

# “Het lichaam is geen machine die hersteld moet worden”

Er is een verband tussen burn-out, depressie, prikkelbaredarmsyndroom en het chronisch vermoeidheidsyndroom (CVS), stelt psychiater Stephan Claes. “We kunnen deze aandoeningen samenbrengen onder de noemer uitputtingssyndroom.”

Lies Gommers

Wouter Van Vooren



**M**aar liefst 2,3 miljoen Belgen slikken angstremmers zoals Xanax of Valium. 1,2 miljoen Belgen proberen hun leven op orde te krijgen met antidepressiva. In Nederland ogen de cijfers - respectievelijk 1,3 en 1,2 miljoen - iets beter, maar ze zijn nog steeds indrukwekkend hoog. Ondertussen zijn de diagnoses burn-out, CVS, prikkelbaredarmsyndroom en het chronischepijnsyndroom fibromyalgie nog altijd bezig aan een opmars. Stephan Claes ziet een verband en vindt dat we moeten leren luisteren naar ons lichaam. Hij is als psychiater verbonden aan de KU Leuven en schreef het boek *De gestreste samenleving*.

**Kunnen we stemmingsstoornissen zoals een milde depressie en onbegrepen ziektes zoals CVS, fibromyalgie, prikkelbare darmen en burn-out wel over één kam scheren?**

“Tachtig tot negentig procent van de mensen met een burn-out heeft ook lichamelijke symptomen, zoals pijn of last van een verstoorde darmwerking. Omgekeerd hebben patiënten met het prikkelbaredarmsyndroom vaak emotionele klachten. Welke diagnose je krijgt, is meestal afhankelijk van welke dokter je raadpleegt en van welke symptomen je benadrukt. Een gastro-enteroloog zal sneller uitkomen bij prikkelbare darmen, een psychiater ziet een milde depressie, een reumatoloog geeft de diagnose fibromyalgie en een huisarts zal wellicht vaststellen dat iemand met problemen op het werk een burn-out heeft.”

“In het multidisciplinair diagnostisch centrum voor CVS in Leuven zien we patiënten die verschillende diagnoses kregen. Het toont vooral aan dat de ziektebeelden moeilijk af te lijnen zijn, ook al omdat de criteria niet duidelijk zijn en er een grote overlap is in de symptomen. Huisartsen en specialisten hebben de belangrijke taak om vragen te stellen

over de lichamelijke én emotionele aspecten van hun patiënt.”

“Zelf breng ik deze aandoeningen het liefst samen onder de noemer uitputtingssyndroom, de naam die onder meer in Scandinavië wordt gebruikt. Er zijn zeker verschillen, maar het zijn wellicht uitingen van dezelfde onderliggende dynamiek.”

**Over welke dynamiek spreken we dan?**

“In neurobiologisch onderzoek zien we twee belangrijke stromingen. Aan de ene kant kan het immuunsysteem verstoord zijn, wat zorgt voor aanhoudend verhoogde ontstekingswaarden die mogelijk mee zorgen voor pijn en vermoeidheid. Aan de andere kant kan het stresssysteem ontregeld zijn. Langdurige stress ontwricht de werking van de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as (ook bekend als de HPA-as of stress-as, red.) en het sympathisch zenuwstelsel (een deel van het autonoom zenuwstelsel dat verantwoordelijk is voor onze lichamelijke reactie op stress, zoals een versnelde hartslag en ademhaling, red.). Een goed functionerend stresssysteem gaat dynamisch om met de uitdagingen in het leven. Bij chronische stress is het systeem altijd net iets te actief en is er onvoldoende ontspanning, waardoor het nog amper reageert. De fysiologische reactie van het lichaam op stress en de subjectieve beleving ervan worden losgekoppeld. Dat wijst op een uitputting van het stresssysteem.”

“Het stress- en immuunsysteem zijn twee kanten van dezelfde medaille. Er is bijna altijd sprake van overbelasting, chronische stress en een verstoord immuunsysteem.”

“Bij CVS, bijvoorbeeld, kan het immuunsysteem een rol spelen, maar vaak hebben de patiënten ook chronische stressklachten, zelfs lang voordat er sprake was van een virale infectie. Trouwens, een nieuw en omstreten ziektebeeld is long covid. Is het een apart syndroom of sluit het aan bij ziektes zoals

CVS en burn-out? De symptomen zijn weliswaar het gevolg van een virale infectie, maar fundamenteel verschilt long covid niet veel van ziektebeelden zoals CVS en fibromyalgie, en het leunt dicht aan bij sommige burn-outklachten.”

#### Hoe kunnen we daar op een goede manier mee omgaan?

“We begrijpen zo langzamerhand wat er in het lichaam gebeurt, maar een goede oplossing is er nog niet en we gaan er vaak wat onhandig mee om. Psychofarmaca zoals antidepressiva zijn uiteraard zinvol bij een ernstige depressie, maar eigenlijk niet aangewezen bij mildere vormen van deze aandoening, of bij mensen met prikkelbaredarmsyndroom, CVS of fibromyalgie. Toch worden ze vaak voorgeschreven aan deze groep. Antidepressiva kalmeren het stress-systeem een beetje, maar de symptomen verdwijnen niet. Hetzelfde geldt voor allerlei supplementen, zoals een magnesiuminfuus. Er is geen enkel bewijs dat dat helpt en het kost de patiënt vaak veel geld. Voedingssupplementen zijn alleen zinvol als er tekorten aangevuld moeten worden, maar dat is eerder uitzonderlijk.”

“Psychotherapie kan waardevol zijn, al is het essentieel om eerst te focussen op een coachingtraject waarin je leert doseren, tijdig rust nemen, activiteiten efficiënt plannen en hersteltijd inbouwen. Pas daarna kunnen eventuele onderliggende factoren worden aangepakt.”

**Stephan Claes** is als hoogleraar psychiatrie verbonden aan de Mind Body-onderzoeksgroep van de KU Leuven, waar hij onderzoek doet naar de rol van het stresssysteem en het immuunstelsel bij depressie en functionele somatische stoornissen. Als psychiater in het UPC KU Leuven is hij onder andere verantwoordelijk voor de raadpleging ‘angst en depressie’, en voor de CVS-conventie. Recent publiceerde hij het boek *De gestreste samenleving* (LannooCampus, 2023).

“Velen zoeken vandaag hun heil in mindfulness, waarbij je op een zachte en niet-oordelende manier aandacht schenkt aan je lichaam. Het is nuttig als dat een integraal onderdeel wordt van het dagelijks leven. Beter luisteren naar de signalen van ons lichaam en eerder ingrijpen zou ons veel ellende kunnen besparen. Vaak laten we ons lichaam doen wat ons hoofd wil. We blijven maar doorgaan, dempen pijn met pijnstillers of verdoven onszelf met alcohol. Voor kalmeermiddelen zoals Xanax zijn er amper medische indicaties, maar toch worden ze massaal voorgeschreven. In plaats van onze toevlucht te nemen tot dergelijke middelen, zouden we individueel anders moeten gaan kijken naar de wereld en naar onszelf.”

#### Wat bedoelt u daarmee?

“Onze samenleving staat sterk in het teken van prestaties en lijkt tegelijkertijd onbeperkte mogelijkheden en vrijheid te beloven. Dat brengt grote

verantwoordelijkheid en druk met zich mee. Bovendien is het best een uitdaging om altijd gezien en beoordeeld te worden via sociale media.”

“We kunnen de maatschappij in vraag stellen, maar ook leren om milder naar onszelf te kijken. Heel wat jongeren bijvoorbeeld lopen vast in zelfkritisch perfectionisme. Ze vragen zich af of ze wel voldoende presteren, of hun hobby’s boeiend genoeg zijn, of ze er niet beter uit

## “Er is bijna altijd sprake van overbelasting, chronische stress en een verstoord immuunsysteem”



Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven

## “Vaak laten we ons lichaam doen wat ons hoofd wil. We blijven maar doorgaan en dempen pijn met pijnstillers of alcohol”

zouden moeten zien en of ze genoeg bijdragen aan de wereld. Steeds meer twintigers ervaren een burn-out en jonge ouders voelen zich overweldigd. Ze zoeken naar zekerheid door tien boeken te lezen over het ouderschap, maar meer lezen maakt hen alleen maar onzekerder. Terwijl de meeste ouders er uit zichzelf prima in slagen om hun kinderen een goede opvoeding te geven.”

“Er zou meer basisvertrouwen mogen zijn, een erkenning dat niemand alles onder controle heeft en dat het normaal is om fouten te maken. Zelfkritisch perfectionisme kan ertoe leiden dat je op voorhand denkt dat je iets niet kunt, of achteraf tot de gedachte dat het niet goed genoeg was. Uit een recent onderzoek van psycholoog Ronny Bruffaerts (KU Leuven) onder tienduizenden Vlaamse studenten blijkt dat bijna twintig procent van hen lijdt aan zelfkritisch perfectionisme. Dat is zorgwekkend, want patiënten met CVS bijvoorbeeld vertonen ook vaak zelfkritisch perfectionisme. Ze leggen de lat hoog, werken hard en zijn streng voor zichzelf. Maar op een gegeven moment zijn lichaam en geest op.”

#### Betekent milder zijn voor onszelf dat we de lat lager moeten leggen?

“Het gaat vooral om jezelf leren kennen. Weten waar je goed in bent en waar je grenzen liggen. Vraag jezelf af of je een ambitie wel moet nastreven als dat zwaar doorweegt. Zeker als je lichaam eronder begint te lijden, is het nodig om even stil te staan. Moet je per se de top van je bedrijf bereiken, bekend worden of uitmuntend presteren? Het kan natuurlijk, maar het brengt voor sommigen ook veel stress met zich mee.”

“In de jaren 1990 vroeg de Franse socioloog Alain Ehrenberg zich in zijn boek *La fatigue d'être soi* al af wat de gevolgen zouden zijn van een prestatiegerichte maatschappij die

propageert dat je alles kunt worden en zijn wat en wie je wil. Dat zorgt volgens hem voor onzekerheid, en daaruit kunnen lichamelijke en mentale klachten voortvloeien die vaak behandeld worden met medicatie. Niet het goede antwoord wat mij betreft. Met mededogen naar je lichaam en jezelf kijken, is dat wel. *Compassion-focused therapy*, een nieuwe therapievorm van de Britse psycholoog Paul Gilbert, speelt hierop in.”

#### Naar welke lichamelijke signalen moeten we luisteren?

“Naar pijn, bijvoorbeeld. Vaak gaat het om klachten die komen en gaan, in verschillende lichaamsdelen. Nu eens heb je hoofdpijn, dan weer rugpijn of zelfs pijn in je voeten.”

“Slaap is ook een belangrijke barometer. Niet goed slapen, veel te vroeg wakker worden en een rusteloos gevoel in je lichaam neem je best serieus. Ook maag- en darmklachten kunnen een aanwijzing zijn, net zoals vermoeidheid.”

“Het gaat wel om langdurige klachten. Hoofdpijn omdat het op het werk eens misliep, is niet abnormaal.”

#### Zijn er verschillen tussen mannen en vrouwen wat betreft onbegrepen ziektes en milde depressies?

“Over ziektebeelden zoals burn-out zijn er geen betrouwbare cijfers. We weten wel dat depressie twee keer zo vaak voorkomt bij vrouwen en ook CVS treedt veel frequenter op bij hen. Het is moeilijk te achterhalen waarom dat zo is. Misschien ondervinden mannen evenveel symptomen, maar vragen vrouwen sneller om hulp. Of mogelijk worden ze meer belast door de verschillende taken die ze opnemen.”

“Er is wel een biologisch verschil, wat we merken vanaf de puberteit. Meisjes zijn gevoeliger voor depressie en angst, jongens krijgen vaker

de diagnose ADHD of vertonen gedragsproblemen. Bij vrouwen zien we dus vaker een internalisatie, wat zich kan manifesteren in het lichaam. Mannen hebben de neiging tot externalisatie, wat kan leiden tot problemen zoals verslaving en agressie. Het zijn verschillende manieren om met de druk van het leven om te gaan en evengoed belangrijke signalen. Wie continu prikkelbaar is op het werk of niets meer kan verdragen van de kinderen, denkt daar best even over na.”

#### Maakt iemand meer kans op een stemmingsstoornis of een onbegrepen ziekte als hij geen goed contact heeft met zijn lichaam?

“Dat is een interessante, maar nog niet bewezen stelling. Onder leiding van psychiater Lukas Van Oudenhove (KU Leuven) wordt er momenteel een onderzoek gepland naar interoceptief of lichamelijk bewustzijn. Vraag is of je bij een laag interoceptief bewustzijn meer risico loopt om na een virale infectie of een banaal maag-darmprobleem te verzanden in bijvoorbeeld een langdurige vermoeidheid.”

“We weten dat het interoceptief bewustzijn zich onder andere afspeelt in de insula, een deel van de hersenen. Door regelmatig mindfulness te beoefenen, kan je de activiteit in de insula verhogen. Zo versterk je je lichaamsbewustzijn en kan je beter inspelen op de signalen die het geeft.”

“Jammer genoeg zie ik vaak het tegenovergestelde. Veel mensen zijn boos op hun lichaam omdat het niet werkt zoals ze willen. Maar het is geen machine die hersteld moet worden. Wij zijn ons lichaam. Het is onze partner in denken, voelen en handelen. Boosheid zorgt er alleen maar voor dat het herstel langer duurt. Kijk dus met mededogen naar je lichaam en luister naar wat het nodig heeft.” ■