

Nieuwe inzichten over Burnout! Of toch niet?

Onderzoek van TNO laat zien dat cortisol een rol speelt bij langdurige blootstelling aan stress. Het mechanisme om cortisol niveaus te laten afnemen werkt na lange blootstelling aan stress niet meer goed. TNO stelt nu dat het vervolgens heel lang duurt voordat het systeem weer normaal functioneert. Ze concludeerden hier, volgens ons volkomen onterecht, dat de gevoeligheid voor stress genetisch bepaald is en dat er eigenlijk niet zo veel aan te doen valt. Jammer, maar helaas....

Wat de studies niet laten zien is dat er gedurende die periode geen interventie is geweest. Dat is jammer, omdat je op die manier niet kunt onderzoeken of de cortisol effecten te manipuleren zijn door een andere coping strategie en/of perceptie. Iets dat voor de hand had gelegen omdat we vaak zien dat mensen totaal verschillend op stress triggers reageren. Er zit dus een duidelijke keuze/coping component in het omgaan met stress. Biofeedback is ook een mooi voorbeeld waarbij je met gedachten, bewust, onwillekeurige processen kunt sturen.

Het punt dat ik hier wil maken is, dat het jammer is dat in de meeste onderzoeken zo matig gecontroleerd wordt voor alternatieve verklaringen. En veel te snel vergaande conclusies trekken. Een verband is nog geen oorzakelijk verband...

Wanneer we alleen cortisol niveaus gaan testen en behandelen bij Burnout zullen we zien dat de onderliggende factoren die er toe leiden dat mensen een Burnout krijgen genegeerd worden en mensen veel te lang uit de omloop zullen zijn. Met alle gevolgen van dien.

Wanneer je mensen leert hun grenzen af te tasten, te onderzoeken en uit te dagen, geef je ze de gereedschappen om met stress om te gaan. Je leert ze op ontdekkingsreis in zichzelf en de wereld te gaan. Dát zorgt ervoor dat mensen anders met stress omgaan en heel goed in staat zijn om die te reduceren. Ook zullen de meeste mensen zich, na een dergelijk aanpak, gewoon lekker door ontwikkelen en blijven groeien. Dan gaan die hoge cortisol waarden vanzelf ook weer naar beneden!