leegte. Patiënten voelen zich uitgeput en rust verbetert de situatie niet meteen. Omdat de nier de basis vormt voor alle Yin en Yang van het lichaam zal bij Nier-Yin deficiëntie ook het Yin van met name de Lever en het Hart (verder) deficiënt geraken, waardoor de Hun en Shén onvoldoende verankerd zijn. Dit verklaart vnl. de "rusteloosheid" die Nier-Yin leegte mentaal kan veroorzaken. Op het fysieke vlak uit dit zich in zogenaamde lege hitte-tekens (nachtsweeten, blosjes op wangen etc.). De kenmerken van Lever-Yin leegte en Hart-Yin leegte staan hierboven beschreven onder fase 2.

3.3.3.2. Nier-Yang leegte - met Milt-Yang leegte/Hart-Yang leegte (leegte)

Klinische manifestaties:

Fysiek: Extreme vermoeidheid, uitputting, lusteloosheid, lage rugpijn, zwakke benen en knieën, frequent urineren (bleke urine), witte gelaatskleur, koude gevoel, koude ledematen, gebrek aan seksueel verlangen;

Mentaal/emotioneel: depressief, gebrek aan doorzettingsvermogen en wilskracht, apathie, onderneemt geen initiatieven en wil het huis niet verlaten.

Tong: bleek en gezwollen

Pols: diep (Ruo Mai), langzaam (Chi Mai) en leeg

Nier-Yang leegte wordt vooral gekenmerkt door extreme vermoeidheid en depressie, samen met een koude-gevoel (in tegenstelling tot Nier-Yin leegte waar zich lege hitte tekens openbaren). Omdat de nier de basis vormt voor Yin en Yang van het lichaam, kan Nier-Yang leegte zich ook tegelijkertijd manifesteren met Nier-Yin leegte. Zowel Yin als Yang zijn dan deficiënt. Bij Nier-Yang leegte zal het Yang van alle andere organen onvoldoende ondersteund worden door de nier en leiden tot deficiëntie. Nier-Yang leegte leidt in de praktijk altijd tot Milt-Yang leegte, die vervolgens kan leiden tot Long-Qi leegte. Hierdoor wordt de basis voor de vorming van postnatale Qi verder aangetast. Kenmerkend bij Milt-Qi leegte zijn een losse ontlasting en vermoeidheid die gepaard gaat met een koudegevoel (vnl. koude in ledematen). Ook spierpijnen zullen zich manifesteren omdat de milt onvoldoende in staat is de spieren te voeden. Nier-Yang leegte zal ook de levens-as Nier-Hart aantasten en Hart-Yang deficiënt maken. Dit uit zich in hartkloppingen, algemene koude-tekens (een koudegevoel op de borst, koude ledematen etc.) kortademigheid bij lichte inspanning, lichte transpiratie en een bleke gelaatskleur.

3.3.3.3. Nier Jing leegte - met Lever-Xue leegte (leegte)

Klinische manifestaties:

Extreme vermoeidheid, uitputting, lusteloosheid, lage rugpijn, zwakke benen en knieën, slecht geheugen, vroegtijdig grijs worden

Tong: Rood tonglichaam en geen/gebeld beslag (Nier-Yin leegte) óf bleek tonglichaam en gezwollen (Nier-Yang leegte).

Pols: Oppervlakkig en leeg (Xu Mai) bij Yin deficiëntie óf diep (Ruo Mai), langzaam (Chi Mai) en zwak bij Yang-deficiëntie.

Dit patroon komt vrijwel overeen met Nier-Yin leegte omdat Jing behoort tot het Yin van het lichaam. Echter zoals we eerder bij de vorming van Jing hebben kunnen constateren, heeft Jing ook een Yange component. Vandaar dat Jing leegte ook kan voorkomen bij Nier-Yang leegte. Omdat Jing essentieel is voor de groei, ontwikkeling en voortplanting, zullen klachten zich met name voordoen m.b.t. botformatie (slechte botontwikkeling) en fertiliteit. Wanneer Jing deficiënt wordt, dan wordt er bovendien te weinig Merg geproduceerd dat noodzakelijk is voor het voeden van de hersenen. Dit zal leiden tot geheugen-klachten. Merg op zijn beurt produceert ook beenmerg waaruit Xue voortkomt. Bij Jing deficiëntie zal dus ook Xue (vnl. Lever-Xue) deficiënt raken en bijvoorbeeld leiden tot wazige visus, slapeloosheid, spierkrampen etc. Voor meer details wordt verwezen naar fase 2 – Lever-Xue leegte.

3.3.4. Conclusie pathologie burnout

Samenvattend voor de drie onderscheiden fases bij burnout, kunnen we stellen dat in het beginstadium er sprake is van Volte beelden (met volle hitte) in de pathologie van burnout (Lever Qi stagnatie, Lever-Vuur, Hart-Vuur). Langzaam in de tijd verandert dit in gemengde volte/leegte beelden. Naast genoemde voltes ontstaan voornamelijk Xue-leegtes en Yin leegtes in Lever en Hart (met bijbehorende lege hitte tekens), maar ook de milt wordt aangetast (Milt-Qi leegte en Milt-Xue leegte). In het eindstadium is pas echt sprake van burnout en is Nier-Jing aangetast; zowel Nier-Yin als Nier-Yang waardoor alle Yin en Yang in het lichaam verder uit balans raken (lege hitte tekens en koude tekens kunnen zich manifesteren). Extreme vermoeidheid, uitputting, depressie en gebrek aan wilskracht vormen het sluitstuk van een langdurig roofofbouwproces.

3.4. Behandelstrategie en acupunctuurformules bij burnout

Bij de behandeling van burnout volgens de principes van TCM, heb ik, per fase, de hiervoor besproken syndromen als uitgangspunt genomen. Per syndroom is het algemene behandelprincipe weergegeven en is tevens een acupunctuurformule toegevoegd, inclusief een onderbouwing van de puntkeuze. In de praktijk zullen ook andere punten worden toegevoegd, afhankelijk van de specifieke klachten van een burnout patiënt op het moment van behandeling.

3.4.1. Fase 1: Belasting neemt toe en ontspanning neemt af

3.4.1.1. Lever-Qi stagnatie

Behandelprincipe: Verspreiden van Lever-Qi en Shén kalmeren

Acupunctuurformule: **LI-4 & LIV-3, GB-34, LIV-13, LIV-14, P-6, DU-20**

Onderbouwing:

- LI-4 & LIV-3: Four Gates; Yuan Source Dikke Darm & Shu Stream (aarde) Lever – sterk Qi bewegende punten (stimuleren Qi circulatie in lichaam);
- GB-34: He Sea (aarde); Hui punt Pezen, reguleert Lever-Qi (goed bij pijn aan pezen, gewrichten en stijfheid spieren);
- LIV-13: Front Mu punt Milt; reguleert Middelste Warmer & Onderste Warmer; harmoniseert relatie Lever-Milt (bij spijsverteringsklachten);
- LIV-14: Front Mu punt Lever; reguleert Middelste Warmer & Bovenste Warmer (distentie borst/ribbenboog);
- P-6: Luo punt; lost Lever-Qi stagnatie op (Pericard & Lever zijn gekoppeld); Shén kalmeren;
- DU-20: Bai Hui, Shén kalmeren, doet exces Yang dalen (hoofdpijn);

3.4.1.2. Lever-Hitte/Vuur

Behandelprincipe: Klaren Lever-Hitte/Vuur

Acupunctuurformule: **LIV-2, GB-20, LI-11, Tai Yang, ST-44**

Onderbouwing:

- LIV-2: Ying Spring (vuur); klaren Lever-Vuur;
- GB-20: klaren Lever-Vuur in hoofdregio (hoofd/nekklachten/zintuigen);
- LI-11: He Sea (aarde); klaren hitte; doet Lever-Yang dalen; kalmeren Shén;
- Tai Yang; klaren Lever-Hitte (temporale hoofdpijn);
- ST-44: Jing Spring (water); hitte klaren Maag meridiaan (hoofdpijn, darmklachten);

3.4.1.3. Hart-Vuur (& Flegm-Vuur)

Behandelprincipe: Klaar Hart-Vuur (los Flegm op) en Kalmeer Shén

Acupunctuurformule: **HE-8, HE-7/P-7, REN-15, SP-6 en KID-6**

Bij Flegm: **P-5, REN-12/BL-20, ST-40**

Onderbouwing:

- HE-8: Ying Spring (vuur); klaren Hart-Vuur;
- HE-7: Shu Stream/Yuan Source (aarde); belangrijk punt voor kalmeren Shén; tonifiëren Hart-Yin, sederen Hart-Yang;
- P-7: Shu Stream/Yuan source (aarde); kalmeren Shén, klaren Hart-Hitte, reguleren emoties;
- REN-15: Luo; Shén kalmeren; reguleert Hart en lost Flegm op (pijn op borst, hartpijn);
- SP-6: 3 Yin; Yin voeden en vuur klaren (koelt Xue); harmoniseren Nier-Lever-Milt;
- KID-6: Koppelpunt Ren Mai; Nier-Yin voeden om Hart-Nier relatie te herstellen;
- P-5: Jing River (metaal); Flegm oplossen in Bovenste Warmer (emoties/Lever-Qi stagnatie) en Shén kalmeren;
- REN-12: Front Mu Maag; tonifiëren Maag/Milt om Flegm op te lossen;
- BL-20: Back Shu Milt; tonifiëren Milt om damp/Flegm op te lossen;
- ST-40: Luo; Flegm oplossen (emotionele depressie, duizeligheid, oorklachten);

3.4.2. Fase 2: Belasting neemt verder toe en het herstelvermogen neemt af/belasting wordt chronisch

3.4.2.1. Hart-Xue leegte

Behandelprincipe: voeden Xue, tonifiëren Hart en kalmeren Shén

Acupunctuurformule: **HE-7, P-6, REN-14, REN-4, BL-17, BL-20, ST-36**

Onderbouwing:

- HE-7: Shu Stream/Yuan Source (aarde); belangrijk punt voor kalmeren Shén; tonifiëren Hart-Yin/Xue;
- P-6: Luo; tonifiëren Hart en kalmeren Shén;
- REN-14: Front Mu Hart; tonifiëren Hart en kalmeren Shén (emoties reguleren);
- REN-4: Front Mu Dunne Darm; tonifieert alle ZangFu en voedt Xue;
- BL-17: Hui Xue, voeden Xue;
- BL-20: Back Shu Milt (Milt is basis van Xue vorming);
- ST-36: He Sea Maag, tonifiëren postnatale-Qi om Xue te maken;

3.4.2.2. Hart-Yin leegte

Behandelprincipe: Voeden Hart-Yin, klaren lege hitte, voeden Nier-Yin en kalmeren Shén

Acupunctuurformule: **HE-7, P-6, REN-14, REN-4, HE-6, SP-6, KID-7 en KID-6**

Onderbouwing:

- HE-7: Shu Stream/Yuan Source (aarde); belangrijk punt voor kalmeren Shén; tonifiëren Hart-Yin/Xue;
- P-6: Luo; tonifiëren Hart en kalmeren Shén;
- REN-14: Front Mu Hart; tonifiëren Hart en kalmeren Shén (emoties reguleren);
- REN-4: Front Mu Dunne Darm; tonifieert alle ZangFu en voedt Yin/Xue;
- HE-6: Xi-Cleft, voeden Hart-Yin en stoppen nachtzweten;
- SP-6: 3 Yin; Yin voeden en vuur klaren (koelt Xue); harmoniseren Nier-Lever-Milt, kalmeren Shén;
- KID-7: Jing River (metaal); tonifiëren Nier en stoppen nachtzweten;
- KID-6: Koppelpunt Ren Mai; voeden Nier-Yin om Hart-Nier relatie te herstellen, kalmeren Shén (verbetert slaap);

3.4.2.3. Lever-Xue leegte

Behandelprincipe: Voeden Lever-Xue en versterken Lever

Acupunctuurformule: **BL-18, BL-20, BL-23, BL-17, LIV-3, ST-36, SP-6, REN-4**

Onderbouwing:

- BL-18: Back Shu Lever, tonifiëren Lever(funcities); tonifiëren Lever-Xue; (goed voor pezen, stijfheid & kramp)
- BL-20: Back Shu Milt, tonifiëren Milt (Milt is basis van Xue-vorming);
- BL-23: Back Shu Nier, tonifiëren Nier (Nier maakt Xue aan);
- BL-17: Hui Xue, voeden en harmoniseren Xue;
- LIV-3: Shu Stream (aarde); voeden Lever-Xue (hoofdpijn/migraine);
- ST-36: He Sea Maag, tonifiëren postnatale-Qi om Xue te maken;
- SP-6: 3 Yin; Yin voeden, harmoniseren en koelen Xue, harmoniseren Nier-Lever-Milt, kalmeren Shén;
- REN-4: Front Mu Dunne Darm; tonifieert alle ZangFu en voedt Yin/Xue;

3.4.2.4. Lever-Yin leegte

Behandelprincipe: Voeden Lever-Yin, klaren lege hitte en versterken Lever

Acupunctuurformule: **BL-18, BL-20, BL-23, BL-17, LIV-8, ST-36, SP-6, REN-4, DU-20, KID-7, LIV-3**

Onderbouwing: (nagenoeg dezelfde punten als bij Lever-Xue leegte)

- BL-18: Back Shu Lever, tonifiëren Lever(funcities); tonifiëren Lever-Xue; (goed voor pezen, stijfheid & kramp)
- BL-20: Back Shu Milt, tonifiëren Milt (Milt is basis van Xue-vorming);
- BL-23: Back Shu Nier, tonifiëren Nier (Nier maakt Xue aan);
- BL-17: Hui Xue, voeden en harmoniseren Xue;
- ST-36: He Sea Maag, tonifiëren postnatale-Qi om Xue te maken;
- SP-6: 3 Yin; Yin voeden, harmoniseren en koelen Xue, harmoniseren Nier-Lever-Milt, kalmeren Shén;
- REN-4: Front Mu Dunne Darm; tonifieert alle ZangFu en voedt Yin/Xue;
- DU-20: Bai Hui, Shén kalmeren, voeden merg, verdrijven interne wind (hoofdpijn);
- KID-7: Jing River (metaal); tonifiëren Nier en stoppen nachtzweeten;
- LIV-3: Shu Stream (aarde); voeden Lever-Xue/Yin (hoofdpijn/migraine);

3.4.2.5. Opstijgend Lever-Yang door Lever-Xue/Yin leegte

Behandelprincipe: Kalmeren/sederen Lever-Yang, tonifiëren Lever-Yin, kalmeren Shén

Acupunctuurformule: **LIV-3, SJ-5, SP-6, KID-3, LIV-3, LIV-8, GB-20, HE-8/P-8, REN-4, GB-43, GB-38, GB-6-8-9**

Onderbouwing:

- LIV-3: Shu Stream (aarde); kalmeren Lever-Yang; voeden Lever-Xue/Yin (hoofdpijn/migraine);
- SJ-5: Luo; kalmeren Lever-Yang (hoofdpijn);
- SP-6: 3 Yin; Yin voeden, harmoniseren en koelen Xue, harmoniseren Nier-Lever-Milt, kalmeren Shén;
- KID-3: Shu Stream (aarde); voeden Nier-Yin; klaren deficiënte hitte (duizeligheid, keelpijn);
- LIV-3: Shu Stream (aarde); voeden Lever-Xue/Yin (hoofdpijn/migraine);
- LIV-8: He Sea (water); voeden Lever-Yin/Xue (hoofdpijn, duizeligheid);
- GB-20: Lever-Yang kalmeren en hoofdpijn verdrijven (belangrijkste punt bij hoofdpijn);
- HE-8/P-8: Ying Spring (vuur); klaren Hart-Hitte, Shén kalmeren;

- REN-4: Front Mu Dunne Darm; tonifieert alle ZangFu en voedt Yin/Xue;
- GB-43: Jing-Spring (water) punt, Lever-Yang kalmeren/verdrijven hoofdpijn langs Galblaas-meridiaan;
- GB-38: Jing River (vuur) punt, klaren Lever-Vuur; Lever-Yang kalmeren/verdrijven éézijdige hoofdpijn langs Galblaas-meridiaan;
- GB-6-8-9: Lever-Yang kalmeren en hoofdpijn aan zijkant hoofd verdrijven;

3.4.2.6. Hart-Xue leegte door Lever-Qi stagnatie & Milt-Qi/Xue leegte

Behandelprincipe: Voeden Hart-Xue, kalmeren Shén, verspreiden Lever-Qi, tonifiëren Milt
Acupunctuurformule: **HE-7, P-6, REN-14, REN-4, BL-17, BL-20, ST-36, LI-4, LIV-3
 GB-34, LIV-13, P-6, BL-21, REN-12, SP-3, SP-6, BL-21**

Onderbouwing: dezelfde punten Hart-Xue leegte + Lever-Qi stagnatie + Milt-Qi leegte

- HE-7: Shu Stream/Yuan Source (aarde); belangrijk punt voor kalmeren Shén; tonifiëren Hart-Yin/Xue;
- P-6: Luo; tonifiëren Hart en kalmeren Shén;
- REN-14: Front Mu Hart; tonifiëren Hart en kalmeren Shén (emoties reguleren);
- REN-4: Front Mu Dunne Darm; tonifieert alle ZangFu en voedt Xue;
- BL-17: Hui Xue, voeden Xue;
- BL-20: Back Shu Milt (Milt is basis van Xue vorming);
- ST-36: He Sea Maag, tonifiëren postnatale-Qi om Xue te maken;
- LI-4 & LIV-3: Four Gates; Yuan Source Dikke Darm & Shu Stream (aarde) Lever – Qi bewegende punten (stimuleren Qi circulatie in lichaam);
- GB-34: He Sea (aarde); Hui punt Pezen, reguleert Lever-Qi (goed bij pijn aan pezen, gewrichten en stijfheid spieren);
- LIV-13: Front Mu punt Milt; reguleert Middelste Warmer & Onderste Warmer; harmoniseert relatie Lever-Milt (bij spijsverteringsklachten);
- P-6: Luo punt; lost Lever-Qi stagnatie op (Pericard & Lever zijn gekoppeld); Shén kalmeren;
- DU-20: Bai Hui, Shén kalmeren, doet exces Yang dalen (hoofdpijn);
- BL-21: Back Shu Maag, tonifiëren Milt-Qi;
- REN-12: Front Mu Maag, tonifiëren Milt-Qi;
- SP-3: Shu Stream (aarde) Milt, tonifiëren Milt-Qi;
- SP-6: 3 Yin punt; tonifiëren Milt-Qi en voeden Yin (Xue);

3.4.2.7. Damp-Hitte in Lever/Galblaas door Lever-Qi stagnatie/Milt-Qi leegte

Behandelprincipe: Damp oplossen, hitte klaren in Lever & Galblaas, verspreiden van Lever-Qi/Galblaas-Qi

Acupunctuurformule: **GB-24, GB-34, BL-18, BL-19, BL-20, LIV-13, LIV-14,
 REN-12, SP-6, SP-9, , LI-11**

Onderbouwing:

- GB-24: Front Mu Galblaas, damp-hitte klaren, vrije stroom Galblaas-Qi stimuleren (emotionele disbalans, geelzucht, besluiteloosheid);
- GB-34: He Sea (aarde); Hui punt Pezen, reguleert Lever-Qi (goed bij pijn aan pezen, gewrichten en stijfheid spieren);
- BL-18: Back Shu Lever, tonifiëren Lever(funcities); hitte klaren in Lever en vrije stroom Lever-Qi stimuleren (goed voor pezen, stijfheid & kramp);
- BL-19: Back Shu Galblaas, damp-hitte klaren in Galblaas en vrije stroom Galblaas-Qi

- Stimuleren (mentale onrust, besluiteloosheid, slapeloosheid);*
- BL-20: Back Shu Milt (Milt is basis van Qi/Xue vorming);
 - LIV-13: Front Mu punt Milt; reguleert Middelste Warmer & Onderste Warmer; harmoniseert relatie Lever-Milt (bij spijsverteringsklachten);
 - LIV-14: Front Mu punt Lever; reguleert Middelste Warmer & Bovenste Warmer (distentie borst/ribbenboog);
 - REN-12: Front Mu Maag, tonifiëren Milt-Qi (damp oplossen);
 - SP-6: 3 Yin punt; tonifiëren Milt-Qi en voeden Yin, harmoniseren Lever-Milt-Nier, damp-hitte verdrijven;
 - SP-9: He Sea (water); damp-hitte oplossen;
 - LI-11: He Sea (aarde); klaren hitte; kalmeren Shén;

3.4.3. Fase 3: Herstelvermogen werkt niet meer

3.4.3.1. Nier-Yin leegte - met Lever-Yin leegte/Hart-Yin leegte

Behandelprincipe: Nier/Lever/Hart-Yin voeden, Nier versterken, wilskracht (Zhi) versterken, Shén kalmeren. Omdat bij Nier-leegte zowel Yin als Yang deficiënt raken, moet ook Nier-Jing/Nier-Yang versterkt worden.

Acupunctuurformule: **LU-7 & KID-6, REN-4, KID-3, KID-10, KID-2, SP-6, HE-7, HE-6, LIV-3**

Onderbouwing:

- LU-7 & KID-6: openingspunt en koppelpunt Ren Mai; voeden Yin op diep niveau;
- REN-4: Front Mu Dunne Darm; tonifieert alle ZangFu en voedt Xue/Yin;
- KID-3: Shu Stream (aarde); tonifiëren Nier-Yin & -Yang; merg voedt hersenen (duizeligheid, hoofdpijn);
- KID-10: He Sea punt (water), tonifiëren Nier-Yin;
- KID-2: Ying Spring (vuur); lege hitte klaren (keelpijn, nachtzweeten, rusteloze voeten);
- SP-6: 3 Yin punt; tonifiëren Nier-Yin & Lever-Yin, harmoniseren Nier-Lever-Milt, kalmeren Shén;
- HE-7: Shu Stream/Yuan Source (aarde); belangrijk punt voor kalmeren Shén; tonifiëren Hart-Yin/Xue;
- HE-6: Xi-Cleft, voeden Hart-Yin en stoppen nachtzweeten;
- BL-52: tonifiëren Nier-Jing en wilskracht (Zhi);
- LIV-3: Shu Stream (aarde); voeden Lever-Xue/Yin (hoofdpijn/migraine);

3.4.3.2. Nier-Yang leegte - met Milt-Yang leegte/Hart-Yang leegte

Behandelprincipe: Nier-Yang verwarmen en tonifiëren, Jing voeden, Xue voeden (veelal ook Nier-Yin voeden, Milt-Yang tonifiëren, Hart-Yang tonifiëren).

Omdat bij Nier-leegte zowel Yin als Yang deficiënt raken, moet ook Nier Jing/Nier-Yin versterkt worden. Omdat Nier-Yang altijd leidt tot Milt-Yang leegte, moet in de behandeling ook Milt-Yang worden getonifiëerd.

Acupunctuurformule: **BL-23, DU-4, REN-4, REN-6, KID-3, KID-7, BL-52, BL-20, BL-21, REN-12, ST-36, SP-6, SP3, HE-5/P-6, BL-15, REN-17, DU-14**

Onderbouwing:

- BL-23: Back Shu Nier; tonifiëren Nier-Yang (met moxa);
- DU-4: Ming Men (ministerieel vuur); tonifiëren vuur van Ming Men/Nier (met moxa); geeft richting aan levenspad (emotioneel);

- REN-4: Front Mu Dunne Darm; tonifiëren ZangFu en voedt Yin/Jing (met moxa);
- REN-6: Sea of Qi; tonifiëren Nier-Yang (met moxa); versterkt Milt/Maag-Qi Hart-Qi;
- KID-3: Shu Stream (aarde); tonifiëren Nier-Yin & -Yang; merg voedt hersenen (duizeligheid, hoofdpijn);
- KID-7: Jing River (metaal); tonifiëren Nier en stoppen nachtzweeten;
- BL-52: tonifiëren Nier-Jing en wilskracht (Zhi);
- BL-20: Back Shu Milt (Milt is basis van Qi/Xue vorming);
- BL-21: Back Shu Maag, tonifiëren Milt-Qi;
- REN-12: Front Mu Maag, tonifiëren Milt-Qi;
- ST-36: He Sea Maag, tonifiëren Milt-Qi/Xue;
- SP-6: 3 Yin punt; tonifiëren Nier-Yin & Lever-Yin, harmoniseren Nier-Lever-Milt, kalmeren Shén;
- SP-3: Shu Stream (aarde) Milt, tonifiëren Milt-Qi;
- HE-5/P-6: Luo; reguleren Hart-Qi, kalmeren Shén (emotionele disbalans);
- BL-15: Back Shu Hart; tonifiëren Hart-Yang (met moxa) (hartkloppingen, koude gevoel)
- REN-17: Front Mu Pericard, Hui Qi, Sea of Qi; tonifiëren (Hart)-Qi;
- DU-14: Sea of Qi; versterkt Qi en Yang (met moxa)

3.4.3.3. Nier Jing leegte - met Lever Xue leegte

Behandelprincipe: Voeden van Nier-Jing. Omdat bij Nier-leegte zowel Yin als Yang deficiënt raken, moeten beiden versterkt worden.

Acupunctuurformule: **KID-3, KID-6, REN-4, BL-23, DU-4, GB-39, DU-20, DU-14, DU-16, BL-15**

Onderbouwing:

- KID-3: Shu Stream (aarde); tonifiëren Nier-Yin & -Yang; merg voedt hersenen (duizeligheid, hoofdpijn);
- KID-6: Koppelpunt Ren Mai; voeden Nier-Yin om Hart-Nier relatie te herstellen, kalmeren Shén (verbetert slaap);
- REN-4: Front Mu Dunne Darm; tonifiëren ZangFu en voedt Yin/Jing (met moxa);
- BL-23: Back Shu Nier; tonifiëren Nier-Yang (met moxa);
- DU-4: Ming Men (ministerieel vuur); tonifiëren vuur van Ming Men/Nier (met moxa); geeft richting aan levenspad (emotioneel);
- GB-39: Hui merg, tonifiëren (been)merg (hersenen) en voeden Xue;
- DU-20: Bai Hui, Shén kalmeren, tonifiëren merg dat hersenen vult;
- DU-14: Sea of Qi; versterkt Qi en Yang (met moxa);
- DU-16: Sea of Marron, Hemelvensterpunt; tonifiëren merg dat hersenen vult;
- BL-15: Back Shu Hart; tonifiëren Hart-Yang (met moxa) (hartkloppingen, koude gevoel)

3.5. Verklaringsmodel voor burnout vanuit TCM-perspectief

Burnout is een complexe ziekte met een zeer diverse symptomatologie, zowel fysiek als emotioneel. Ondanks de complexiteit aan symptomen, is de ziekte volgens TCM-principes relatief eenvoudig in TCM-syndromen te diagnosticeren. Op basis van de interrelaties tussen organen, kan de samenhang tussen de syndromen in een verklaringsmodel worden weergegeven:

In fase 1 (startfase) zorgt stress/werkdruk etc. voor een overbelasting van de Lever waardoor de essentiële vrije stroom van Lever-Qi stagneert. Dit is de basis van vele ziektes volgens TCM (en ook van burnout). Vermoeidheid ontstaat, eventueel gepaard met spijsverteringsklachten. Door de aanhoudende stress (aanhoudende werkdruk, spanningen, slecht voedingspatroon) kan de Lever-Qi stagnatie transformeren in Lever-Hitte/-Vuur die op zijn beurt transformeert in Hart-Vuur. Kenmerkend hierbij is dat er onrust optreedt (mentale onrust, geagiteerdheid, slaapstoornissen, woede en hartkloppingen, druk op borst etc.). Hart-Vuur zal ook de levensas Hart-Nier aantasten waardoor de nier onvoldoende in staat is om het Hart te voeden en te koelen. Deze beginfase kenmerkt zich voornamelijk door zogenaamde Volte-patronen. Er is nog voldoende energie in het lichaam aanwezig maar de energie is geblokkeerd (en raakt oververhit);

In fase 2 (tussenfase) ontstaan voornamelijk gemengde patronen. Enerzijds voltes maar ook leegtes, voornamelijk Xue en Yin leegtes omdat deze o.a. worden aangetast door de aanhoudende Hitte/Vuur. Hart-Xue/Yin en Lever-Xue/Yin raken deficiënt en geven symptomen van lege hitte. De mentale onrust en slaapstoornissen nemen toe, er komen droogte tekens bij (o.a. nachtzweeten), spierpijn- en krampen ontstaan evenals (leegte) hoofdpijn. Uiteindelijk doen de deficiënties Lever-Yang opstijgen waardoor de onrust mentaal verergert en zich fysiek toont in rusteloosheid en kloppende hoofdpijn/migraine. De Lever-Qi stagnatie zal de Milt deficiënt maken, waardoor de post-natale energievoorziening (Qi/Xue productie) van het lichaam in gevaar komt. Milt-deficiëntie veroorzaakt damp in het lichaam dat in combinatie met hitte de Lever- en Galblaasfuncties verder zal aantasten.

In fase 3 (fase van echte burnout) is het lichaam genoodzaakt om kostbare pre-natale Qi/Jing aan te spreken die opgeslagen ligt in de nier. Op deze wijze probeert het lichaam de vitale energiehuishouding in stand te houden. In deze fase ontstaan diepe leegtes van Nier-Yin en Nier-Yang (Nier-Jing) en wordt de "bron" van de energievoorziening aangetast. Dit uit zich in diepe vermoeidheid, lage rugpijnen, lusteloosheid, gebrek aan wilskracht, diepe depressie etc. Men komt in een vicieuze cirkel van toenemende gezondheidsklachten terecht omdat de nier niet in staat is de andere organen te voeden en ondersteunen.

Behandeling van burnout is een langdurig proces omdat er ook een langdurig roofofbouwproces aan vooraf is gegaan, waarbij de energiehuishouding van het lichaam ontregeld is. Kern van de behandeling is de energiehuishouding herstellen. Behandeling van Nier, Milt, Lever en Hart spelen hierbij een cruciale rol. Afhankelijk van de fase waarin de patiënt zich bevindt, zal het herstelproces sneller op gang komen. Bij echte burnout (fase 3) kan behandeling gedurende minimaal een half jaar noodzakelijk zijn omdat de genoemde organen (diep) gevoed/versterkt moeten worden, zodat uiteindelijk herstel van hun TCM-functies kan worden gerealiseerd. Daarnaast zal de patiënt ook zijn "levenswijze" dienen aan te passen waarbij voldoende ruimte is voor "ontspanning" ná inspanning.

Casus

Nadat de bedrijfsarts burnout had geconstateerd, is H. vrijwel meteen daarna in behandeling gegaan bij een TCM-therapeut. De voornaamste klachten waren met name: diepe vermoeidheid, een algeheel gevoel van uitputting, een grote mate van mentale onrust, insomnie (met name veel wakker worden), hartkloppingen/druk op borst, pijn in onderrug en een emotionele disbalans (huilbuien).

Omwille van privacy redenen heb ik geen inzage kunnen krijgen in de TCM-diagnose (incl. pols- en tongbeelden) en behandeling van de therapeut. Daarom volsta ik hier met een "mogelijke" TCM-verklaring van de symptomen op basis van het hierboven beschreven verklaringsmodel.

Op basis van de klachten, ga ik ervan uit dat H. in fase 3 van het burnout proces was aanbeland. Vermoedelijk was er bij H. sprake van Nier Jing leegte waarbij met name Nier-Yin was aangetast. Dit verklaart meteen de diepe vermoeidheid, het gevoel van uitputting en de onderrugklachten. Door het algemene Yin tekort was ook het Lever-Yin en Hart-Yin deficiënt geraakt (o.i.v. chronische stress), waardoor zowel de Hun als Shén onvoldoende verankerd bleven. Dit verklaart de grote "mentale rusteloosheid" die Nier-Yin leegte kan veroorzaken. De hartkloppingen/druk op borst zijn het gevolg dat Nier-Yin onvoldoende in staat is het Hart-Yin te voeden en te koelen. Op fysiek vlak zien we ook "lege" hitte-tekens zoals nachtzweeten, eveneens het gevolg van Yin deficiëntie. Yin-leegte in Lever en Hart zorgde er tevens voor dat beide organen onvoldoende in staat waren om de emoties te controleren zodat een disbalans ontstond.

Als behandelprincipe geldt hier duidelijk het Yin voeden (Nier-Yin en aanvullend Lever-Yin & Hart-Yin), evenals het kalmeren van de Shén.

H. is gedurende circa 6 maanden met TCM behandeld (zowel acupunctuur als kruiden) totdat de hoofdklachten volledig waren verdwenen.

Nawoord

Burnout, verschillen en overeenkomsten tussen Oost & West

Als we kijken naar burnout vanuit een Westerse visie of TCM-visie, dan blijkt dat er behalve verschillen, toch ook best een heleboel overeenkomsten zijn te signaleren tussen beide geneeswijzen. Als afronding van deze afstudeeropdracht, zet ik de belangrijkste nog even op een rij.

Overeenkomsten:

Allereerst onderkennen beide visies dat burnout een ziekte is die ontstaat door het "langdurig" plegen van roofbouw op de energievoorziening van het lichaam. In beide visies worden de reserves van het lichaam aangeboord, waardoor er vermoeidheid en uiteindelijk uitputting ontstaat. Volgens de reguliere visie worden de suikervoorraden aangesproken en zodra deze niet meer toereikend zijn, worden eiwitten & vetten omgevormd tot suikers om alsnog te kunnen blijven voldoen aan de brandstofbehoefte van het lichaam. Vanuit de TCM-visie, raakt de postnatale-Qi (die overigens ontstaat uit voeding!) uitgeput, waardoor uiteindelijk de kostbare pre- en postnatale Jing wordt verbruikt. Beide visies gaan ook uit van een aantal stadia waarlangs de ziekte zich ontwikkelt.

Er is niet louter één oorzaak op te sommen die leidt tot burnout, maar veelal is het een combinatie van verschillende factoren. Stress (overbelasting) is de directe aanleiding tot het ontstaan van burnout en hierbij speelt "overwerk" in beide visies een belangrijke rol. Volgens de Westerse visie heeft stress met name gevolgen voor de hormoonhuishouding en het functioneren van het para-sympathische zenuwstelsel. Dit is terminologie die eigenlijk niet bekend is binnen TCM, maar wel duidelijke overeenkomsten heeft. Als we kijken naar de hormoonhuishouding dan zien we dat de alertheidshormonen (adrenaline, cortisol) het lichaam continue instellen op "activiteit" en "alertheid" en daardoor veel onrust en slaapstoornissen genereren. In TCM terminologie is deze toestand als "Yang" te betitelen en is in het beginstadium een gevolg van exces-Yang (Lever-Qi stagnatie, Lever-Vuur, Hart-Vuur). Later ontstaan gemengde patronen waarbij het Yin in het lichaam afneemt waardoor er een relatief teveel aan Yang is (b.v. Opstijgend Lever-Yang bij Lever-/Nier-Yin leegte). Het "teveel" aan Yang leidt tot Shén-verstoringen met als symptomen o.a. mentale onrust, agitatie, hoofdpijn, slaapstoornissen.

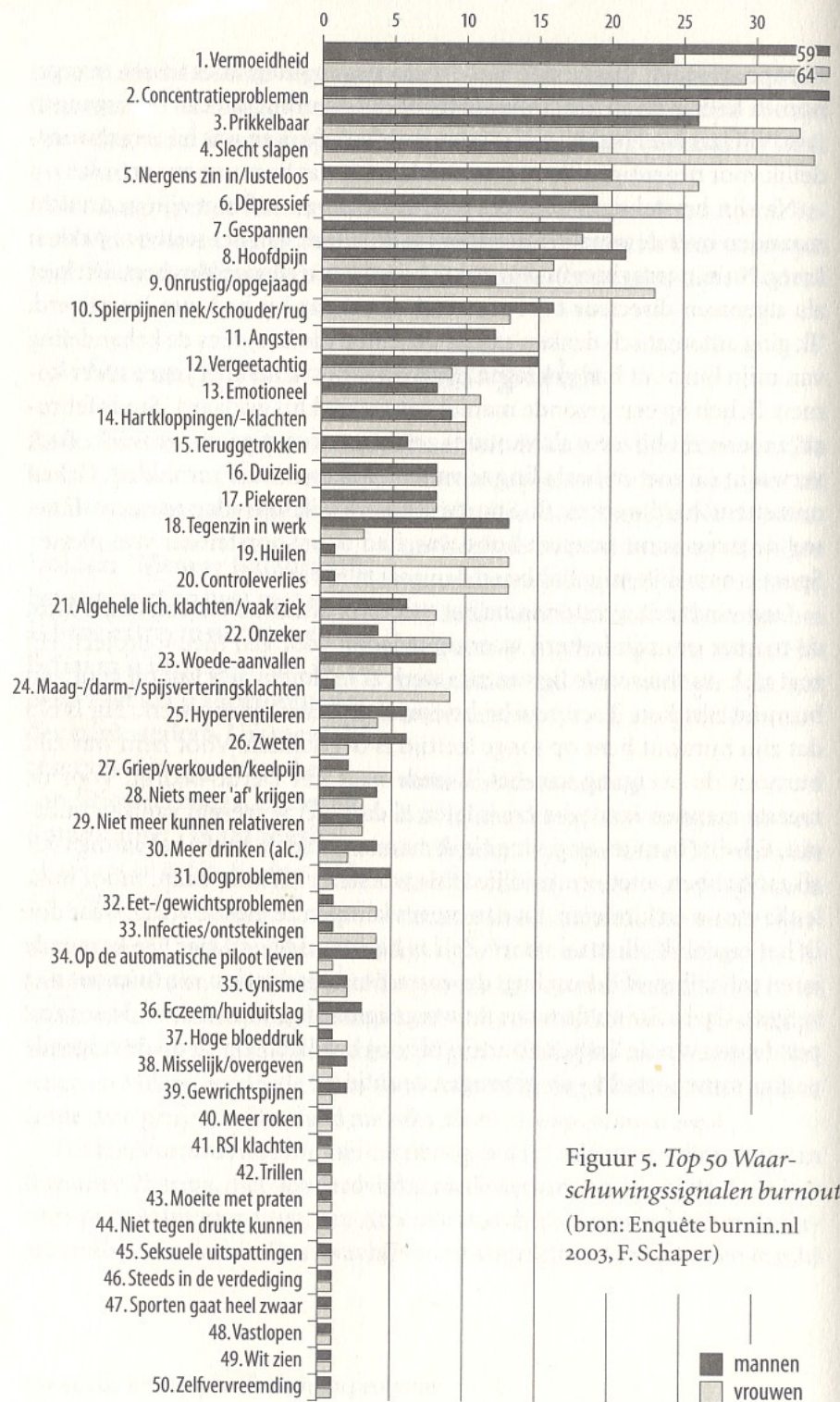
Het para-sympathische zenuwstelsel wordt in de Westerse visie uitgeschakeld door de constante "alertheid" van het lichaam en leidt tot tal van spijsverteringsklachten. Volgens de 5-elementen theorie in TCM, kunnen we spreken van "hout" (lever) overcontroleert "aarde" (milt), waardoor de milt haar Yun Hua functie niet (goed) kan uitvoeren. Dit leidt tot spijsverteringsklachten (slechte eetlust, constipatie, diarree etc.).

In beide visies, speelt het (uiteindelijk) aanpassen van de "leefstijl" een belangrijke rol om tot (blijvend) herstel te komen. In wezen gaat het hierbij om het (her)vinden van een balans tussen belasting en ontspanning.

Verschillen:

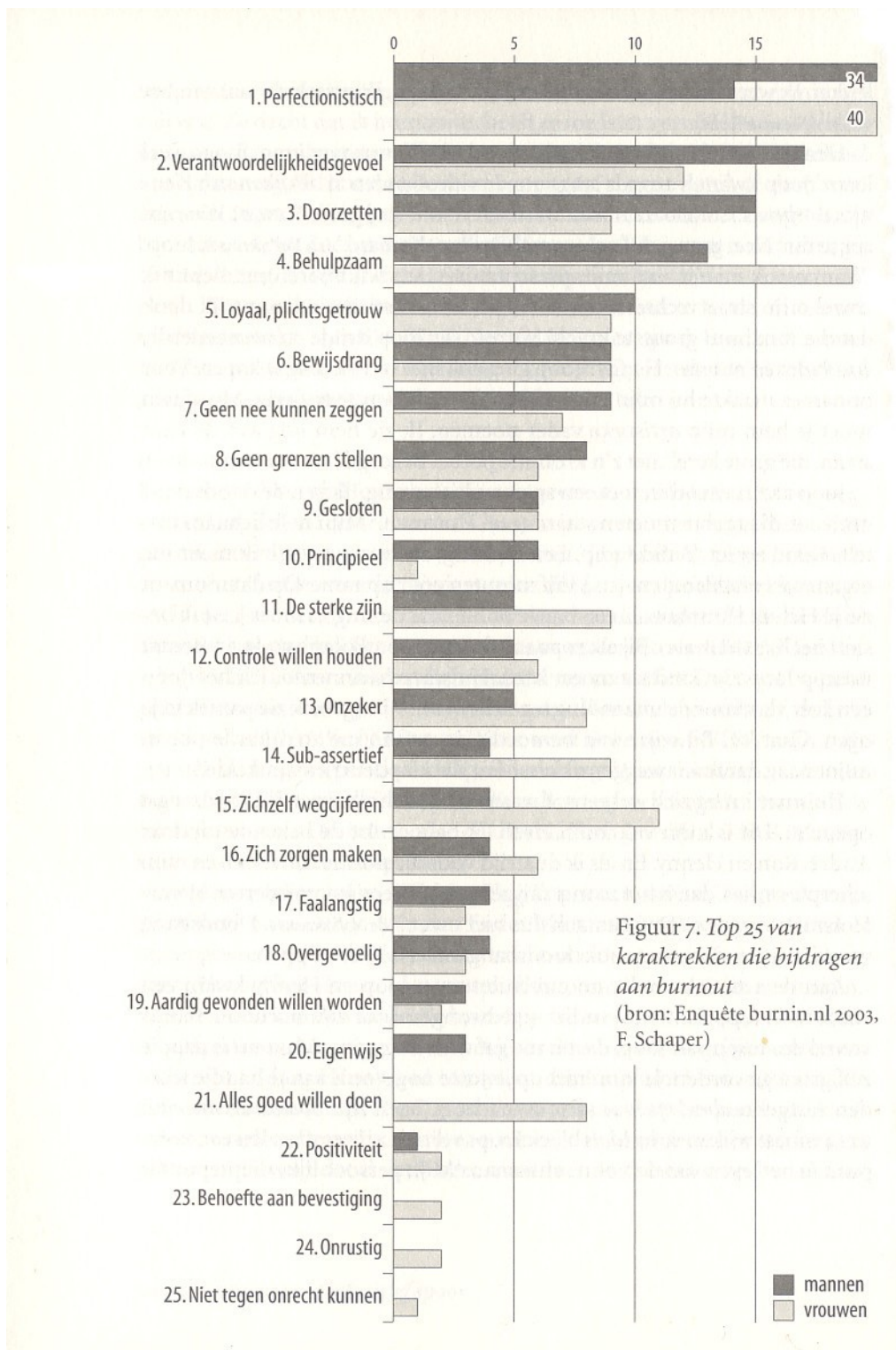
Een belangrijk verschilpunt is dat de grote diversiteit aan burnout-klachten geen echte verklaring hebben in de Westerse visie en daarom onder de algemene noemer van "psycho-somatisch" worden geschaard. In de TCM-visie zijn de klachten allemaal in te delen naar syndromen, die de onderliggende oorzaak van de klachten weergeven, evenals ook de samenhang tussen (schijnbaar) zeer uiteenlopende symptomen. Zo is bijvoorbeeld vermoeidheid met slecht slapen, mentale onrust, veel spierkrampen en nachtzweeten volgens TCM te verklaren (b.v. Yin-leegte & Xue-leegte) en te behandelen. Bovendien wordt binnen TCM geen onderscheid gemaakt tussen fysieke en mentale klachten, want lichaam en geest vormen een éénheid. Mentale en fysieke klachten zijn uitingen van verstoringen met eenzelfde oorzaak en worden in de TCM-behandeling samen aangepakt.

Bijlage I: Top- 50 van waarschuwingssignalen of kenmerken m.b.t. burnout



Bron: Enquête burnin.nl 2003, F. Schaper.

Bijlage II: Top- 25 van karaktertrekken die bijdragen aan burnout



Bron: Enquête burnin.nl 2003, F. Schaper.

Literatuurlijst:

- Battison, Toni; "*Stress*", Uitgeverij Van Reemst, Houten, 1997;
- Bögels e.a.; "*Cognitieve therapie: theorie en praktijk*", Uitgeverij Bohn Stafleu Van Loghum, Houten 1999;
- Deadman, Peter & Al-Khafaji, Mazin, "*A manual of Acupuncture*", Uitgeverij: Journal of Chinese Medicine publications, Hove (Engeland), herdruk 2001;
- Maciocia G., "*The foundations of Chinese Medicine*", Uitgeverij: Churchill Livingstone, Edinburgh/Londen 2004;
- Maoshing Ni, "*Huang Ti Nei Jing Su Wen/The yellow emperor's classic of medicine*", Uitgeverij Shambhala, Boston/Londen, 1995;
- Maslach, Christina & Leiter, Michael P.; "*Burnout, oorzaken, gevolgen en remedies*"; Uitgeverij Contact, Amsterdam/Antwerpen 1998;
- Merck Manual; "*Medisch Handboek*", Uitgeverij Bohn Stafleu Van Loghum, Houten 2000;
- Prisma Woordenboek *Engels-Nederlands*; 35ste druk, Uitgeverij Het Spectrum BV, Utrecht, 2004;
- Qing-Bai, *cursusmateriaal Basisvakopleiding/Acupunctuur 1 & 2*, Nijmegen, 2004-2007;
- Schaper, Frank; "*Geen tijd voor burnout. Het verband tussen karakter, levensfase en stress*"; scriptum Psychologie, 2004
- Stichting Burnout (www.burnout.nl), 2007;
- Tietao Deng; "*Practical diagnosis in Traditional Chinese Medicine*", Uitgeverij: Churchill Livingstone, Edinburgh/Londen herdruk 2004;
- Weg, Jaap van de; "*Burnout*" (Centrum Sociale Gezondheidszorg), Kerk-Avezaath Tiel, 2001);
- Yin Huihe e.a., "*Fundamentals of Traditional Chinese Medicine*", Uitgeverij: Foreign Languages Press, Beijing, 1992;

Voetnoten:

- ¹ Prisma Woordenboek Engels-Nederlands; 35^{ste} druk, Uitgeverij Het Spectrum BV, Utrecht, 2004
- ² Weg, Jaap van de; "*Burnout*" (Centrum Sociale Gezondheidszorg), Kerk-Avezaath Tiel, 2001)
- ³ Stichting Burnout (www.burnout.nl), 2007;
- ⁴ Maslach, Christina & Leiter, Michael P.; "*Burnout, oorzaken, gevolgen en remedies*"; Uitgeverij Contact, Amsterdam/Antwerpen 1998;
- ⁵ Merck Manual, "*Medisch Handboek*", Bohn Stafleu Van Loghum, Houten 2000;
- ⁶ Schaper, Frank; "*Geen tijd voor burnout. Het verband tussen karakter, levensfase en stress; scriptum Psychologie, 2004*;
- ⁷ Bögels e.a.; "*Cognitieve therapie: theorie en praktijk*", 1999;
- ⁸ Maoshing Ni, "*Huang Ti Nei Jing Su Wen/The yellow emperor's classic of medicine*", Uitgeverij Shambhala, Boston/Londen, 1995;
- ⁹ Yin Huihe e.a., "*Fundamentals of Traditional Chinese Medicine*", Uitgeverij: Foreign Languages Press, Beijing, 1992;
- ¹⁰ Maciocia G., "*The foundations of Chinese Medicine*", Uitgeverij: Churchill Livingstone, Edinburgh/Londen 2004;