

# **BURNOUT- SYNDROOM**

Vanuit Westers en TCM  
Perspectief

door  
Sameer El Hreish, arts  
2006

(inleveringdatum 14 juli 2006)

Scriptie in het kader van het behalen van het  
acupunctuur eindexamen (C-diploma) van de  
Nederlandse Artsen Acupunctuur Vereniging

# Inhoudsopgave

## Samenvatting 1

1. Inleiding	3
2. Burnout: Klinisch beeld en diagnostiek	4
2.1 Het klinische beeld	4
2.2 Diagnostiek	4
3. Oorzaken van burnout	5
4. De behandeling van burnout	6
5. TCM benadering van het burnout-syndroom	7
5.1 Het begrip Shen (Geest, bewustzijn)	8
5.2 Zang organen en burnout	8
6. Acupunctuur ondersteuning bij burnout	9
7. Gebruik van Wondermeridianen bij de behandeling van burnout	13
7.1 Pathofysiologische achtergrond van burnout	13
7.2 Wondermeridianen	14
8. Auriculotherapie en burnout	16
Conclusie	17
Literatuur	18

## Samenvatting

Burnout is een belangrijke oorzaak van langdurige arbeidsongeschiktheid. In Nederland lijdt naar schatting een kleine 10% van de beroepsbevolking aan burnout. In deze scriptie beschrijf ik achtereenvolgens klinisch beeld, diagnostiek, oorzaken en de behandeling van burnout vanuit “westers” perspectief. De kerndimensies van burnout zijn: emotionele / fysieke en mentale uitputting; negatieve, cynische, kille houding; gevoel van verminderde professionele bekwaamheid. Burnout ontstaat op het werk, een bij uitstek sociale situatie. De combinatie van werkfactoren (o.a. emotioneel belastend werk, werkdruk, rolconflicten en weinig steun van chef) en persoonlijkheidsfactoren (narcistische / psychasthene persoonlijkheidsstructuur) is van essentieel belang voor het ontstaan van burnout. Er wordt tenslotte een overzicht gegeven van de behandeling van de meest voorkomende klachten. Uiteraard is het van essentieel belang om tevens de problemen in de werksituatie op te lossen en aandacht te besteden aan behandeling van persoonlijkheidsfactoren.

Bij de TCM benadering van het burnout-syndroom ben ik in eerste instantie uitgegaan van “Shen zwakte” gezien het feit dat de belangrijkste kerndimensie van burnout algehele emotionele /fysieke en mentale uitputting is. Vervolgens heb ik beschreven hoe de relatie tussen Shen, Qi en Jing is en hoe deze elkaar beïnvloeden. Nadat ik heb uiteengezet dat er bij burnout naast Shen zwakte tevens sprake is van Qi- en Jing zwakte beschrijf ik vervolgens hoe dit kan leiden tot verzwakking van de betrokken Zang organen (Hart, Milt en Nier). Dit heeft uiteindelijk geleid tot de volgende diagnose in TCM terminologie:  
Hart Qi en Bloed deficiëntie; Milt Qi deficiëntie; Nier Qi (Yin) deficiëntie.

Nadat de TCM diagnose was vastgesteld heb ik een uitvoerige beschrijving van de acupunctuur mogelijkheden gegeven. Het acupunctuur behandelingsprincipe van het burnout-syndroom is: Qi en Bloed voeden, Shen kalmeren, Milt Qi toniseren, Nier Yin voeden en de Wilskracht verstevigen.

Tot slot heb ik een apart hoofdstuk gewijd aan de mogelijkheid om wondermeridianen te gebruiken bij de behandeling van burnout. Hoewel het gebruik van wondermeridianen meestal niet de eerste keuze voor behandeling is leek het mij toch van belang om hier op in te gaan, omdat burnout een ernstige energetische stoornis is , waarbij meerdere Zang organen verzwakt zijn. Drie wondermeridianen, hun functies en eigenschappen zijn beschreven en hun relatie tot burnout is toegelicht

# 1. Inleiding

Deze scriptie is geschreven in het kader van de acupunctuur opleiding via de NAAV/SNO voor het behalen van het C-diploma.

Gezien mijn jarenlange ervaring in de bedrijfsgezondheidszorg lag het bij het schrijven van deze scriptie voor de hand een onderwerp te zoeken dat gerelateerd is aan mijn vak als bedrijfsarts. In deze functie heb ik veel te maken gehad met langdurig zieke werknemers. Aandoeningen van het bewegingsapparaat (het spieren- en skeletstelsel) vormen samen met psychische problemen/storingen de belangrijkste oorzaken van langdurige arbeidsongeschiktheid in Nederland.

De verleiding was groot om een scriptie te schrijven over de behandeling van klachten van het bewegingsapparaat door middel van acupunctuur, omdat hiernaar veel onderzoek is verricht en er derhalve de nodige literatuur over te vinden is. Juist omdat al zoveel bekend is over acupunctuur als pijnbestrijdingsmethode heb ik uiteindelijk besloten die andere oorzaak van langdurige arbeidsongeschiktheid als scriptieonderwerp te kiezen, namelijk de psychische stoornissen. Het grote aantal mensen dat arbeidsongeschikt wordt op grond van psychische klachten staat al jaren volop in de belangstelling. Wisselend wordt het belicht als een maatschappelijk, een financieel, of een gezondheidsprobleem. In ieder geval is het probleem omvangrijk, en een persoonlijk drama voor de betrokkenen.

Naar schatting lijdt een kleine 10% van de beroepsbevolking in Nederland aan burnout. Daarom leek het mij een uitdaging de keuze voor mijn scriptieonderwerp op het complexe syndroom burnout te laten vallen. Het is mijn bedoeling het ontstaan van burnout te beschrijven en vervolgens de interventiemogelijkheden vanuit het reguliere westerse model te bespreken. De nadruk zal echter op de TCM benadering van burnout komen te liggen. Over de reguliere benadering van burnout had ik voldoende literatuur vanuit de bedrijfsgezondheidszorg, waar dit onderwerp sedert enige jaren de nodige aandacht heeft gekregen. Wat de TCM benadering van burnout betreft lag dat wel even anders. Op het web heb ik diverse bekende sites bekeken, echter zonder noemenswaardig resultaat. Over de relatie burnout en TCM (acupunctuur) was vrijwel niets te vinden, op 3 artikeltjes na, die over de relatie van emoties, angst, stress en acupunctuur gingen. Ik heb met een paar ervaren acupuncturisten gemaild en hun om advies gevraagd over de juiste aanpak van het onderwerp. Hun antwoord was duidelijk: TCM kent de diagnose "burnout" niet, en er is in de literatuur inderdaad erg weinig bekend over dit onderwerp. Hun advies was om burnout te benaderen vanuit de kernsymptomen en die vervolgens te vertalen in TCM terminologie. Ik heb hun advies opgevolgd. De enige manier is dus via de Ba gang, disharmonie basissubstanties en disharmonie Zang Fu organen tot een diagnose te komen en vervolgens de therapie vast te stellen.

Bij de TCM bespreking van de behandeling van burnout ben ik uitsluitend uitgegaan van acupunctuurtherapie. Andere behandelingsmogelijkheden zoals fytotherapie, dieetadviezen, Qi Gong of Tuina vallen buiten het bestek van deze scriptie. Wel ben ik heel in het kort ingegaan op de mogelijkheid om auriculotherapie toe te passen bij de behandeling van burnout klachten. Helaas kon ik fytotherapie niet bij de

behandeling van burnout betrekken omdat mijn kennis hiervan zonder meer niet toereikend is.

## 2. Burnout: Klinisch beeld en diagnostiek

### 2.1 Het klinische beeld

Sinds een aantal jaren bestaat er aandacht voor allerlei klachten die mensen vertonen nadat zij jarenlang hun beste krachten hebben gegeven aan hun werk. Het gaat hierbij om mensen die zich voortslepen van weekend naar weekend en van vakantie naar vakantie. Naarmate de week vordert, valt het hen zwaarder hun dagelijkse werkzaamheden te verrichten. Vaak zijn het mensen, die worden geprezen voor hun werkinzet, die altijd bereid zijn om nog iets extra te doen, maar die tenslotte nauwelijks meer voort kunnen. Ze vertonen allerlei verschijnselen, die worden samengevat onder de term “ burnout”.

De klachten kunnen o.a. bestaan uit: algehele fysieke, emotionele en mentale uitputting, extreme oververmoeidheid, hoofdpijn, slapeloosheid en prikkelbaarheid. Ook kunnen mensen met een burnout snel geïrriteerd zijn, moeite hebben om zich te concentreren en vergeetachtig worden, terwijl zij vroeger alles goed konden onthouden. Vaak kunnen ze de slaap niet vatten, omdat het in hun hoofd voortdurend maalt over dingen die de afgelopen dag(en) zijn gebeurd en over zaken die de volgende dag moeten worden gedaan. Hoewel burnout vooral vaak voorkomt bij “contactuele beroepen” (onderwijzers, verpleegkundigen, artsen, managers), kan iedereen die op verantwoordelijke wijze zijn werk uitvoert, slachtoffer worden.

Eigenlijk gaat het niet om een ziekte, maar veeleer om klachten bij gezonde mensen, die over het algemeen redelijk goed gefunctioneerd hebben en hun taken meestal zorgvuldig uitvoerden, maar die geleidelijk in moeilijkheden zijn gekomen. Eerst is er sprake van af en toe een slechte dag, dan zijn ze vaker vermoeid met een gevoel van spanning na het werk en tenslotte is er al een spanningsgevoel nog voor de werkdag begint. Vaak nemen mensen met dergelijke problemen snipperdagen, als het hen te zwaar wordt, maar uiteindelijk gaat het mis als de spanning te hoog wordt bijv. na een fusie of een reorganisatie of “gewoon” als er geen verlichting van de werkdruk optreedt. Het is dus een uitputtingsreactie van lichaam en geest op een lange periode van werkstress. Centraal staat het probleem van de extreme oververmoeidheid. Hoewel de term burnout doet vermoeden dat het afgelopen is, hoeft dat gelukkig niet het geval te zijn.

### 2.2 Diagnostiek

Bij de diagnostiek dient burnout onderscheiden te worden van de volgende aandoeningen: adaptatiestoornis, surmenage, depressieve stoornissen en angststoornissen.

De diagnostische richtlijnen van burnout worden als volgt aangegeven:

- Of persisterende lichamelijke en/of geestelijke vermoeidheid, of verhoogde vermoeibaarheid na geestelijke inspanning en uitputting na minimale lichamelijke inspanning.
- Ten minste twee van de volgende klachten:
  - Pijn in de spieren
  - duizeligheid
  - spanningshoofdpijn
  - slaapstoornis
  - niet in staat te ontspannen
  - prikkelbaarheid
  - dyspepsie (maag- darmbezwaren).
- Voldoet niet aan angst –of depressieve stoornis.
- De klachten zijn werkgerelateerd.
- Er is sprake van een afgenomen professionaliteit (werkelijk disfunctioneren met gevoelens van insufficiëntie, cynisme en pessimisme).
- Het beeld is het resultaat van een vaak jarenlang durend proces van relatieve overbelasting.

### 3. Oorzaken van burnout

Burnout ontstaat op het werk, een bij uitstek sociale situatie. Ondanks de kennis over de omstandigheden waaronder burnout zich ontwikkelt bestaat er over de etiologie geen eenstemmigheid. Empirisch onderzoek naar burnout is tot op heden vooral correlatieel van aard, zodat er geen conclusies over de oorzaken kunnen worden getrokken. Beter is te spreken over risicofactoren die het ontstaan van burnout kunnen bevorderen:

- **persoonlijkheidsfactoren/karaktereigenschappen**

In de praktijk herkennen we een tweetal persoonlijkheidstypen die een verhoogd risico lopen om burnout te krijgen: de zogenaamde psychasthenen of sensitief - dwangmatige persoonlijkheden (personen die geen nee kunnen zeggen) en de zogenaamde narcistische persoonlijkheden (personen die te graag ja zeggen en die vooral door ijdelheid worden voortgedreven). Aan beide prototypen kunnen karaktereigenschappen worden toegekend, die in de literatuur worden genoemd als verhoogd risico op het ontstaan van burnout.

### *Narcistische persoonlijkheid*

Graag ja zeggen  
Ambitieus  
Behoeftte zichzelf te bewijzen  
Doelgerichtheid  
De eigen grenzen onvoldoende kennen  
Meer doen dan moet  
Moeite met delegeren

### *Psychasthene persoonlijkheid*

Moeite met nee zeggen  
Neiging tot perfectionisme  
Plichtsgetrouw  
Toegewijde idealisten  
Offeren zichzelf op  
Meer doen dan moet  
Moeite met delegeren

- **de werkomgeving**

Het blijkt dat deze factor, in combinatie met persoonlijkheidsfactoren de meeste invloed heeft op het ontstaan van een burnout. De belangrijkste factoren zijn intensiteit van het werk (bijvoorbeeld de emotioneel belastende omgang met cliënten, patiënten, leerlingen en anderen), de objectief gemeten werkdruk (bijvoorbeeld de case load), maar ook de subjectief ervaren arbeidsbelasting. Verder hangen bepaalde organisatiefactoren, zoals een te hoge verwachting, gebrek aan autonomie, rolconflicten of rolambigüiteit en te weinig steun en feedback (met name van de chef) nauw samen met het mogelijke ontstaan van burnout.

- **factoren uit de sociale context**

Bij de taxatie van patiënten met het burnout- syndroom dienen naast het werk ook de overige leefgebieden betrokken te worden. Problemen in de directe leef sfeer, zoals relatie problemen, ziekte of verlies van naasten eisen alle aandacht op en verminderen de aandacht en inzet op het werk. Wanneer het gezinsleven, de vrije tijdsbesteding en de gezondheid goed zijn, kunnen werkproblemen vaak voldoende worden opgevangen. Wanneer er ook op die andere terreinen problemen zijn, zullen de patiënten eerder decompenseren.

## 4. De behandeling van burnout

Bij de behandeling van het burnout –syndroom spelen een drietal elementen een belangrijke rol: de klachten, de persoonlijkheidsstructuur en de werksituatie. In een behandelingsplan zal derhalve aan deze drie elementen aandacht moeten worden besteed.

- **De klachten**

De vermoeidheidsklachten die meestal een prominent verschijnsel vormen, worden behandeld met een cognitieve gedragstherapie. Hierbij staan gestructureerde activiteiten, rust en ontspanning, en een wijziging van de cognitie centraal.

Het onvermogen om zich te ontspannen kan worden verholpen met diverse ontspanningsoefeningen (relaxatietraining, meditatie en ademhalingsoefeningen). Wanneer piekeren de belangrijkste klacht is, is “exposure in vitro” de aangewezen behandelingsmethode. Hierbij leert de patiënt op gestructureerde wijze omgaan met onderwerpen van zijn tobben en probeert hij op constructieve wijze oplossingen te vinden (piekersessies).

Vrijwel alle patiënten met burnout hebben slaapstoornissen. Slaapstoornissen leiden ook weer tot gevoelens van uitputting, vermoeidheid, concentratiestoornissen, spanningsklachten, piekeren en somatische klachten. De behandeling van slaapstoornissen neemt bij burnout altijd een vooraanstaande plaats in (ontspanningsoefeningen, stimuluscontrole, slaaprestrictie, slaaphygiëne). Daarnaast is farmacotherapie een veel gebruikte methode. Met name benzodiazepinen worden gebruikt als slaapmedicatie. Al met al lijken deze middelen echter slechts zinvol voor een kortdurende behandeling.

Ook dysforie (de verhoogde prikkelbaarheid) is een uitgesproken kenmerk van burnout. Een zelfcontroleprocedure wordt hier als strategie toegepast met als doelstelling de reacties passend bij dysforie - snauwen, woede, irritaties - onder controle te krijgen en andere mensen daarmee niet langer lastig te vallen.

Somatische stress verschijnselen kunnen worden benaderd met ontspanningstraining.

Duizeligheid blijkt goed beïnvloedbaar met de techniek van de zogenaamde “applied tension”. De patiënt leert door spiercontractie de bloeddruk iets te verhogen waardoor het licht worden in het hoofd, het gevoel flauw te vallen, afneemt.

- **De persoonlijkheid**

Met behulp van cognitieve therapie en gedragsexperimenten leert de patiënt beter om te gaan met zijn persoonlijkheidstrekken die hem of haar in de problemen hebben gebracht in de werk situatie. Er ligt inmiddels een uitgebreide literatuur voorhanden waarin de effectiviteit van cognitieve therapie voor vele stoornissen is aangetoond. Het ligt buiten het bestek van deze scriptie om dieper op in te gaan.

- **De werksituatie**

Het veranderen van spanningen in de werksituatie is van essentieel belang om niet weer in herhaling te vallen en de recidief kans zo klein mogelijk te maken. Het aanpakken van de werkproblemen via assertiviteit, time management en werkhoud, is hierbij van veel belang. Opvallend is dat patiënten nogal eens tot een functieverandering komen.

## 5. TCM benadering van het burnout-syndroom

In de Traditionele Chinese Geneeskunde is gezondheid het vermogen van een organisme om op gepaste wijze te reageren op een uiteenlopende variatie van uitdagingen, op een manier die het behoud van evenwicht en integriteit veiligstelt. Ziekte betekent de mislukking om zich aan de uitdaging aan te passen, een verstoring van het evenwicht. Elke uitdaging die het lichaam niet aankan (interne

emoties, externe en aangeboren oorzaken) is een bron van ziekte. Ziekte is een uiting van een onstabiel proces, een patroon van onharmonische relaties.

Burnout wordt in het algemeen als stressgerelateerde stoornis beschouwd. Omdat de TCM de diagnose burnout niet kent ligt het voor de hand de TCM benadering van burnout te doen plaats vinden via de kerndimensies die bij burnout horen, namelijk:

- Emotionele / fysieke uitputting
- Negatieve, cynische, kille houding(depersonalisatie)
- Gevoel van verminderde persoonlijke bekwaamheid.

Gezien de aard van deze klachten, en de emotionele dimensies die bij burnout horen ligt het het meest voor de hand burnout in de TCM te beschouwen als Shen stoornis en wel als Shen verzwakking. Bij Shen stoornissen is er meestal sprake van een disharmonie van de Zang organen en van het Qi en het Bloed (Qi en Bloed deficiëntie).

In de TCM wordt Shen verzwakking gekenmerkt door fysieke en mentale uitputting, depressie, gebrek aan wilskracht en initiatief, slaapproonissen, milde angst, slecht geheugen,weezin om te spreken en pessimisme.

## 5.1 Het begrip Shen (Geest, bewustzijn)

Shen is zoals elke vitale substantie een vorm van Qi; in feite is het de meest subtiële en niet materialistische vorm Qi. Shen omvat het bewustzijn, de geestelijke activiteit, het denken en onderhoudt ook het contact tussen het lichaam en de geest. Shen is tevens verantwoordelijk voor het geheugen, het geweten, slaap, inzicht, cognitie, intelligentie en wijsheid. Shen vertegenwoordigt dus de Geest in de ruimste zin van het woord en kan beschreven worden als de kracht die onze persoonlijkheid op het mentale, psychische en spirituele vlak vormt. Een van de belangrijkste kenmerken van de Traditionele Chinese Geneeskunde is de integratie van het lichaam en Shen, en dan vooral de integratie van Jing, Qi en Shen, ook wel de “Drie Schatten” genoemd.

SHEN = Hart

Qi = Long-Maag-Milt

Jing = Nier

Omdat de activiteiten van Shen gerelateerd zijn aan Jing en Qi kunnen deze elkaar beïnvloeden. Als Jing en Qi deficiënt zijn, zal Shen hieronder lijden en ongelukkig, depressief, angstig of somber worden. De toestand van Shen heeft echter ook invloed op Qi en Jing. Als emotionele spanningen Shen verzwakken zal dit zeker invloed hebben op Qi en/of Jing. In de meeste gevallen wordt Qi eerst aangetast omdat alle emotionele spanningen de normale functie van Qi verstoren.

## 5.2 Zang organen en burnout

Van alle Zang organen, is Shen het nauwst gerelateerd aan het Hart waarvan men zegt dat het de “residentie” is van Shen: Het Hart is de Keizer en beheerst Shen. Gezien deze nauwe relatie tussen Shen en het Zang orgaan Hart is het duidelijk dat bij burnout (Shen verzwakking) het Hart ook verzwakt raakt. Is er een Hart-Bloed deficiëntie, dan kan het Hart de Geest (=Shen) niet vasthouden en kan Shen gaan

dwalen. De persoon wordt mentaal onrustig, kan niet slapen, kan zich slecht concentreren en uiteindelijk kan een depressie ontstaan.

Belangrijk in dit kader is te vermelden dat naast Shen "Geest van het Hart", de andere Zang organen een bijzondere rol in de mentale activiteiten en emoties spelen en dat er vaak overlappingsen zijn met de Hart functies. In elk Zang orgaan "huist" een bijzonder mentaal – spiritueel aspect van een mens, de zogenaamde Ben Shen (de Vijf mentale – spirituele -emotionele manifestaties). Behalve het Hart zijn dat:

- Long: "Po" (Lichamelijke Ziel) is de "geest" van de Long en regelt vooral de psychosomatiek.

- Milt: "Yi" is de "geest" van de Milt en zorgt vooral voor het denkwerk en de concentratie.

- Nier: "Zhi" is de "geest" van de Nier, is de geestelijke drijfveer om dingen te doen en regelt vooral de wilskracht.

- Lever: "Hun" (Spirituele Ziel) is de "geest" van Lever en regelt vooral het gedrag.

De andere Zang organen die bij burnout verzwakt zijn, zijn de Milt en de Nier.

Excessief denken, piekeren veel zorgen, tobben en langdurige concentratie (onthouden) zijn belangrijke factoren voor het ontstaan van stressstoornissen want die putten immers de Milt uit. Bijna altijd is er sprake van een Milt Qi deficiëntie met als hoofdsymptomen: geen eetlust, vermoeidheid en losse ontlasting. Milt Qi deficiëntie kan tevens leiden tot de vorming van Flegma, dat Shen benevelt en mentale verwardheid en obsessieve gedachten veroorzaakt.

Zoals we eerder zagen veroorzaakt Shen verzwakking ook Jing verzwakking wat m.i. in het geval van burnout neerkomt op Nier Yin deficiëntie. Immers, langdurig mentaal overwerk met langdurige stress kan de Nier Yin verzwakken.

Hoofdsymptomen bij Nier Yin deficiënte m.b.t. burnout zijn: geen wils kracht, fysieke uitputting, depressiviteit en gebrek aan initiatief. Hij of zij heeft bijna elke hoop opgegeven om beter te worden of om iets te starten of te veranderen in het leven. Alles is te veel gevraagd. Verder zijn personen met Nier Yin deficiënte wat rusteloos en voelen zich minder op hun gemak.

Resumerend zou het burnout-syndroom in TCM terminologie als volgt vertaald kunnen worden:

- **Ba gang:** deficiëntie (Xu), intern syndroom
- **Disharmonie Basis substanties:** Qi, Bloed(Xue), Jing
- **Disharmonie Zang organen:** Hart, Milt en Nier
- **Diagnose:** Hart Qi en Bloed deficiëntie  
Milt Qi deficiëntie  
Nier Qi (Yin) deficiëntie

## 6. Acupunctuur ondersteuning bij burnout

Het behandelingsprincipe van het burnout syndroom is conform de behandeling van Shen verzwakking als volgt: Qi en Bloed voeden, Shen kalmeren, Milt Qi toniseren, Nier Yin voeden, en de Wilskracht verstevigen. Daar het bij burnout doorgaans om een chronische aandoening gaat wordt in het algemeen de "Oorzaak" (Ben) behandeld.

### **Qi deficiëntie en Bloed deficiëntie:**

Het behandelingsprincipe: Qi toniseren, het Bloed voeden en Shen kalmeren.

Acupunctuur punten:

Ma 36    Mi 6        Rm 4  
BI 20    BI 21    Dm 20    Ha 7  
Rm 15    BI 15    BI 44

Al deze punten dienen toniserend geprikt te worden.

Verklaring:

- Ma 36, Mi 6, BI 20 (Shu punt van de Milt) en BI 21 (Shu punt van de Maag) toniseren Maag Qi en Milt Qi. Omdat de Maag en de Milt de bron van het Nahemelse Qi zijn, moeten zij altijd getoniseerd worden bij Qi deficiëntie. Mi 6 voedt ook het Bloed, kalmeert Shen en bevordert de slaap.
- Rm 4 toniseert het Yuan Qi (het ancestrale Qi dat wordt opgeslagen in de Nier en gedurende het leven onderhouden wordt door het voedings Qi) en voedt het Bloed.
- Dm 20 verheldert Shen en verbetert het humeur.
- Ha 7 kalmeert Shen.
- Rm 15 kalmeert Shen en voedt het Hart Bloed.
- BI 15 (Shu punt van het Hart), toniseert Hart Qi, verheldert Shen en verbetert het humeur. Men kan rechtstreeks moxa op dit punt toepassen.
- BI 44 (Ben Shen van het Hart) toniseert het Hart en kalmeert en verheldert Shen.

### **Hart Qi deficiëntie:**

Hoofdsymptomen: palpaties, kortademigheid bij inspanning, zweten en vermoeidheid.

Tong: min of meer normaal.

Pols: leeg.

Principe van de behandeling: Hart Qi toniseren.

Acupunctuur punten:

- Ha 5, Kri 6 ( beide punten toniseren Hart Qi), BI 15
- Rm 17 (toniseert Qi van de Bovenste warmer en daardoor Hart Qi)
- Rm 6 (toniseert Qi van het hele lichaam en versterkt hierdoor Hart Qi)

Ook deze punten dienen toniserend geprikt te worden.

### **Hart Bloed deficiëntie:**

Hoofdsymptomen: palpitaties, inslaapstoornissen, duizeligheid, slecht geheugen, en angst.

Tong: bleek

Pols: ruwe pols

Principe van de behandeling: het Bloed en het Hart toniseren, de Geest kalmeren.

Acupunctuur punten:

- Ha 7 (Shenmen) toniseert Hart Bloed en kalmeert de Geest.
- Kri 6 toniseert Hart Qi en kalmeert de Geest.
- Rm 14 (Mo punt van het Hart) en Rm15 toniseren Hart Bloed en kalmeren de Geest.
- Rm 4, BI 17 (reüniepunt van het Bloed) en BI 20 toniseren het Bloed.

Bij burnout en andere stressgerelateerde klachten is het tevens van belang om BI 44 (Ben Shen van "Shen" Het Hart) te behandelen. BI 44(Shentang -Spirit Hall) ligt 1.5 sun lateraal van BI 15, het Shu punt van het Hart.

### **Milt Qi deficiëntie:**

Hoofdsymptomen: gebrek aan eetlust, opgezette buik, moeheid, losse ontlasting, zwakke spieren en concentratie stoornis.

Tong: bleek, gezwollen (vooral in het midden).

Pols: leeg, zwak, diep.

Principe van de behandeling: Milt Qi toniseren.

Acupunctuur punten:

- Rm 12 toniseert Milt Qi.
- Ma 36 toniseert Milt Qi en versterkt het intellect.
- Mi 3, Bronpunt van de Milt, toniseert Milt Qi en versterkt het intellect.
- Mi 6, toniseert Milt Qi.
- Mi 9 elimineert vocht.
- BI 20 en BI 21 (respectievelijk de Shu punten van Milt en Maag) toniseren Milt Qi. De combinatie van deze punten is met name belangrijk bij de behandeling van chronische deficiëntie van Milt en Maag.

Evenals bij andere stressgerelateerde klachten is het ook bij burnout van belang dat BI 49 (Ben Shen van de "Yi" Milt) wordt behandeld. Ben Shen van de Milt, BI 49 (Yishe-Reflection Abode) ligt 1.5 sun lateraal van BI 20, Shu punt van Milt.

Ook hier dienen alle punten toniserend geprikt te worden.

Bij Milt Qi deficiëntie treedt frequent Flegma op. Het Flegma veroorzaakt bij burnout klachten zoals; watten- en zwaar gevoel in het hoofd, duizeligheid, en het onvermogen om helder te denken aangezien het Flegma de stijging van het heldere Yang Qi naar

het hoofd blokkeert. De belangrijkste tekens van Flegma zijn een glad of plakkerig tongbeslag en een Glijdende of Koordvormige pols.  
Het essentieel punt om het Flegma op te lossen is Ma 40.

### **Nier Yin deficiëntie:**

Belangrijkste symptomen: duizeligheid, oorsuizen, licht in het hoofd, vergeetachtigheid, doofheid, nachtzweeten, warmte van de vijf palms, en rugklachten.

Tong: rood, gepeld

Pols: oppervlakkig en leeg, snel

Principe van de behandeling: Nier Yin voeden.

Acupunctuur punten:

- Rm 4 toniseert Nier Yin en Nier Jing.
- Ni 3 toniseert de Nier.
- Ni 6 en Ni 10 specifiek om Nier Yin te toniseren.
- Ni 9 toniseert Nier Yin, specifiek bruikbaar bij angst en emotionele spanning.
- Mi 6 en Ma 36, voeden Qi en Yin in het algemeen.
- Bl 23, versterkt de Nier.
- Bl 52 (Zhishi-Will Chamber) ligt 1.5 sun lateraal van Bl 23 (de Shu punt van de Nier), is de Ben Shen van "Zhi" Nier, en versterkt de Wilskracht.
- Rm 15, Kri 5 en Kri 6 kalmeren de Geest.

Bij Nier Yin deficiëntie met "empty fire" is het van belang de hitte af te voeren of in te dammen. Ni 6, Kri 5 en Kri 6 zijn belangrijke punten in dit verband.

Afhankelijk van de symptomen die het meest op de voorgrond staan en van de mate waarin een persoon aan die symptomen lijdt moet men bij de behandeling uiteraard een keuze maken uit bovenvermelde acupunctuurpunten. Op deze manier kan men op een goede en verantwoorde wijze de therapie van burnout ondersteunen.

Evenals bij andere chronische, interne en deficiënte syndromen geldt ook bij burnout dat de behandeling van "Ben" (Oorzaak, Wortel) alleen voldoende is om alle klinische manifestaties te doen verdwijnen. Bij interne chronische syndromen komen echter nogal eens symptomen voor, die ernstig van aard zijn en lastig voor de patiënt. In dergelijke gevallen moet men zowel "Ben" als "Biao" (Uiting, Symptoom) behandelen. In de praktijk komt deze benadering vrij frequent voor en moet zeker worden toegepast wanneer de symptomen dusdanig zijn dat ze de Oorzaak zouden kunnen bestendigen.

In het geval van het burnout-syndroom kunnen de zeer vaak voorkomende slaapstoornissen als voorbeeld genoemd worden. Slaapstoornissen kunnen op hun beurt weer leiden tot gevoelens van uitputting en vermoeidheid, concentratiestoornissen, spanningsklachten, somatische klachten en piekeren. De patiënt komt dan in een vicieuze cirkel terecht. Daarom zal niet alleen de Oorzaak van de slaapstoornissen (Hart Bloed deficiëntie) behandeld moeten worden, maar zal men tegelijkertijd stappen moeten ondernemen om de Uiting te behandelen. Dit betekent dat men acupunctuurpunten moet gebruiken die erom bekend staan dat ze helpen

bij slaapstoornissen: Kri 6, Mi 6, Ha 7 en Ah mien. Het gebruik van deze punten (Chinese formule) maakt de patiënt rustig, vermindert de hartkloppingen en nervositas en voedt Yin kracht, zowel lichamelijk als geestelijk. Overigens helpt ooracupunctuur ook aardig bij slaapstoornissen.

Andere vaak voorkomende symptomen bij burnout zijn hoofdpijnklachten, gewrichts- en spierklachten. Ook hierbij geldt dat men zowel “Ben” als “Biao” gelijktijdig behandelt. Deze klachten worden in de acupunctuur vaak behandeld op de volgende wijze: Ah shi punten, locale acupunctuurpunten, distant punten (toniserende /sederende /regulerende) en distant (regulerende) punten van de gekoppelde meridianen.

In dit kader dient vermeld te worden dat therapie van het burnout-syndroom met behulp van Chinese kruiden (fytotherapie) buiten het kader van deze scriptie valt en buiten beschouwing wordt gelaten.

## 7. Gebruik van Wondermeridianen bij de behandeling van burnout

Om de rol die de wondermeridianen bij de behandeling van burnoutklachten zouden kunnen spelen duidelijk te maken, is het belangrijk om in de eerste plaats de pathofysiologie van burnout nader te bekijken. Vervolgens moet worden nagegaan hoe die beïnvloedt kan worden door bepaalde eigenschappen en functies van de wondermeridianen.

### 7.1 Pathofysiologische achtergrond van burnout

Bij stress en stressgerelateerde stoornissen waartoe burnout behoort, wordt door de hersenen een signaal afgegeven aan het bijniermerg om adrenaline te produceren. Adrenaline doet de bloeddruk stijgen, de hartslagfrequentie toenemen, kortom adrenaline brengt het lichaam in een staat van paraatheid en men is klaar voor de bedreiging. De brandstofreserves worden aangesproken, waardoor vetzuren in de bloedcirculatie worden opgenomen. De vetzuren die als brandstof bedoeld waren, blijven in de bloedcirculatie zitten, met als gevolg een verhoging van het cholesterolgehalte.

Bij burnout begint het probleem met een permanente aanmaak van adrenaline. Bij langdurig overmatige stress gaat de bijnierschors cortisol aanmaken. Cortisol is eveneens een stresshormoon, bedoeld om de heftige werking van adrenaline af te remmen (anders zou het lichaam binnen de kortste keren alle reserves consumeren en hieraan bezwijken). Dus cortisol blust als het ware de adrenaline.

Het schadelijke van chronische stress is dat het energievretende adrenalinesysteem door een permanent verhoogd cortisolgehalte chronisch wordt afgeremd. Dit kan grote schade aan het lichaam veroorzaken. Vooral het hersendeel dat een voorname rol speelt bij stress, de hippocampus, is gevoelig voor cortisol. De hippocampus is

onderdeel van het limbische systeem (emotionele hersenen) dat een belangrijke rol speelt bij de beheersing van emotioneel gedrag en motivatie. De hippocampus speelt een rol in het geheugen in het algemeen, maar specifiek in het geheugen voor stresssituaties. Hierdoor herken je direct of een bepaalde situatie mogelijk bedreigend is en kun je snel beslissen welke actie hierop moet volgen. Verder regelt de hippocampus dat er niet teveel of te weinig cortisol in het lichaam wordt aangemaakt via het feedback mechanisme. Zodra cortisol de hippocampus bereikt gaat er een signaal naar de bijnieren dat de productie kan worden gestaakt. Als dit feedbackmechanisme voortdurend in actie moet komen, raakt het ongevoelig voor die signalen en wordt het cortisolgehalte in het bloed te hoog of te laag. Via de wondermeridianen hebben wij invloed op de productie van adrenaline en cortisol alsmede op het functioneren van het limbisch systeem.

## 7.2 Wondermeridianen

Wondermeridianen (ook wel Buitengewone- of Extrameridianen genoemd) hebben speciale eigenschappen en functies, waardoor ze afwijken van de 12 hoofdmeridianen. De wondermeridianen vervoeren energie maar, met uitzondering van Ren Mai en Du Mai, niet in een vaste stroomrichting. Het kenmerkende is dat de wondermeridianen verbonden zijn met de wonderorganen, waarbij niet een bepaalde wondermeridiaan met een bepaald wonderorgaan verbonden is, maar waarbij alle wondermeridianen relaties onderhouden met de wonderorganen. De wonderorganen zijn: hersenen, ruggenmerg, skelet, bloedcirculatie en uterus. De contacten met bovengenoemde systemen vinden plaats via de wondermeridianen, maar ook via de hoofdmeridianen, waardoor een beïnvloeding mogelijk is.

De wondermeridianen zijn reservoir van extra Qi (Nier Jing), van waaruit bij deficiëntie van de hoofdmeridiaan geput kan worden. Ze komen overeen met expansievaten uit het verwarmingssysteem en zij kunnen schommelingen opvangen. Bij deficiëntie Qi van de hoofdmeridianen kan Qi overgeheveld worden uit de wondermeridianen. Dit gaat ten koste van de kwantiteit van de Jing Qi en is ook het probleem bij burnout.

De wondermeridianen beheersen het CZS en de waterhuishouding, hebben invloed op de bloedsomloop en een regulerende invloed op het hormonale systeem. Gebruik van de wondermeridianen wordt meestal toegepast bij diepe energetische stoornissen, diepe erfelijk zwakten, constitutionele aandoeningen en bij hormonale disbalans. In de praktijk wordt behandeling van de wondermeridainen toegepast bij stoornissen van meer dan twee Zang organen.

Er zijn vier paar wondermeridianen, waarvan twee paar een Yang-tendens en twee paar een Yin-tendens hebben. Wondermeridianen met een Yin-tendens hebben hun openingspunt (ook wel kardinaal - of meesterpunt genoemd) op een Yinmeridiaan, en die met een Yang-tendens op een Yangmeridiaan. In relatie tot burnout zullen van de 8 wondermeridianen de volgende drie in het kort besproken worden: Du Mai, Ren Mai, en Yin Wei Mai.

**Du Mai:** (du = inspecteur, controleur, directeur)

openingspunt Du 3  
gekoppeld punt BI 62

Het karakter van de Du Mai is Yang; hij is gebieder en heerser. Hij beheerst en verenigt alle Yang in het lichaam, daarom is de Du Mai de Zee van Yang. De Du Mai is het paaltje waar je tegenaan kunt leunen en heeft invloed op fysieke en mentale kracht. Du Mai voedt en controleert het CZS (merg-hersenen), heeft invloed op de Hypofyse, sympatische centrale zenuwen, bijniere en cortisonproductie, en verdrijft interne en externe wind hitte symptomen.

### **Du Mai in relatie tot burnout**

Bij mensen met burnout raakt de Du Mai leeg omdat deze mensen een doel voor ogen hebben en dit soms te rigide nastreven. Du Mai is sterk afhankelijk van Nier Yang, de dynamische respons, die beweegt, activeert en transformeert. Als deze uitgeput is, is men niet meer in staat om verantwoordelijkheid voor het eigen leven te nemen en het een andere richting uit te laten gaan, men vecht niet meer omdat het meest basale vuur gedoofd is.

Algemene verschijnselen: asthenie, geen strijd lust, kan zichzelf niet bevestigen, geen identiteit, slappe houding, zwak karakter, depressie, angst en nervositeit, zwak geheugen, abnormale angst voor de dood.

Punten: Du 3 + BI 62

Dm 20, BI 23, BI 52 (Ben Shen van "Zhi" Nier), Ni 4, Ni 7, Dm 14, Rm 6, Rm 4

### **Ren Mai:**

openingspunt Lo7

gekoppeld punt Ni 6

Ren betekent functie of vormgeving. Ren, gekoppeld aan het woord vrouwelijk betekent conceptie. De Ren Mai ("Zee" van Yin meridianen) beheerst en verenigt alle Yin. De Ren Mai is het Yin waar alle leven opgebouwd is en zorgt dat alle processen zich soepel voltrekken. Ren Mai heeft invloed op de Hypofyse, schildklier en bijniere en is meer gerelateerd aan de metabole hormonale functies, terwijl de Du Mai meer gerelateerd kan worden aan neurologisch hormonale aspecten van het organisme.

### **Ren Mai in relatie tot burnout**

Bij mensen met burnout raakt Ren Mai leeg omdat de Yin, de materiele structuur waarop het leven steunt, is uitgeput. Dit zijn vaak de mensen die bemiddelen bij conflicten op de werkvloer en het harmoniemodel trachten te hervinden in de werksituatie of privé. Ook zijn dit de mensen met soms overdreven veel verantwoordelijkheidsgevoel. Bij vrouwen neemt de kracht van de Ren Mai af rond de menopauze en zij zijn dan kwetsbaarder voor burnout. Als de Ren Mai leeg is, verliest men het contact met de aarde en ontstaat er nervositeit, onrust en opwinding. Er zijn veel angsten, men heeft het verlangen om weg te rennen van werkplek of situaties, vergeetachtigheid, trillende stem. Meestal treden eerder somatische (wervelkolom, huid) dan psychische klachten op.

Punten: Lo7+Ni6

Rm 4, Ni 9, Ni 10, Mi 6, Ha 7, BI 52

**Yin Wei Mai:** ( wei=verbinden)  
openingspunt: Kri 6  
gekoppeld punt Mi 4

De Yin Wei verbindt alle Yinmeridianen met elkaar en controleert het Bloed en het Hart. Hij heeft sterk effect op emotionele problemen, angsten, nervositeit, depressies en slecht geheugen. Therapeutische toepassingen vinden plaats bij (Hart) Yin deficiëntie, Bloed deficiëntie en circulatiestoornissen. Yin Wei Mai heeft tevens invloed op de parasympaticus, gonaden en schildklier.

### **Yin Wei Mai in relatie tot burnout**

Mensen met burnout hebben slecht contact met het lichaam, kunnen niet ervaren dat het eigenlijk op is en er is bij hen gebrek aan relativiseringsvermogen. Ze gaan te ver door met werkzaamheden en hoge druk tot het vuur op is.

Punten: Kri 6 +Mi 4  
Le 14, Mi 6, Rm 23, Rm 4, Ha 8, Ha 6, Rm 14, Rm 15, Bl 17, Lo 7

Tot slot dient opgemerkt te worden dat de Zang Fu symptomatologie een belangrijke rol speelt bij de diagnose en de bepaling van welke wondermeridiaan benut moet worden bij de betreffende klacht. Doorgaans start men bij de behandeling van de Zang Fu organen en indien later zou blijken dat de therapie vastloopt probeert men het alsnog via de wondermeridianen. Soms is het ook aan te raden om volgend op de behandeling met de wondermeridianen om alsnog de "gewone" Zang Fu behandeling te geven.

## **8. Auriculotherapie en burnout**

Daar het hebben van een burnout juist zoveel energetische klachten met zich meebrengt zijn er ook binnen de Auriculotherapie diverse aanknopingspunten om personen te behandelen. Binnen de Auriculotherapie wordt ziekte gezien als een conflict en de genezing van ziekte als een conflictoplossend proces. Centraal in dat proces staat het centrale zenuwstelsel. De oorschelp wordt gezien als een reflexgebied van het centrale zenuwstelsel. Zoals reeds in hoofdstuk 7 is beschreven speelt het centrale zenuwstelsel ook een rol bij het hebben van een burnout. Door bepaalde acties uit te voeren op de oorschelp is men in staat veranderingen in het functioneren van het centrale zenuwstelsel te induceren.

Het voert in het kader van deze scriptie nu te ver het hele Chakra model te gaan beschrijven maar enkele Ooracupunctuur punten wil ik toch vermelden.

Endocrinum:	herstel hormonale disbalans
Vegetativum:	harmoniseert vegetatieve balans
Hypothalamuspunt:	regulatie van cortisol, herstel vegetatieve balans
Bijschildklierpunt:	idem

Nulpunt / plexus Solaris:	opheffen lateralisatie en herstel vegetatieve balans
Frustratiepunt:	opheffen van frustratie en verminderen prikkelbaarheid
Corpus callosum:	herstel emotioneel evenwicht
Agressiepunt:	verminderen prikkelbaarheid en boosheid
Angstpunt:	verminderen van onzekerheid en angstgevoelens
Anti-depressiepunt:	verbeteren van stemming
Omega hoofdpunt:	convergentie punt voor psychische stress
Omega 1 punt:	convergentie punt voor vegetatieve stress
Shen Men:	harmoniseert psyche, verbetert stemming en kalmeert de geest

## Conclusie

Burnout is een ernstige stress gerelateerde stoornis, die in de meeste gevallen leidt tot een langdurig verzuim van het arbeidsproces. De oorzaken van burnout zijn vooral terug te voeren op een combinatie van bepaalde werkomgevingsfactoren en specifieke persoonlijkheidseigenschappen.

Burnout wordt zowel gekenmerkt door emotioneel / mentale klachten als door fysieke klachten. De klachten zijn altijd werk gerelateerd en kunnen het resultaat zijn van jarenlange "relatieve" overbelasting. Herstellen van een burnout is dan ook vaak een langdurig proces en kan zelfs restschade geven. Voor een goed herstel is een multidisciplinaire aanpak nodig, die fysiek gericht moet zijn op het herstel van de vegetatieve balans en cognitief op begeleiding bij het herstel. Ook moet deze gericht zijn op het inzicht geven in de oorzaken en op coaching bij de reïntegratie.

In TCM terminologie zou burnout als een deficiënt intern syndroom beschouwd kunnen worden. Deficiëntie van de vitale substanties Qi, Xue en Jing en verzwakking van de Zang organen Hart, Milt en Nier verklaren het complexe klachtenpatroon bij burnout. Bij de vertaling van burnout in TCM terminologie is mij het belang van Ba gang richtlijnen gebleken.

Bij de TCM behandeling van burnout is het zaak de pathogene factoren los te maken en vervolgens Qi en Yin op te bouwen. Door Qi en Bloed te voeden, Shen te kalmeren, Milt Qi te toniseren worden de deficiënties opgeheven en de verzwakte Zang organen versterkt. Ook de psychische effecten (Shen stoornissen) kunnen d.m.v. Ben Shen behandeld worden. Hierdoor kan bijvoorbeeld de Wilskracht verstevigd worden. TCM kan dus een belangrijke peiler vormen ter ondersteuning van het realiseren van voorgenomen gedragsverandering. Het gebruik van wondermeridianen bij de behandeling van burnout is m.i. een reële optie, omdat meerdere Zang organen verzwakt zijn.

Tot slot ben ik van mening dat het herstel van burnout versneld kan worden door het combineren van acupunctuur met coaching en counseling en dat de blokkades daardoor kunnen worden opgeheven. Acupunctuur kan dus een bijdrage leveren aan het herstel van de burnout patiënt en zijn geleidelijke integratie in het sociale leven, werk en maatschappij.

## Literatuur

Gelder, A.F. van; Strategieën in de ooraacupunctuur, deel 1: Chinese ooraacupunctuur, Lemma, Utrecht, 1992

Gelder, A.F. van en Vos, F. de; De lachende Boeddha. De weg van de minste weerstand naar gezondheid, wijsheid en geluk, Schors, Amsterdam, 2000

Hoogduin, C.A.L., Schaap, C.P.D.R., Kladler, A.J. en Hoogduin, W.A.; Behandelingsstrategieën bij burnout, Bohn Stafleu Van Loghum, Houten / Diegem, 1996

Kaptchuk, Ted. J.; Chinese Geneeswijzen. "The web that has no weaver", Kosmos, Utrecht / Antwerpen, 1991

Maciocia, G.; De Grondslagen van de Chinese Geneeskunde, Een complete basishandleiding voor acupuncturisten en herbalisten, SATAS, Brussel, 2003

Maciocia, G.; De Praktijk van de Chinese Geneeskunde. De behandeling van ziektes met acupunctuur en Chinese kruiden, SATAS, Brussel, 2005

Molen, C. van der; Acupunctuur, leer- en handboek van de praktische acupunctuur, Elsevier / De Tijdstroom, Maarssen, 1999

NAAV – SNO syllabus TCM 1, 2005 - 2006

NAAV – SNO syllabus TCM 2, 2005 - 2006