

Mini-college Pedofilie # 34

Dr Frans E. J Gieles, september 2022

Stress en *burn out*

Goed, OK, we gaan de medemens met pedofiele gevoelens desgevraagd helpen, en, zoals we in het vorige college zagen, deze mensen ervaren vaak stress, o.a. door het dubbelleven dat ze zeggen te moeten leiden. Maar ook jongeren in het algemeen ervaren tegenwoordig stress, bijvoorbeeld door prestatiedruk en keuzestress. In de hele samenleving is tegenwoordig een overdosis aan stressoren, o.a. door de overvloed aan informatie die we, als we dit willen en toestaan, op ons afkomt. Als je nu erg hard je best doet om deze mensen te helpen, kun je zelf ook best wel eens stress op je pad krijgen.

Dus: was is stress? Hoe help je hier mensen bij? Hoe help je zo nodig jezelf hiermee?

Wat is stress?

Stress is een gevoel bij een alarmsignaal dat lichaam en geest tezamen instinctief afgeven als de mens – met zijn zintuigen *of ingebeeld* – een eis vanuit de omgeving waarneemt, die vraagt om actie waartoe hij/zij verwacht niet in staat te zijn, hetgeen negatieve gevolgen zal oproepen. Korter gezegd: het gevoel dat je hebt als je je moet aanpassen aan iets dat je aanpassingsvermogen te boven dreigt te gaan. Het brein rapporteert een gevoel van spanning, vaak gepaard gaande met angst, vaak ook irritatie en soms agressie. Er moet iets, maar wat? We zagen al dat de eerste en meest instinctieve reacties kunnen zijn vluchten, vechten of verstijven. Let wel: de stressor kan uit de realiteit van de omgeving komen, maar ook alleen maar een gedachte in je hoofd zijn, dus abstract of ingebeeld.

De stressor kan concreet en abstract zijn, en kan acuut of chronisch zijn:

| Stressor | Concreet | Abstract |
|-----------|----------|----------|
| Acuut | 1 | 2 |
| Chronisch | 3 | 4 |

Chronisch is meer belastend dan acuut: kan tot depressie en erger leiden. Bij 1, 2 en 3 kun je er nog redelijk mee weggkomen, as je de rede maar gebruikt, maar bij 4 gaat het mis.

De stressor neemt plaats in de geest van de mens in de vorm van een talige gedachte, zijnde een waarneming, of beter: de *interpretatie van* een waarneming. Het lichaam antwoordt direct door hormonen aan te maken:

- Hét stresshormoon cortisol, dat een proces in gang zet:

- Het lichaam maakt serotine en oxitine aan: dit zijn neurotransmitters, stoffen die de communicatie tussen de cellen verzorgen en nu versnellen, en
- Noradrenaline: een direct activerende neurotransmitter, en adrenaline, een hormoon dat de mens alert maakt, direct ‘op scherp zet’ bij gevaar of angst voor gevaar; zo wordt de hartslag bijvoorbeeld direct versneld, dus de bloeddruk verhoogd.

Het stresshormoon sluit echter ook het immuunsysteem af, omdat dit te veel energie gebruikt, die nu even ergens anders voor nodig is. Is het ergste voorbij, dan kan de cortisol zelf in staking gaan. Gebrek aan cortisol kan ernstige vermoeidheid opleveren, zoals bij *long covid* het geval blijkt. Chronische stress kan dus ontstekingen en andere kwalen de kans geven.

Deze processen zitten al sinds duizenden jaren onze genen geprogrammeerd, dus in ons DNA. Dit was erg nuttig voor de steppenmens die een leeuw ziet of meent te zien, en voor de vis die een haai ziet of meent te zien. DNA werkt niet uit zichzelf, het wordt aangestuurd door de *epigenen*, genen die de genen besturen, bijvoorbeeld wanneer de melktanden worden vervangen en, niet minder belangrijk, wanneer de geslachtshormonen beginnen te werken.

DNA ziet eruit als materie, maar het gaat daarbij niet om de materiele stoffen, maar om de volgorde ervan. Deze vormen een code. Deze schaalt de materie op tot informatie. Men spreekt ook wel van ‘een blauwdruk’ die, indien geactiveerd, tot nieuwe en andere materie (en energie) kunnen leiden.

Terzijde zij gezegd dat DNA niet rechtstreeks werkt, maar via RNA, dat snel een kopie maakt van (een deel van) het DNA. DNA kan pas na vele generaties veranderen. DNA kan de celkern niet verlaten, RNA wel om daarbuiten iets te doen; het kan per situatie direct optreden en zich per persoon ontwikkelen. Het is dus niet mogelijk dat een vaccin ons DNA zou kunnen veranderen, welke kennis van nut kan zijn voor complotdenkers die zich hier hevige, maar ingebeelde zorgen over maken en daardoor chronisch gestrest zijn.

In het voordeel van deze stressreacties mag gezegd worden dat ze mens en dier tot nuttige actie kunnen aanzetten en eigenlijk de motor van de evolutie en ontwikkeling zijn. De evolutie gaf mens en dier meer mogelijkheden en vaardigheden. Men bouwde zich een nest, een hut, en later een stevig huis.

Dit geldt voor acute stress: men bouwt een huis met deur en hek – en gaat dan uitrusten. Bij chronische stress ontbreekt dat rustmoment; de stressrespons wordt van een tijdelijk tot een permanent patroon dat niet meer adequaat is en onomkeerbaar kan worden. We zien dit bij trauma’s resulteren in het post-

traumatische stressyndroom, waar we het later nog eens over gaan hebben. De literatuur geeft lange lijsten met mogelijke akelige gevolgen op termijn.

Stressreactie hebben ook nadelen. Zoals gezegd, blokkeren ze, hopelijk slechts even, het immuunsysteem, maar vaak genoeg ook, hopelijk slechts tijdelijk, de rede en het lange-termijn denken. Kiezen voor de korte termijn kan echter het probleem, dus de stress, juist vergroten in plaats van oplossen. Denk aan uitstellen in plaats van oplossen, gebruik van verslavende middelen, geld lenen in plaats van bezuinigen ...

Een actuele vorm van stress is financiële stress, geldstress.

Uit NRC 6 september 2022: Geldstress ... door Colin van Heezik:

Nada Jungman: “Ons stress-systeem is gebouwd op de fysieke wereld, niet op die van incassobureaus. En dat leidt vaak tot de verkeerde reflexen. Bij fysiek gevaar kun je beter wegrennen, maar bij geldstress is vluchtgedrag meestal onverstandig. Je kunt beter je rekenmachine pakken.”

Geldstress kan ervoor zorgen dat je juist het verkeerde gaat doen, zegt Nibud-directeur Arjan Vliegthart. „Daar is de laatste jaren veel onderzoek naar gedaan. Mensen raken meer gericht op de korte termijn. Verliezen de lange termijn uit het oog. Gaan meer handelen vanuit emotie, hebben minder ruimte in hun hoofd voor rationele besluiten. Komen in een overlevingsmodus en nemen beslissingen die op de lange termijn negatief uitpakken.”

Neurowetenschapper Erik Scherder: “Juist die frontale netwerken die gericht zijn op plannen, organiseren en in de toekomst kijken, hebben onder geldstress te lijden. Dat zijn nu net de netwerken die je nodig hebt om de juiste beslissingen te nemen wanneer je in geldnood komt. Ondertussen wordt de kans op impuls aankopen juist groter, want je vermogen om verleidingen te weerstaan neemt af. En omdat je zoveel stress hebt, ben je eerder geneigd jezelf te verwennen.”

Mensen gaan nogal eens eten, snoepen, ‘snacken’ of drinken als reactie op stress. Dit helpt echt niet en kan op den duur ook nog schadelijk zijn. We mogen dan nog maar hopen dat dit ‘verwennen’ niet de vorm aanneemt van verslaving. ...
‘Reflex’, ‘emotie’ ... is de rede even weg?

Emotie en gevoel

Er is verschil tussen ‘emotie’ en ‘gevoel’. *Emotie* is primair een oeroude stressrespons van het lichaam; als deze door het brein wordt *geïnterpreteerd*, waarbij

ook de rede in actie komt, wordt het een *gevoel*. De rede kan de emotie dempen, maar ook in stand houden:

- “... het verdriet vastzetten in een eindeloos herhaald verhaal en zo het natuurlijke wegebben van de emotie tegenhouden” - aldus reeds Seneca en nu Hoogendijk & de Rek in hun boek (zie de bronnen) op blz. 164.
- “Niet de dingen zelf maken de mensen van streek, maar hun denkbeelden erover” – aldus Epictetus en de bovengenoemde auteurs.
- Ben je verontrust of gekwetst door iets, ... kijk dan naar je eigen opvattingen erover – zo vervolgen deze auteurs, hier korter geformuleerd.

De genoemde auteurs merken dan op dat ‘de pure emotie’ nu in ons tv-/show-/mobiel-tijdperk ruim baan krijgt, ook van onze populistten, als zou deze emotie ‘het authentieke gevoel’ zijn, en *dus* alleen maar goed zijn. Emoties voelen aan als vertrouwd, veilig, los van ‘de kille rede’ en dus het IQ, dus niet elitair – wat wil je nog meer als ‘de gewone moderne hardwerkende mens’? Intussen worden primaire emoties als angst, woede en dus agressie vastgezet en ‘populair’ dus aanvaardbaar, zonder correctie van de rede hierop.

De auteurs noemen met name de moderne *smartphone stress*, met een continue stroom aan informatie, vooral beelden, de continue bereikbaarheid en de *fear of missing out*, de angst om ‘iets te missen’. Vooral jongeren lopen dit risico. Zij wijzen er wel op dat dit niet zozeer komt door de stressor zelf, maar vooral door de manier waarop je die *interpreteert* en hoe je daar mee omgaat, plechtiger gezegd je *coping stijl*, waarover in college # 30 al e.e.a. gezegd is (overgave, vermijding, overcompensatie). Het is dus goed hier nog eens naar te kijken. Ook wijzen zij erop dat vooral chronische stress kan leiden tot overspanning, tot depressie en tot *burn out* of erger.

De *interpretatie* van de stressor is dus cruciaal belang. In de hoop niet saai te worden, vermeld ik hier even dat in mijn proefschriftonderzoek blijkt dat het niet *het gedrag* van het kind is dat leidt tot het wel of niet oplossen van een conflict, maar dat het *de interpretatie* van het gedrag door de groepsleider is die leidt tot escalatie of oplossing van het conflict. Ziet de groepsleider lastig gedrag aan tafel als een *regel*-kwestie (‘de regel is dat je je bordje leeg moet eten’), als een *voedings*-kwestie, en/of als een *gevoels*-kwestie? Deze interpretatie stuurt het handelen van de groepsleider, dus het verloop van het conflict. De *regel*-interpretatie leidt tot een machtsconflict, de *voedings*-interpretatie tot een pragmatische oplossing, de *gevoels*-interpretatie tot een werkelijke oplossing (zie o.a. Gieles 1983/1987).

Mijn pleegzoon: “Ik eet die kanker tering troep hier niet! Ik ben geen Turk! Mijn moeder, die kon tenminste koken!”

“Ik eet niet met die vork en lepel. Die zijn besmet door Gekke Frankie”

(hiermee bedoelt hij mijn vorige pleegkind).

Na even doorvragen bleek dat niet het eten en het bestek hem dwars zat, maar het feit dat hij dit niet door zijn moeder werd opgediend maar door een ander, een ‘vreemde’, een meneer, een pleegvader.

(Gieles 2007).

Kijk dus goed en ook kritisch naar je eigen interpretaties, en samen met je cliënt naar diens interpretaties. Dit lijkt mij een zinnig advies. De literatuur beidt er meer:

Wat te doen?

Hoogendijk en de Rek geven de volgende adviezen, hier kort samengevat:

- Neem voldoende rust, vooral voor het brein.
- Slaap voldoende, eet gezond.
- Inzicht en bewustzijn: ken uw stressoren en *coping* stijlen.
- Beweeg! Vooral in de buitenlucht: zoek de natuur op, leg een moestuin aan. Ga bezig met je handen en voeten. Zet de smartphone dan geregeld uit.
- Maak een paar *echte* vrienden *in real life* .
- *Mindfulness* kan helpen: leef in het hier en nu in plaats van te piekeren over het verleden en de toekomst. Observeer je gedachten *als gedachten* , niet meer dan dat.
- Overschat de rede en het brein niet; er is ook nog het hart en de wil.
- Erken en accepteer je zwakke kanten, hoe ‘taboe’ dit ook is; ze horen bij het leven, net als verdriet, onbehagen, falen en even uit balans zijn. De mens is niet volmaakt en hoeft dit ook niet te zijn. Stel je verwachtingen realistisch bij. Gelukkig zijn *moet* niet, het komt al dan niet op je pad.
- Accepteer en waardeer de ‘lege momenten’, vul ze niet krampachtig steeds op; juist deze geven ruimte aan inspiratie en creativiteit. Anderzijds is ‘een leeg leven’ ook niet wat je wilt, dus selecteer wat je echt wilt en kunt.
- Pas op met alcohol, andere drugs én met psychofarmaca.

Burn out

‘Opgebrand’, uitgeput:

- (1) chronische vermoeidheid,
- (2) geringe betrokkenheid bij anderen,
- (3) minder presteren,
- (4) vage lichamelijke klachten en
- (5) minder concentratievermogen.

Let tijdig op de signalen, is de centrale waarschuwing van Annegreet van Bergen in haar boek. Het zijn signalen die niet overgaan na een stressvolle situatie. Die

signalen zijn een teken dat het proces van *burn out* al gaande is. Op zich zijn die signalen een gezonde reactie op zo'n situatie, maar heb er oog voor. Zelfs slaapstoornissen kunnen zo'n functie hebben: je wordt er sloom van, dus ga je kalm aan doen ... of niet ...

Er is een stress-resultaat curve: te weinig stress én te veel stress geeft weinig resultaten. De middenpositie van 'plezier in het karwei' geeft de meeste resultaten. "Doe het werk kalm aan, dan gaat het 't snelst."

Mensen met een *burn out* zijn niet 'de slome en luie slappelingen', maar juist de mensen die hard werken ... tot ze erbij neervallen. Hard werken, OK, maar het gaat hier vooral om wat je doet, juister gezegd: niet doet in de tijd dat je niet werkt, namelijk 'de accu opladen'. Stress en spanning kunnen op zich positief werken, want energie geven en aanzetten tot actie ... zolang de inspanning maar niet té groot is en er ook tijd is voor ontspanning. 'De boog kan niet altijd gespannen zijn'.

Het gaat hier om het evenwicht tussen *draaglast* en *draagkracht*.

- *Draaglast* zijn de verplichtingen, de levensgebeurtenissen en de problemen, juister gezegd: de *interpretatie van* deze verschijnselen: zie je het alleen als probleem, maar ook als uitdaging? Daar is op zich niets mis mee, zolang ...
- ... je ook *draagkracht* hebt: mentale en fysieke kracht en sociale steun.

Zijn beide krachten niet in evenwicht, is de draaglast te hoog voor de draagkracht, dan kan er een neergaande spiraal ontstaan: de hoge draaglast maakt de mens moe, dus vermindert diens draagkracht. Er ontstaat een vicieuze cirkel naar omlaag als je in zo'n situatie juist hyperactief gaat worden. De stress wordt dan een sneeuwbal die omlaag rolt in de sneeuw, dus steeds groter wordt. Wordt de stress chronisch, dan ligt *burn out* om de hoek.

- De adequate reactie daarop is: rust nemen, even van je af laten glijden, even laten betijen.
- De inadequate reactie erop is 'er zwaar aan tillen', langer en harder werken, dus vermoeider worden. Er komen gevoelens op van cynisme, onverschilligheid, woede en/of depersonalisatie: de cliënt is niet meer Piet, maar 'probleemgeval nummer zoveel'.

Cliënt? Ja, dit komt juist bij hulpverleners vaak voor. Dit werken met mensen die soms wel eens lastig zijn kent immers vaak genoeg hoge motivatie, hoge betrokkenheid, hoge inzet, hoge verwachtingen, maar vaak genoeg weinig resultaten, juist nog wel eens teleurstellingen. Bovendien vaak veel overleg, vergaderen, de noodzaak van consensus. Bovendien vaak gebrek aan tijd, gebrek aan personeel terwijl het werk doorgaat, dus een hoog besef van verantwoordelijkheid, naast vaak vage criteria naast hoge verwachtingen. Dus veel

subjectiviteit en onzekerheid. Ook bij hoofdarbeid kan dit voorkomen. Dit werk vergt immers veel concentratie, weinig ontspanning, weinig beweging, weinig pauzes. Het hoort bij het vak om hiertegen te kunnen.

Ertegen kunnen vergt: niet doordraven, geen roofofbouw plegen. Bouw ‘sluizen’ in: vrije ruimtes, pauzes. Leef niet ‘tijdloos snel’, maar in een ritme. Bewaar een zekere mate van distantie. Stel jezelf grenzen; meld die ook aan je werkgever en collega’s. Niet thuis doorwerken. (Mijn vrouw destijds: “Heb je nu alwéér dossiers bij je? Met wie ben je eigenlijk getrouwd?”)

Er is naast werkdruk ook *leefdruk*. Mijn vrouw was destijds langdurig ernstig ziek. Annegreet van Bergen noemt het werken als vrouw in een macho mannengemeenschap. Tegenwoordig zorgt ook het constant bereikbaar zijn, de hoeveelheid informatie en de snelheid van apparaten voor druk in de leefsituatie. Sociale steun is hier hard bij nodig – in een tijd waarin juist de banden met familie, kerk en buurt minder sterk zijn geworden. Van binnenuit is de hang naar perfectionisme ronduit schadelijk of minstens riskant.

Wat (niet) te doen?

Elk hoofdstuk van het boek van Van Bergen bevat, na het verhaal zelf, een bladzijde met nuttige adviezen, die op het eind nog eens bij elkaar gezet worden.

Hoe verminder je de draaglast?

- Kies werk dat bij je past: coördinator zijn of zelf werken met de cliënten; schoolhoofd zijn of voor de klas staan? Kies het werk waar je ambitie ligt.
- Specialiseer je.
- Laat je oren niet naar iedereen hangen; pak niet alles aan; selecteer en wees ook met minder tevreden.
- Je hoeft niet perfect te zijn.
- Geef je grenzen aan, ook aan je werkgever.
- Ben je leidinggevende, zorg dan voor een goede begeleiding van de nieuwelingen, o.a. dat ze realistische verwachtingen koesteren. Te harde werkers moet je soms afremmen. Besef dat vaak genoeg niet de persoon naar de GGZ moet, maar dat er op de werkvloer iets moet veranderen.
- Pak problemen stuk voor stuk, elk op hun beurt, aan; neem niet te veel hooi op je vork. Doe niet steeds ‘vlug even iets’.
- Stop met ‘wat als ...’ (er iets misgaat) fantasieën.

Hoe vermeerder je je draagkracht?

- Luister naar je lichaam: neem vermoeidheid serieus als signaal. ‘Stap even uit je hoofd’. Het lichaam heeft ook een geheugen, dat bijvoorbeeld

traumatische ervaringen onthoudt die het bewustzijn al vergeten is. Deze kunnen gewekt worden door een *trigger* waarna het lichaam als het ware weer op de deur van het bewustzijn klopt. Schenk hier aandacht aan:

- Sta open voor je eigen gevoel, ook je eigen verdriet; laat het maar komen, het mag er ook zijn.
- Beheers je tijd: plan vrije dagdelen, schep reserve-ruimte in je agenda.
- Neem tijd voor jezelf, tijd voor reflectie.
- Laat je niet afleiden.
- Leer terugschakelen, zoals een auto dit na de snelweg in de binnenstad moet doen.
- Ga wandelen, zoek de buitenlucht en de natuur op. De natuur is rustgevend, want blijvend in een alsmatig veranderende situatie.
- Hoe ontspan je? Laat je hoofd met rust, ga liggen en voel de zwaartekracht in je lichaam; diep inademen en langzaam uitademen.
- Doe wat je altijd al hebt willen doen; volg je hart en je wil. Genieten geeft energie.
- Accepteer jezelf zoals je bent; dit is het startpunt om je verder te ontwikkelen.
- Besef dat oplossingen zich vaak vanzelf aandienen als je er maar ‘lege ruimte’ voor hebt. Zwaar piekeren lost nooit iets op; het leidt tot vicieuze cirkels. Soms moet je dingen niet doen, maar rustig laten gebeuren.
- Wil niet van alles; bezie rustig wat er op je pad komt en maak dan keuzes.
- Uit je gevoel wel naar anderen, maar spreek niet steeds maar weer over je *burn out* want daar praat je ‘m niet mee weg. Spreek juist over andere dingen, andere interesses, vooral die buiten jezelf.

Een PS voor hulpverleners

Hierboven staan ‘duizend goede adviezen’. Bedenk echter dat juist het geven van ‘duizend adviezen’ meestal juist niet hulpverlenend is. Veelal zal de cliënt zich verzetten met de beruchte “Ja, maar ...” reactie, de hakken in het zand zetten en meer stress ervaren dan al het geval was. Juist hier geldt het ‘eerst goed empathisch luisteren’, dan vragen stellen, en vooral vragen hoe de cliënt zelf denkt diens problemen zelf op te lossen. Juist bij stress telt de autonomie heel zwaar. Vraag eerst maar of er vraag is naar een advies, of er ruimte voor is, en vraag dan om een antwoord (‘feedback’) op het advies.

Het huiswerk ...

.... Spreekt voor zich: Kijk eens goed naar je eigen interpretaties, vooral als dit min of meer vaste interpretaties zijn. Loop ook de advieslijstjes, hierboven gegeven, eens langs ... *voor jezelf*. Lees ze vooral niet voor aan je cliënt.

De bronnen

Annegreet van Bergen: De lessen van burn-out – Hoe word je er beter van? Een persoonlijk verhaal. Het spectrum, Utrecht, 3^e druk, 2000.

Frans E.J. Gieles: Goed communiceren* in lastige omstandigheden, het hart van de orthopedagogiek [* van hart tot hart].

In: Communicatie, fundament van de orthopedagogiek; C. van Nijnatten, M. Mildenberg & R. de Groot (Red); Agiel, Utrecht 2007

< https://www.human-being.nl/Bibliotheek/goed_communiceren.htm >.

Gieles, Frans, De zorg als kerntaak; in: Jeugd & Samenleving, aug-sept 1983, themanummer 'De groepsleider'; Herdrukt in: De groepsleider, Basisboek voor werkers in de residentiële hulpverlening, door Maurice van Lieshout en Maria Ruigewaard (Red.), Acco, Amersfoort/Leuven, 1987.

< <https://www.human-being.nl/Bibliotheek/kerntaak.htm> >

Colin van Heezik: Geldstress; NRC 6 september 2022.

Witte Hoogendijk & Wilma de Rek: Van Big Bang tot Burn Out – Het grote verhaal over stress; Balans, Amsterdam, 3^e druk, 2017.