



't Klooster
Geactiveerde Zuurstof

Kloosterdossier

Burnout en Geactiveerde Zuurstoftherapie

Oene, november 2011.



Burnout

De naam „burnoutsyndroom“ is afgeleid van het Engelse „to burn out“: opbranden. Wat hiermee wordt bedoeld, is een bijzonder ernstige uitputtingstoestand die wordt veroorzaakt door het werk en/of door gezins- of familieomstandigheden. Een burnout wordt gekenmerkt door zowel lichamelijke als door psychische symptomen, die weken tot jaren kunnen aanhouden. Soms wordt het burnoutsyndroom gebruikt als synoniem van het chronisch vermoeidheidssyndroom (cvs of myalgische encefalomyelitis, ME). Een belangrijk verschil is echter dat de aanwezige klachten bij CVS/ME eerder zijn toe te schrijven aan lichamelijke oorzaken, zoals chronische infecties. Bij het burnoutsyndroom zijn de belangrijkste oorzaken vooral psychisch van aard, zoals overbelasting op het werk en een negatief zelfbeeld. Het burnoutsyndroom is bovendien veel complexer. Vermoeidheid is – hoewel het meest opvallende – maar één van de vele symptomen. De levensbatterij is leeg, men heeft eenvoudigweg geen kracht meer om te leven.

Het ontstaan van de burnout

Vermoedelijk zijn er vele oorzaken die ertoe bijdragen dat een burnout ontstaat. Sommige wetenschappers voeren aan dat factoren als te weinig autonomie, rolconflicten, te hoge verwachtingen, onduidelijkheden in hiërarchische verhoudingen, inadequate doelstellingen en plannen en onvoldoende ondersteuning door leidinggevenden de belangrijkste oorzaken zijn. Andere deskundigen stellen relatieconflicten meer op de voorgrond of leggen de nadruk op een toenemende discrepantie tussen een sterke betrokkenheid met een onrealistisch verwachtingspatroon en - mede daardoor - teleurstellende resultaten.

De gevolgen van een burnout zijn velerlei. Een duidelijke vermindering van de werkprestaties, een depressieve houding en de overtuiging in alles te falen zijn vooral gerelateerd aan de werkomgeving. Geestelijke en fysieke uitputting en uiteindelijk stoornissen van vitale orgaansystemen als het hart, de bloedsomloop, de maag, de darmen, de wervelkolom, de blaas, het immuunsysteem en de seksuele organen zijn symptomen die zich vaak manifesteren. Ook een toenemend gevoel van zinloosheid ten aanzien van het arbeidsproces of het familie- of gezinsleven komt hierbij vaak voor.

Uit documentatie over patiënten in vooral de „helpende“ beroepen blijkt dat er aanvankelijk sprake is van een groot enthousiasme, dat vervolgens overgaat in stagnatie en in toenemende mate in frustratie, daarna in apathie en uiteindelijk in een burnout.

Tenslotte dragen ook maatschappelijke veranderingen bij aan het ontstaan van een burnout. Hierbij valt te denken aan het minder sterk worden van familiebanden en sociale cohesie, met als gevolg daarvan een toenemende anonimiteit. Ook de vervanging van oude waarden door nieuwe, die het ontstaan van ziekten in de hand werken (geld, macht, invloed) spelen een belangrijke rol. Daarnaast heeft de ongunstige arbeidsmarktsituatie in een recessie een bepalende invloed.

Algemene preventie en therapie

Een tijdige en consequente preventie is verreweg de meest effectieve maatregel, maar deze is vanwege de complexiteit van het ziektebeeld, de moeizame diagnosestelling en het feit dat de betrokkene lange tijd niet voor rede vatbaar is, moeilijk te realiseren.

Bij preventie staan psychohygiëne, voldoende slaap, lichamelijke training, een matig gebruik van genotmiddelen, een goede voeding, ontspanningstechnieken en het onderhouden van sociale contacten op de voorgrond. Voor mensen die het risico op een burnout lopen, is het belangrijk dat ze „tijd“ en „ruimte“ vinden om uit te kunnen rusten en regenereren. Dat kan door het beoefenen van sport en muziek, lezen, meditatie of gebed. De aandacht moet worden afgeleid van de omstandigheden die de belasting veroorzaken, en worden gericht op als positief ervaren activiteiten. Alleen dan kan de betrokkene afstand nemen van het belastende dagelijkse leven.



Als basistherapie worden in principe alle preventieve maatregelen aangemerkt. Daarnaast zijn gedragstherapeutische maatregelen van belang, zoals een andere verdeling van de energie, waarbij het accent wordt verlegd van taakgerichte activiteiten naar de eerder meestal verwaarloosde vrijetijdsbesteding, en het opstellen van een tijdschema met voldoende vrije ruimte en een ruimte voor ontspanning. De betrokkene moet inzicht krijgen in deze belastende factoren en daarmee om leren gaan. Het belangrijkste doel van de behandeling is een drastische verandering van de oude leefgewoonten die de burnout hebben veroorzaakt. Ook moet een nieuw zelfbeeld worden ontwikkeld.

Toepassing van geactiveerde zuurstoftherapie bij burnout

Sinds de introductie van de Geactiveerde Zuurstoftherapie - ook wel bekend als Spirovitalisatie - ongeveer tien jaar geleden, blijkt dat deze therapie heel goed ingezet kan worden bij de preventie en behandeling van het burnoutsyndroom. Volgens professor Klaus Jung (universiteit van Mainz) ligt de sleutel ligt in het effect van de geënergetiseerde inhalatielucht op de verstoorde energiehuishouding van de cellen. Geactiveerde Zuurstoftherapie leidt door activering van zuurstofmoleculen tot energetisering en vitalisering van het gehele lichaam. Zijn verklaring is dat dit een optimalisatie van de membraanpotentiaal van de afzonderlijke lichaamscellen en daardoor activering van de celstofwisseling tot gevolg heeft. Het lichaam boekt zo een significante energiewinst. Ook werkt Geactiveerde Zuurstoftherapie sterk harmoniserend op het autonome zenuwstelsel, ook wel bekend als het vegetatieve zenuwstelsel. Het autonome zenuwstelsel stuurt en regelt alle vitale processen in het lichaam, zoals de stofwisseling, het immuunsysteem, stressregulatie, de hormoonhuishouding, de bloeddruk en de hartslag. Het is een basistherapie die de effectiviteit van de vigerende behandelingen van burnout sterk verhoogt. De Geactiveerde Zuurstoftherapie vult andere methoden aan en versterkt hun effect.

Welke studies en onderzoeken zijn er hiernaar gedaan?

Er zijn veel studies gedaan naar de werking van deze therapie. Hieronder vindt u een aantal publicaties dat verband houdt met stress en burnout.

Dr. Michael Kucera heeft in november 2006 de resultaten van zijn studie naar de effecten van geactiveerde zuurstoftherapie op de HRV en daarmee op het autonome zenuwstelsel in Explore! magazine gepubliceerd. Zijn conclusie is dat de toepassing van GZT een significante invloed heeft op de regulerende werking van het autonome zenuwstelsel. Hij concludeert dan ook dat deze inhalatietherapie kan worden aanbevolen aan patiënten met chronische ziekten en aandoeningen.

Tijdens het vierde internationale Symposium "Herzfrequenzvariabilität" (Martin Luther universiteit in Halle (D), november 2008) heeft **professor dr. Kuno Hottenrott** de conclusies van zijn onderzoek naar de effecten van geactiveerde zuurstoftherapie op de HRV in rust gepresenteerd. Samen met zijn collegae S. Muller en M. Steiner heeft hij een significante invloed op het autonome zenuwstelsel waargenomen, dat hij omschrijft als een acuut vagaal effect. Professor Hottenrott pleit voor verder onderzoek naar de longitudinale effecten van de therapie.

In een studie door **dr. Claudia Schöllmann** is gekeken naar de effecten van geactiveerde zuurstoftherapie enerzijds en Zuurstoftherapie anderzijds. Bij de geactiveerde zuurstoftherapie is sprake van een significant betere zuurstofbenutting, die weerspiegeld wordt in een betere stofwisselingskwaliteit en een verbetering van het regulerend vermogen. Het onder dezelfde condities inhaleren van geconcentreerde zuurstof had daarentegen geen positieve effecten.



't Klooster

Geactiveerde Zuurstof

In een publicatie van **professor Jung van de universiteit van Mainz** wordt de heilzame werking van spirovitalisatie bij burn-out beschreven.

Een overzicht van alle studies, publicaties en onderzoeken vindt u op onze website www.geactiveerde-zuurstof.nl/Zuurstof_bestanden/Studies.htm.

Welke verbeteringen kunnen mensen met een burnout gaan ervaren?

De voordelen van Geactiveerde Zuurstoftherapie voor mensen met een burnout:

- Meer energie en vitaliteit
- Beter in- en doorslapen en fit weer opstaan
- Verbetering van de algehele conditie
- Betere psychisch weerstand en stressbestendigheid
- Ontspanning door herstel van de balans in het autonome zenuwstelsel
- Een beter concentratievermogen en een betere geheugenfunctie

Overtuig u zelf door de ervaringen van een aantal patiënten te lezen. U kunt deze vinden op www.geactiveerde-zuurstof.nl/Zuurstof.htm.

Waar kan ik de therapie volgen?

Om uit te vinden wat het effect van geactiveerde zuurstoftherapie voor u kan zijn, adviseren wij u om de proef op de som te nemen en de therapie uit te proberen bij een praktijk bij u in de buurt. U vindt de door ons erkende Nederlandse en Belgische praktijken op onze website www.geactiveerde-zuurstof.nl/therapeuten.

Zelf een toestel aanschaffen?

Heel veel mensen hebben baat bij de therapie en kopen daarom zelf een toestel om thuis te gebruiken. Iedereen die gedurende langere tijd behoefte heeft aan ondersteuning van Geactiveerde Zuurstoftherapie kan een kijkje nemen in ons assortiment van therapietoestellen. Kijk hier om te zoeken naar uw eigen toestel.

Voor het toepassen van de therapie bij u thuis, hebben wij op dit moment een mooie aanbieding. Kijk op www.geactiveerde-zuurstof.nl/Zuurstof_bestanden/Burnout.htm.

Nog vragen of wilt u meer informatie?

Natuurlijk maken wij graag tijd vrij om antwoord te geven op al uw vragen. Stuur ons een email op info@geactiveerde-zuurstof.nl of bel ons op +31 (0)578 – 641789.

