

# Bedreigende en kalmerende invloeden op vermoeidheid

Naar aanleiding van het vragenlijstonderzoek van de

In een onderzoek van de Universiteit Utrecht gaven mensen met Myalgische Encefalomyelitis/Chronisch vermoeidheidssyndroom (ME/CVS) aan welke bedreigende en kalmerende invloeden op vermoeidheid ze ondervonden. 'Weinig tijd om te rusten', 'slecht slapen' en 'over de eigen grenzen gaan' bleken de grootste bedreigingen. Het meest kalmerend bleken 'de vrijheid hebben om iets te doen zoals men het zelf wil doen', 'in een rustige omgeving zijn' en 'rust of een pauze nemen'. De ervaringen van mensen verschilden echter enorm; wat voor de ene persoon een bedreiging of kalmering is, hoeft dat nog niet voor een ander te zijn.

> EEFJE OVERGAAUW, ZEV E.C. REERDS, TULASI PINO, YLIANE PRENT, RAFFAELLA PAPI, EVA ANAGNOSTAKI, RENATE SCHELWALD & RINIE GEENEN

De precieze oorzaak van ME/CVS is onduidelijk. Waarschijnlijk kunnen meerdere oorzaken tot aanhoudende vermoeidheid en andere lichamelijke symptomen leiden. Het brein lijkt daarin een rol te spelen. Aangestuurd door onbekende processen, laat het brein in de vorm van vermoeidheid weten dat er iets aan de hand is. Het brein staat onder invloed van allerlei invloeden van buitenaf (bijvoorbeeld: stressvolle gebeurtenissen of uitspraken van mensen). Ook processen van binnenuit hebben invloed op het brein (bijvoorbeeld: gevoelens, gedachten, hormonen of een ontstekingsproces). Deze invloeden kunnen de vermoeidheid versterken of verminderen. Wij onderzochten bedreigende en kalmerende invloeden op vermoeidheid (zie kader: *Onderzoeksmethode*).

## Bedreigingen

We reageren vrijwel automatisch als er gevaar dreigt. Dat is gunstig, want daardoor kunnen we snel beschermende maatregelen nemen. Er zijn echter ook mensen die te vaak bedreigingen ervaren door steeds opkomende herinneringen aan een ernstig ongeval, doordat ze lang geleden van een overbezorgde ouder hebben geleerd om constant op hun hoede te zijn of omdat ze zich bedreigd voelen

door de huidige gevolgen van een aandoening. Dergelijke bedreigingen zouden het brein kunnen aansturen om met een toename van vermoeidheid of andere lichamelijke symptomen te reageren.

Wij brachten bedreigingen in beeld bij 106 mensen met aanhoudende lichamelijke symptomen. We vonden drie groepen van bedreigingen (zie kader pagina 14: *De drie groepen van bedreigingen*). We vroegen de 17 onderzoeksdeelnemers met ME/CVS om de bedreigingen te ordenen van minst naar meest ernstig. In de afbeelding bij dit artikel is te zien hoeveel mensen deze drie groepen van bedreigingen als minst, gemiddeld of meest bedreigend zagen. De bedreigingen in de groep 'belasting' werden het vaakst als meest bedreigend gezien en 'lichamelijke symptomen en omstandigheden' het minst; 'stress' nam een tussenpositie in. De verschillen tussen de drie groepen van bedreigingen waren overigens niet groot.

Ook onderzochten we de 40 losse bedreigende factoren. Gemiddeld werden de volgende omstandigheden als meest bedreigend ervaren: 'te weinig tijd om te rusten', 'slecht slapen', 'over de eigen grenzen heen gaan', 'geen energie hebben' en 'een lichamenlijk symptoom zoals pijn of stijfheid'. Het bleek dat mensen onderling enorm verschillen in wat ze als het minst en meest bedreigend voor de vermoeidheid ervaren.



# kalmerende invloeden op de gezondheid

Universiteit van Utrecht dat eind 2019 op onze website stond.

## Onderzoeksmethode

Het onderzoek bestond uit twee delen: een vragenlijstonderzoek en een kaartsorteertaak. Aan beide onderzoeken deden vooral mensen mee met reumatische aandoeningen, ME/CVS en Prikkelbare Darm Syndroom.

## Vragenlijstonderzoek

Meer dan duizend mensen met aanhoudende lichamelijke symptomen vulden op het internet een vragenlijst in. Er werd gevraagd om bedreigingen te noemen die een ervaring van gevaar, onheil, schade of onveiligheid teweeg kunnen brengen. Ook werd gevraagd naar kalmerende invloeden die een gevoel van kalmte, welzijn, veiligheid of sociale verbondenheid teweeg kunnen brengen.

## Kaartsorteertaak

Aan dit onderzoek deden 106 mensen mee. Hieronder waren 17 mensen met ME/CVS. Uit het vragenlijstonderzoek werden 40 bedreigingen en 40 kalmerende invloeden geselecteerd en op kaartjes gezet. We vroegen aan mensen met aanhoudende lichamelijke symptomen om deze kaartjes op twee manieren te ordenen:

- door de kaartjes bij elkaar te leggen die naar de eigen mening van mensen voor wat betreft betekenis bij elkaar horen.
- door de kaartjes te ordenen van minst naar meest bedreigend en van minst naar meest kalmerend.

## Drijfveren

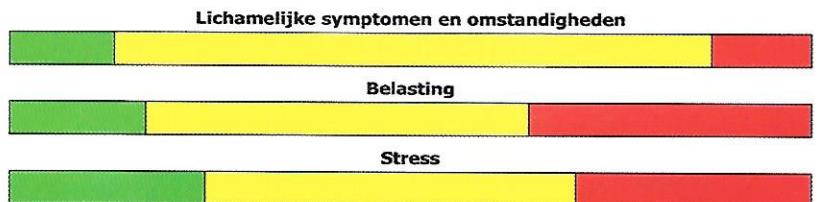
We vroegen mensen ook naar drijfveren (motivaties), maar die worden niet besproken in dit artikel, deze kunt u wel lezen op [www.mecvs.nl/nieuws/](http://www.mecvs.nl/nieuws/)

## Kalmering

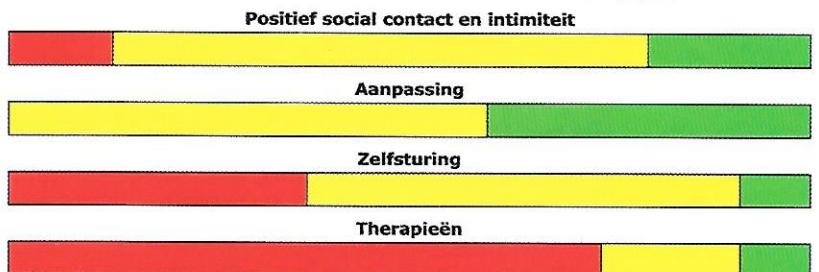
Gelukkig beschikken mensen ook over een kalmeringssysteem. Bij een jong kind bieden allereerst de ouders kalmering en veiligheid. Later leert het kind om zichzelf te kalmeren. Wie over een goed kalmeringssysteem beschikt, kan omgaan met spanning en verdriet, voelt zich veilig en geborgen en heeft vertrouwen in de liefde en zorg van anderen. Bij sommige mensen werkt het kalmeringssysteem beter dan bij anderen.

De 106 mensen met lichamelijke symptomen maakten onderscheid tussen vier overkoepelende groepen van kalmerende factoren (zie kader pagina 14: De vier groepen van kalmerende factoren). Kalmeringen in de groep die we 'Aanpassing' hebben genoemd werden door relatief veel van de 17 onderzoeksdeelnemers met ME/CVS als meest kalmerend ervaren (zie afbeelding). Hieronder vallen kalmeringen zoals 'rust en balans', 'een kalme en veilige omgeving', 'erkenning en begrip' en 'het hebben van een positieve houding en stemming'. 'Therapieën' werden gemiddeld als weinig kalmerend ervaren; in deze groep zaten zeer uiteenlopende therapieën. 'Positief sociaal contact en intimiteit' en 'zelfsturing' namen een tussenpositie in.

### DRIE GROEPEN BEDREIGINGEN



### VIER GROEPEN KALMERENDE FACTOREN



Illustratie: Beoordeling van de bedreigende en kalmerende waarde door onderzoeksdeelnemers met ME/CVS.

De bovenste drie balken tonen hoeveel onderzoeksdeelnemers een groep van bedreigingen als minst (groen), gemiddeld (geel) of meest (rood) bedreigend beoordeelden. De onderste vier balken geven weer hoeveel deelnemers een groep van kalmerende factoren als minst (rood), gemiddeld (geel) of meest (groen) kalmerend beoordeelden.



# “Therapieën” werden gemiddeld als weinig

## De drie groepen van bedreigingen

1. Lichamelijke symptomen en omstandigheden
  - a. Weersomstandigheden, prikkels zoals geluid en straling
  - b. Substanties die men consumeert zoals voedsel, drank of medicijnen
  - c. Niet bewegen of lang eenzelfde houding aannemen
  - d. Lichamelijke symptomen, ziekteactiviteit
2. Belasting
  - a. Drukke, te veel activiteiten
  - b. Lichamelijke inspanning
3. Stress
  - a. Sociale druk, onbegrip
  - b. Emoties zoals verdriet, angst, ruzie, negatieve levensgebeurtenissen

## Voorbeelden van uitspraken uit bovenstaande groepen

- 1a. Een weersomstandigheid zoals temperatuur of vochtigheid
- 1b. Voedsel dat niet goed voor me is
- 1c. Niets doen
- 1d. Ontstekingsactiviteit, een infectie, koorts of andere ziekteactiviteit
- 2a. Meerdere activiteiten gepland hebben
- 2b. Een verandering in de dagelijkse routine
- 3a. Geen begrip krijgen
- 3b. Zorgen hebben

## De vier groepen van kalmerende factoren

1. Positief sociaal contact en intimiteit
2. Aanpassing
  - a. Rust, balans
  - b. Kalme, veilige omgeving
  - c. Erkenning, begrip
  - d. Een positieve instelling en stemming
3. Zelfsturing (zelfmanagement)
  - a. Spiritualiteit ontspanning
  - b. Vrijtijdsactiviteiten
4. Therapieën
  - a. Professionele hulp, medicatie
  - b. Gezonde voeding, supplementen

## Voorbeelden van uitspraken uit bovenstaande groepen

1. Omringd worden door lieve mensen (bijvoorbeeld vrienden of familie)
- 2a. Regelmaat en structuur
- 2b. In een veilige en vertrouwde omgeving zijn
- 2c. Praten en ervaringen delen met lotgenoten
- 2d. In een goed humeur zijn
- 3a. Mindfulness (in het hier en nu leven en niet veroordelend zijn)
- 3b. Een vrijetijdsactiviteit zoals lezen, muziek, film, dansen, tekenen, schilderen of een andere hobby
- 4a. Hulp krijgen van andere mensen zoals naasten of specialisten
- 4b. Gezonde of goede voeding

## Omgaan met bedreigingen en kalmerende factoren

Een goed werkend kalmeringssysteem helpt in de omgang met bedreigingen, maar bedreigingen kunnen ook zelf aangepakt worden.

De precieze aanpak van een bedreiging hangt af van de aard van de bedreiging. Angsten kunnen aangepakt worden door jezelf geleidelijk, in kleine stappen, weer bloot te stellen aan de bedreiging. Als je er bijvoorbeeld tegen opziet om naar buiten te gaan, dan zou je eerst in je eigen tuin, daarna in de buurt en zo steeds verder naar buiten kunnen gaan. Als het niet lukt om zelf de angst te overwinnen, dan kunnen psychologen eventueel hulp bieden. Voor de aanpak van traumatische herinneringen aan negatieve levensgebeurtenissen is vaak professionele hulp nodig. De therapeut kan bijvoorbeeld vragen om aan de gebeurtenis terug te denken, terwijl een afleidende situatie wordt aangeboden (EMDR). Deze aanpak helpt om de gevolgen van het trauma te verzachten.

Mindfulness training en compassietraining kunnen een tegengif zijn tegen het constante gevoel van dreiging. Ook kunnen ze het kalmeringssysteem versterken. Bij mindfulness training leer je om de eigen negatieve gevoelens en gedachten te ervaren zonder erdoor overspoeld te worden. Je veroordeelt je gedachten en gevoelens niet, maar bekijkt ze zoals ze zijn, zonder ze te willen veranderen. Ook lichamelijke symptomen worden niet genegeerd of veroordeeld. In compassietraining leer je dat je niet de enige bent die lijdt en onvolkomenheden ervaart. Ook leer je om betrokken en zachtvaardig voor jezelf en anderen te zijn.



## kalmerend ervaren.'



Foto: De onderzoeksgroep van de Universiteit Utrecht met van links naar rechts: Eva Anagnostaki, Yliane Prent, Tulasi Pino, Eefje Overgaauw, Raffaella Papi, Rinie Geenen, Zev Reerds en Renate Schelwald

Als we naar de 40 losse kalmerende factoren keken, dan werden de volgende omstandigheden als meest kalmerend ervaren: 'de vrijheid hebben om iets te doen zoals men het zelf wil doen', 'een rustige omgeving (bijvoorbeeld: de natuur, het eigen huis, prettig geluid en licht)', 'rust of een pauze nemen', 'een positieve instelling hebben (bijvoorbeeld: positief denken, acceptatie, dankbaar zijn)' en 'zich erkend, begrepen, gerespecteerd, geliefd of belangrijk voelen'.

### Toepassing

De kennis uit dit onderzoek kan op verschillende manieren worden gebruikt. Allereerst, kan voor in-

dividuele mensen in beeld worden gebracht welke bedreigende en kalmerende factoren belangrijk zijn, zodat er wat mee gedaan kan worden (zie kader links: Omgaan met bedreigingen en kalmerende factoren). Ook kan worden onderzocht of veranderingen in bedreigende en kalmerende factoren leiden tot vermindering van vermoeidheid en verbetering van de stemming en het functioneren. Tenslotte is het nuttig om te onderzoeken of er samenhang is met biologische factoren, zoals reacties in het brein en hormonen; het zou kunnen dat bedreiging samenhangt met de stress hormonen adrenaline en cortisol en kalmering met opiaten en oxytocine.