

Kun je sterker worden van burnout of trauma?

Auteur: Elleke Bal

‘Wat me niet doodt, maakt me sterker’, schreef Nietzsche ooit. Kun je ook sterker worden van een burn-out of trauma? Ja, zegt de wetenschap van posttraumatische groei, soms kan dat.

Drie jaar na de scheepsramp met de Herald of Free Enterprise, was Stephen Joseph hoogst verbaasd toen hij de uitkomsten van zijn vragenlijst voor overlevenden van de ramp onder ogen kreeg. Hij had bij wijze van experiment een vraag toegevoegd: ‘Is sinds de ramp uw kijk op het leven veranderd, en zo ja, in positieve of in negatieve zin?’

Een paar maanden na het kapseizen van de veerboot was Joseph betrokken geraakt bij een onderzoeksprogramma naar de psychische gesteldheid van de overlevenden na de ramp op 6 maart 1987. De Britse veerboot vertrok richting Dover, maar sloeg om vlak voor de kust van Zeebrugge. De ramp was onvoorstelbaar, 193 van de 539 opvarenden kwamen om het leven. Algauw werd voor overlevenden de hulp ingeschakeld van het Britse Institute of Psychiatry. De overlevenden hadden gruwelijke dingen meegemaakt en velen kampten met vergelijkbare klachten: herinneringen aan de ramp bleven zich opdringen, concentratieproblemen, slapeloosheid en spanningen, allemaal symptomen die passen bij het posttraumatisch stresssyndroom PTSS.

Stephen Joseph, tegenwoordig hoogleraar psychologie aan de Britse universiteit van Nottingham, was destijds onderdeel van het team dat psychische hulp bood en onderzoek deed naar wat trauma op de lange termijn met mensen doet. In zijn boek ‘De kracht van tegenslag’ omschrijft hij gesprekken die hij voerde met de overlevenden. Hij zag dat veel van hen moeite hadden om het leven aan te kunnen na de ramp. Maar hem viel ook iets anders op. Sommigen noemden namelijk positieve veranderingen. Ze hadden betere relaties gekregen met mensen om hun heen, ze waardeerden het leven in grotere mate. Daarom besloot hij drie jaar na het ongeluk de vragenlijst iets aan te passen door die ene vraag toe te voegen. Het resultaat was verbazingwekkend: maar liefst 43 procent van de ondervraagden meldde positieve verandering.

In Amerika kwamen psychologen in de jaren negentig tot vergelijkbare bevindingen. Lawrence Calhoun en Richard Tedeschi vonden er zelfs een term voor: ‘posttraumatische groei’. Ze beschreven vijf gebieden waarop slachtoffers na een trauma positieve veranderingen noemen: sterkere relaties tot anderen, het ervaren van nieuwe mogelijkheden, toegenomen persoonlijke kracht, spirituele verandering en waardering voor het leven. Posttraumatische groei is geen bewust proces, benadrukten ze in hun baanbrekende artikel in het wetenschappelijke tijdschrift *Psychological Inquiry*. “De meeste slachtoffers van een trauma zijn druk bezig met overleven. Het is ons opgevallen dat posttraumatische groei in die situatie voor als een verrassing kan komen.”

Posttraumatische groei ontstaat dan ook niet direct door een traumatische gebeurtenis, maar door de worsteling die op gang komt na die ervaring, zegt Ernst Bohlmeijer, hoogleraar geestelijke gezondheidsbevordering aan de Universiteit Twente. “Als je iets traumatisch meemaakt, wordt je wereldbeeld opgeschud, het is een aardverschuiving in je denken, in hoe je naar het leven kijkt en hoe je omgaat met anderen.” Op basis van die reflectie, wordt je mogelijk gedwongen om een nieuwe levensfilosofie op te bouwen, zegt hij. “Het is actieve cognitieve reflectie, die kan leiden tot duurzame posttraumatische groei.”

‘Wat me niet doodt, maakt me sterker’, zou Nietzsche ooit hebben geschreven. Talloze liedjes, films en teksten echoën die boodschap: what doesn’t kill you makes you stronger. Maar is het waar? Sinds het concept posttraumatische groei zijn intrede heeft gedaan in het wetenschappelijk onderzoek,

heeft die vraag gewicht gekregen. Het is nogal een gedachteverschuiving van het idee dat ervaringen met geweld, verlies en ziekte ons verzwakken en ons ziek maken, naar het idee dat we door tegenslag juist persoonlijk kunnen groeien. Wetenschappers, traumapsychologen en therapeuten houden er vaker rekening mee dat posttraumatische groei bestaat. Maar er zijn ook nog veel vragen te beantwoorden: Hoe verhoudt de pijn van een trauma zich tot positieve uitkomsten? En waarom ervaart de één wel posttraumatische groei en de ander niet?

Mirjam Mink-Nijdam behandelt patiënten met PTSS. Ze is GZ-psycholoog bij ARQcentrum '45 en werkt als onderzoeker bij het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam. Mensen met PTSS worden in Nederland meestal behandeld met cognitieve gedragstherapie of de oogbewegingstherapie EMDR, vertelt ze. Nijdam werkt volgens een iets minder bekende maar ook bewezen variant: de beknopte eclecticische psychotherapie (BEP). Wat is het verschil? Cognitieve gedragstherapie gaat ervanuit dat de traumatische ervaring vooral met een verstoring van het angststelsel te maken heeft. "Tijdens BEP focussen we vooral op machteloosheid en het verdriet, omdat we denken dat dat er helemaal uit moet komen. Daarnaast richten we ons op betekenisverlening: hoe ga ik straks verder in mijn leven?"

Tijdens die laatste fase van de behandeling probeert Nijdam in te gaan op de mogelijkheid van posttraumatische groei, bijvoorbeeld door daarbij aan te sluiten tijdens een gesprek als een patiënt erover begint. Ze noemt het voorbeeld van een patiënt, een man wiens kind was overleden aan wiegendood. "Hij ontdekte dat zijn emoties daarover dieper gingen dan hij eerder dacht. Dat deed hem inzien wat hij belangrijk vond in het leven. Hij ging minder de nadruk leggen op zijn werk. Een mooi voorbeeld van hoe posttraumatische groei vorm kan krijgen", zegt Nijdam.

Ook deed Nijdam vorig jaar onderzoek naar posttraumatische groei. Ze wilde meten in hoeverre patiënten na twee verschillende soorten behandelingen voor PTSS posttraumatische groei ervaren. Een vraag die nog te weinig gesteld wordt, vindt ze, omdat volgens het klassieke psychologische gedachtegoed een behandeling vooral geslaagd is als klachten zijn afgenomen. Uit de studie die zij samen met collega's deed, bleek dat patiënten na beide behandelingen voor PTSS significant hoger scoorden op posttraumatische groei dan voorafgaand aan de behandeling, en dat PTSS-klachten afgenomen waren. Hoe kan het nu dat zoiets vreselijks als een trauma ook positieve gevolgen kan hebben? Nijdam: "Het valt me op dat patiënten wel eens zeggen dat het leven waardevoller lijkt geworden, als ze hebben gezien hoe fragiel en kwetsbaar het is."

Toch zegt ook Nijdam dat niet uit alle studies zulke eenduidige resultaten komen. Onderzoeken laten soms wel zien dat meer ervaren posttraumatische groei leidt tot een afname van PTSS-klachten, en soms niet. Dat is verwarrend, zegt Maarten Eisma, psycholoog en onderzoeker aan de Rijksuniversiteit Groningen. "Het onderzoek naar posttraumatische groei heeft nog te veel beperkingen om er in behandelingen iets mee te kunnen doen", vindt hij. Eisma heeft zich gespecialiseerd in hoe mensen omgaan met verlies. In sommige gevallen kan verlies tot PTSS of bijvoorbeeld 'vastgelopen' rouw leiden. In zijn vakgebied zag hij steeds vaker het begrip posttraumatische groei voorbijkomen, en dat maakte hem nieuwsgierig. "Ik wilde weten of posttraumatische groei de psychische klachten van mensen na verlies vermindert."

Eisma deed grootschalig vragenlijstonderzoek onder ruim vierhonderd mensen die in de afgelopen drie jaar een geliefde hadden verloren en kwam erachter dat het ervaren van meer posttraumatische groei psychische klachten niet laat afnemen. "In sommige gevallen lijkt posttraumatische groei zelfs klachten te verergeren." Mogelijk proberen mensen zich soms sterker voor te doen dan ze zijn, zegt Eisma, en lijkt het dan net alsof het heel goed met ze gaat. Het vermijden van negatieve emoties op deze manier kan leiden tot het voortduren van PTSS en

vastgelopen rouw, zegt hij, en daarom is het zo belangrijk om te weten of nabestaanden wel écht baat hebben bij posttraumatische groei. “Ik zeg niet dat posttraumatische groei geen nut heeft, maar wel dat er meer onderzoek nodig is over hoe het werkt”, aldus Eisma.

Het is waar, posttraumatische groei kan een manier van ‘coping’ zijn, dat zegt ook Ernst Bohlmeijer van de Universiteit Twente. “Positieve groei kan dus ook een illusie zijn. Als dat de verwerking van trauma in de weg staat, dan is dat niet goed.” Maar hij wil daarbij twee dingen opmerken. Allereerst dat posttraumatische groei en posttraumatische stress volgens hem twee verschillende dimensies zijn. “Dat betekent dat er niet altijd een relatie hoeft te zijn tussen klachten en groei. Iemand kan groeien, in aanwezigheid van de pijn. Zeker in de eerste jaren kan het naast elkaar bestaan.” Ten tweede ervaart niet iedereen posttraumatische groei, zegt hij. “Dus je kunt het ook niet opleggen.”

Bohlmeijer doet veel onderzoek naar de welbevindentherapie. Hij ziet het concept posttraumatische groei als een onderdeel van een bredere kijk op ‘welbevinden’ van patiënten, in plaats van een eenzijdige focus op ziekte. Het past in een bredere trend die positieve psychologie wordt genoemd. In welbevindentherapie worden mensen uitgenodigd om naar positieve emoties te kijken. “Zijn er gebeurtenissen waarvoor je dankbaar kunt zijn? Waar zit je kracht? Hoe kun je die benutten? Dat zijn kleine tips en technieken uit die therapie om je veerkracht te versterken en aandacht voor het goede te houden. Het blijkt uit onderzoek dat dit mensen helpt”, zegt Bohlmeijer.

Maar uit zijn onderzoek blijkt ook dat een minderheid van de mensen er behoefte aan heeft om door deze bril naar hun leven te kijken. “Welbevindentherapie en posttraumatische groei werken het beste als mensen ervoor openstaan, als ze willen leren van gebeurtenissen en willen reflecteren. Er zijn genoeg mensen die daar geen behoefte aan hebben.” Dat dit posttraumatische groei een ambigu concept maakt, geeft hij toe. “Maar ik ben ervan overtuigd dat dit een reëel fenomeen is.” Daarom vindt hij het belangrijk om er in de geestelijke gezondheidszorg meer aandacht aan te besteden. De huidige therapieën in de GGZ zijn soms niet afdoende. “Veel mensen na trauma blijven kwetsbaar en op een wankel evenwicht, terwijl dat volgens mij niet nodig is.” Daarnaast is het volgens Bohlmeijer heel belangrijk om iets als posttraumatische groei niet op te leggen. “Je kunt er aandacht voor hebben in elke therapie, maar niet geforceerd, en zeker niet aan het begin van een behandeling. Mensen moeten eraan toe zijn.”

KADERARTIKELLEN

Posttraumatische groei en therapie

Greet Vonk en Anja Jongkind zijn therapeuten die binnen hun gezamenlijke praktijk aandacht besteden aan posttraumatische groei. Ze schreven er ook een boek over: ‘Sterk door ellende’, dat in maart zal verschijnen. Hoe kun je dit begrip nu als coach of therapeut inbedden in je therapie? Het gaat vooral om een houding, zegt Vonk, hoe je je als therapeut of coach opstelt: “Wat benadruk je en welke vragen stel je? Als iemand iets ergs is overkomen zijn we in de maatschappij gewend geraakt om dat negatief te benaderen.” Terwijl je je ook kan richten op de sterke kanten van de mens, zegt Jongkind. “Er wordt veel te veel vanuit gegaan dat je steeds zwakker wordt van ellende, maar er zijn net zo goed mensen die daar sterker en wijzer van worden.” Één ding is in ieder geval belangrijk voor een therapeut, zegt Jongkind ook: “als het een ‘moeten’ wordt dan werkt dat averechts. Het introduceren van dat begrip posttraumatische groei in een behandeling, dat komt heel precies”, zegt ze. “Bij de meesten doe je dat pas als ze zelf lichtpuntjes zien. Als je tegen iemand die diep in de ellende zit, ‘hier groei je uiteindelijk van’, dan is het respectloos.”

KADERARTIKEL

Burnout en posttraumatische groei

“Vaak wordt mensen na een burnout ingeprent dat ze voortaan hun grenzen beter moeten bewaken. Dat vind ik geen goed advies”, zegt coach en therapeut Greet Vonk, die aan de Open Universiteit onderzoek deed naar posttraumatische groei na burnout. De resultaten publiceerde ze in het International Journal of Workplace Health Management. Medewerkers die een burnout hebben gehad kunnen volledig herstellen en misschien zelfs wel persoonlijke groei ervaren, waardoor ze sterker in hun schoenen staan dan ervoor. In dit onderzoek vergelijkt Vonk de uitkomsten van vragenlijsten onder 166 mensen die in het verleden een burnout hebben gehad, met de algemene populatie. Daaruit bleek onder meer dat medewerkers na een burnout net zo bevlogen zijn als medewerkers die geen burnout hebben gehad. Het is dus niet zo dat mensen die een burnout hebben gehad met een fluwelen handschoen aangepakt moeten worden, meent Vonk. Kenmerkend voor het vakgebied van de posttraumatische groei is overigens dat de term ‘trauma’ breder wordt opgevat dan zoals de term in het handboek voor de classificatie van psychische stoornissen DSM staat. Het gaat niet alleen om schokkende gebeurtenissen zoals seksueel misbruik, geweld of een plotseling verlies. Ook een echtscheiding, ontslag of een burnout kan daaronder vallen. “Het gaat erom dat iemands wereldbeeld helemaal op z’n kop staat”, zegt Vonk. Tinka van Vuuren, bijzonder hoogleraar Vitaliteitsmanagement aan de Open Universiteit en senior-consultant bij Loyalis is mede-auteur van het artikel over posttraumatische groei en burnout. Ze weet dat veel werkgevers denken dat werkenden met een burnout een ‘vlekje’ hebben. “Er rust een stigma op. Het gevaar is dat medewerkers er daarom niet open over durven te zijn, waardoor het probleem van de gevolgen van werkstress minder zichtbaar zijn.” Dat stigma is dus niet terecht, concludeert Van Vuuren op basis van de studie. Medewerkers kunnen duidelijk meer zicht hebben op wat hun grenzen zijn na een burnout, geeft ze als voorbeeld. “Misschien kennen ze zichzelf wel beter. Door die burnout kijk je op een andere manier naar je omgeving, en misschien realiseer je wel dat je niet perfect hoeft te zijn. En dan kun je er als werkgever misschien wel een veel betere werknemer aan hebben, dan iemand die altijd maar het werk blijft opstapelen.”