

LU Leids Universitair Medisch Centrum
MC

Waarom je een blikopener nodig hebt bij re-integratie

Dr. Jeanette E.W.M van Dongen-Melman
Klinisch psycholoog-psychotherapeut
Leids Universitair Medisch Centrum
Maastricht Universitair Medisch Centrum

BG-DAGEN, NVAB, 31 MEI 2024

Aardige dokters helpen

Waarom je als arts zo belangrijk bent voor je patiënt
rijden en na handen

Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman

BG-dagen 2024
Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen

nvab

Programma

Brein en ziek-zijn:

- o Hoe werkt ons brein?
- o Wat gebeurt er in het brein bij ziek-zijn?
- o Hoe herstelt het brein en wat is de rol van de bedrijfsarts?

→ Van (ex)-patiënt → duurzaam herstel
→ Nieuwe inzichten waarom de bedrijfsarts zo belangrijk is

3 | Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman | 31 mei 2024

Nieuwe kennis en inzichten vanuit de emotie-neurowetenschappen

THE ARCHAEOLOGY OF MIND

Neuroevolutionary Origins of Human Emotions

JAAK PANKSEPP • LUCY BIVEN
Foreword by Daniel J. Siegel

Zijaanzicht en dwarsdoorsnede hersenen

Zijaanzicht met taalgebieden: Broca, Wernicke

Dwarsdoorsnede: gebied van Broca (taal), hippocampus, gebied van Wernicke (taal), prefrontale cortex, thalamus, hypothalamus, amygdala, hypofyse, pons, medulla, hersenstam, cerebellum

→ Taak brein overleven: reguleren fysiologische en emotionele processen
→ Altijd op zoek naar evenwicht: **homeostase**

5 | © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman | 31 mei 2024

Werking van het brein

corticaal: neocortex

subcorticaal: limbisch systeem

hersensham: hersenstam

© Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 2024

Werking van het brein



PAG = peri-aquaductaal grijs

7 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

Werking van het brein

Input hersenstam:

- lichaam (hartslag, spijsvertering, ademhaling etc.)
- zintuigen (zien, horen, proeven, ruiken, voelen)
- hersenen (o.a. prefrontale cortex, amygdala, hypothalamus)

→ informatiestromen komen samen in PAG*

informatiestromen PAG **uit balans = DISTRESS**
we hebben iets nodig

→ PAG zet primaire emotie-systemen aan

→ Brein zoekt altijd naar homeostase = coping

* PAG = peri-aquaductaal grijs

8 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

Werking van het brein



© Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 2024

Neuro-anatomie en -fysiologie emoties

7 primaire emotie-systemen*		gevoel
Algemeen	1. Verwachting (motivatie)	●
Gericht op lijfsbehoud	2. Angst	●
	3. Woede	●
Gericht op elkaar	4. Lust	●
	5. Zorg geven	●
	6. Zorg ontvangen/ontbreken van zorg	● ●
	7. Spel (blijheid)	●

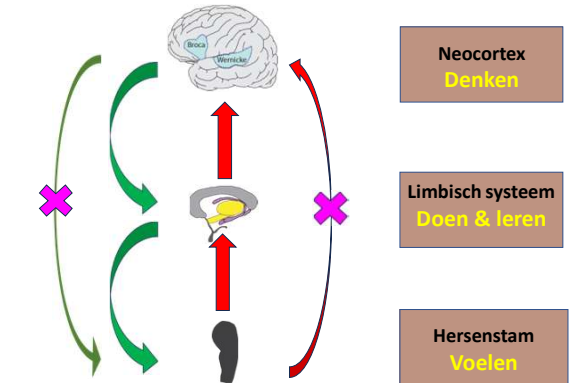
* Neuro-anatomie en neurofysiologie van emoties gegenereerd door subcorticale structuren

● = Positief gevoel (o.a. opioïd systeem, 'geluks' hormonen, neurotransmitters)

● = Negatief gevoel (o.a. geen opioïden, andere hormonen en neurotransmitters)

10 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

Werking van het brein in 2 stappen



© Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 2024

An inconvenient truth: Een ander mensbeeld

Emoties gaan vóór de ratio
(hersenstam) (neocortex)

→ Vraagt om een ommekeer in ons denken

→ Een ander mensbeeld: we kunnen **niet** voelen/denken/doen wat we willen

Raad Volksgezondheid en Samenleving (RVS) adviseert rijksoverheid het zelfredzaamheidsprincipe af te schaffen.

Nieuwsbericht Raad Volksgezondheid & Samenleving: 15 februari 2024

Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

Ziekte geeft distress

Patiënt wil weten:

- Wat is er aan de hand?
- Hoe ernstig is het?
- Is er wat aan te doen?
- Word ik beter?



→ Ziekte is foute boel voor het brein

13 | © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman | 31 mei 2024

Ziekte geeft distress: brein uit balans

Ziekte is bedreiging van (kwaliteit) leven: PAG zet primaire emotie-systeem **angst** aan:

- Onvoorspelbaarheid – onveiligheid
- Lichamelijk lijden: ongemak en pijn

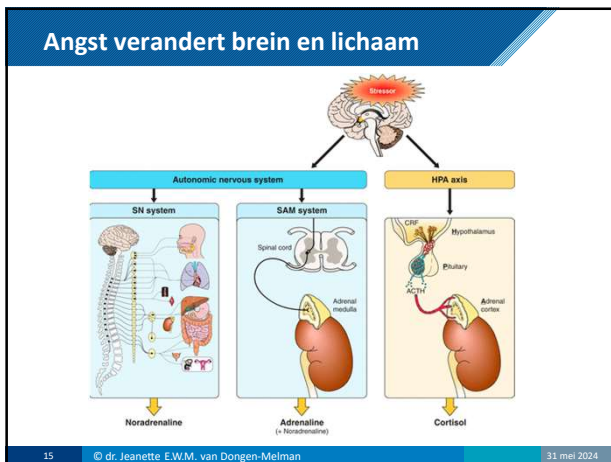
'Pain is the universal provocation for fear.'

J. Panksepp & L. Biven, 2012

→ Pijn alarmeert het angst-systeem **altijd**

→ Angst zet stress-systeem **altijd** aan

14 | © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman | 31 mei 2024



Neuro-anatomie en -fysiologie emoties

	7 primaire emotie-systemen*	gevoel
Algemeen	1. Verwachting (motivatie)	●
Gericht op lijfsbehoud	2. Angst	●
	3. Woede	●
Gericht op elkaar	4. Lust	●
	5. Zorg geven	●
	6. Zorg ontvangen/ontbreken van zorg	●
	7. Spel (blijheid)	●

* Neuro-anatomie en neurofysiologie van emoties gegenereerd door subcorticale structuren

● = Positief gevoel (o.a. opioïd systeem, 'geluks' hormonen, neurotransmitters)

● = Negatief gevoel (o.a. geen opioïden, andere hormonen en neurotransmitters)

16 | © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman | 31 mei 2024

Brein uit balans bij ziekte

Primaire emotie-systemen van angst en woede:

'The two systems are anatomically and chemically intertwined but also distinct, so they often work in tandem.'

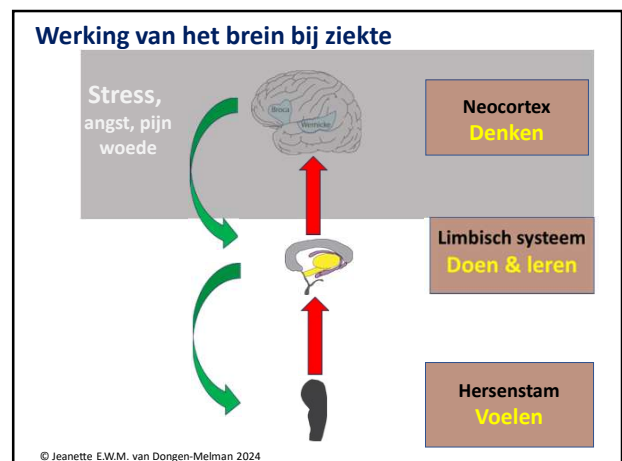
J. Panksepp & L. Biven, 2012

→ Zeer efficiënt: vecht, vlucht, freeze reactie

→ Angst maakt prikkelbaar: sneller en meer conflicten

Angst, pijn en woede veranderen de werking van het brein

17 | © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman | 31 mei 2024



Brein uit balans

Angst maakt denken moeilijker:

Begrijpen en eigen maken van de situatie is een **proces!**

- diagnose
- behandeling
- re-integratie

Genezings- en re-integratie processen kosten tijd!
Door angst kost dit meer tijd

→ Hoe langer en meer stress: hoe meer het brein uit balans is

19 | © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman | 31 mei 2024

Brein uit balans

Ziekte en behandeling:
onverwachte, frequente, langdurige en ingrijpende ervaringen

Angststelsel steeds gevoeliger afgesteld (threshold):

- snellere stressreactie
- heftigere stressreactie

Stress-systeem steeds vaker en langer in actie

→ **Chronisch hoog cortisol: uitputting**
→ **Effect op breinstructuur** o.a. hippocampus, amygdala, PFC

20 | © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman | 31 mei 2024

Brein uit balans

Chronisch hoog cortisol niveau:

- **Cognitieve** problemen: plannen, organiseren, anticiperen, onthouden, op woorden komen, oriënteren: **'Brain fog'**
- **Emotionele** problemen: angst + brein minder gevoelig voor 'gelukshormonen': **stemmingsklachten nemen toe**

ANGST → minder flexibel op eisen buitenwereld reageren

Daarbovenop effecten van behandeling
o.a. corticosteroiden, chemo- en anti-hormoontherapie

21 | © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman | 31 mei 2024

Hoe het brein te helpen?

Start re-integratie kijken naar:

Ziekte- en behandellast cliënt: tijdens ziekte + bij integratie

- Ernst en duur ziekte en behandeling
- Stapeling van behandelingen
- Bijwerkingen, veranderen behandelingsprotocol
- Korte- en lange termijn gevolgen ziekte en behandeling

→ **Hoe lang heeft het brein 'aangestaan' en nog steeds?**
→ **Voor elke patiënt anders**

22 | © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman | 31 mei 2024

Hoe het brein te helpen?

Start re-integratie kijken naar:

Ziekte- en behandellast cliënt: tijdens ziekte + bij integratie

- Wat kan het brein aan?
- Wat het lichaam?
 - Diffuse weefselschade: 'low grade inflammation'
 - Noodzakelijke medicatie (o.a. corticosteroiden, anti-hormoontherapie)

23 | © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman | 31 mei 2024

Hoe het brein te helpen?

Herstel is een proces → vraagt tijd en rust



Even vakantie voor het brein

24 | © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman | 31 mei 2024

Hoe het brein te helpen?

Start re-integratie kijken naar:

Ziekte- en behandellast cliënt: tijdens ziekte + bij integratie

- Wat kan het brein aan?
- Wat het lichaam?
 - Diffuse weefselschade: 'low grade inflammation'
 - Noodzakelijke medicatie (o.a. corticosteroiden, anti-hormoontherapie)

Werkherhvatting timen: niet te vroeg én niet te laat

25 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

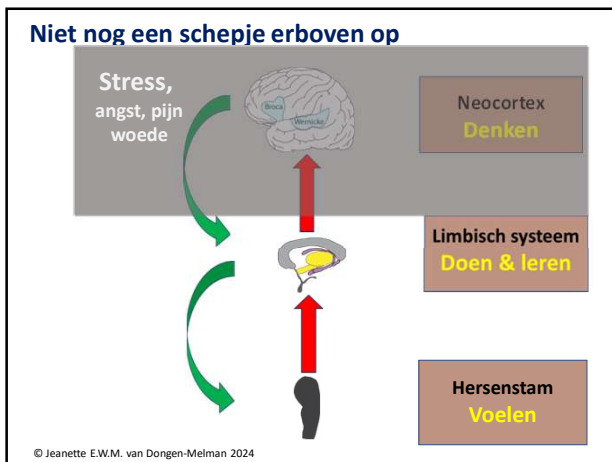
Hoe het brein te helpen?

Re-integratie is ook distress:

- Werk vraagt cognitieve inspanning
- Onbedoelde reacties vanuit de werkvloer
- Druk uit cliënt zelf, werk en sociale omgeving
- Angst om baan te verliezen
- Tijd-contigent werken??

➔ te veel én te vlug willen

26 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024



Hoe het brein te helpen?

Re-integratie is ook distress:

- Werk vraagt cognitieve inspanning
- Onbedoelde reacties vanuit de werkvloer
- Druk uit zichzelf, werk en omgeving
- Angst om baan te verliezen
- Tijd-contigent werken?? **NEE**

Werkherhvatting doseren: succes van kleine stappen

28 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

Hoe brein werknemer te bereiken?

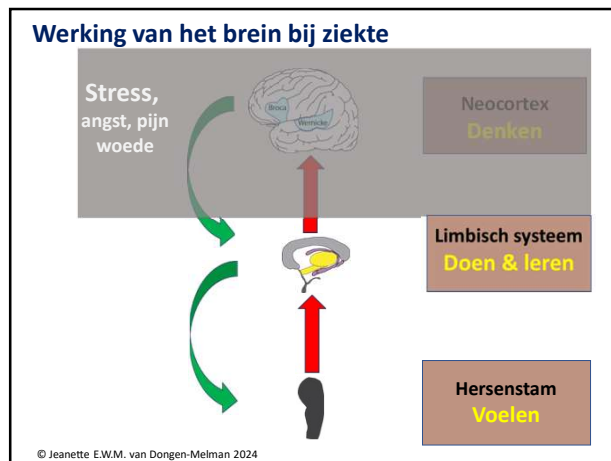
Waar staat de werknemer in het herstelproces?

- **mate van distress** is aan de buitenkant niet te zien
- vragenlijsten naar distress en emoties doen beroep op taal (neocortex)

Hoe meer inzicht in distress en emoties te krijgen?

➔ blikopener

29 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024



Hoe het brein te helpen?

Binnenkomen in het brein van de patiënt:

Andere bronnen inzetten dan verbale informatie:

Sociale non-verbale communicatie: 'tussen de regels'


- oogcontact, gezichtsuitdrukking, lichaamshouding, gebaar, stem
- via zintuigen: horen, zien, voelen, ruiken
- spiegelneuronen

→ **Bovenstroom** (verbaal) – **Onderstroom** (non-verbaal)

31 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

Bereiken brein werknemer

via zintuigen: non-verbale communicatie



Vindt plaats in interactie arts-patiënt

32 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

Hoe brein werknemer te bereiken?

Een goed gesprek* met de bedrijfsarts (blikopener)**



Hoe gaat het? Hoe met werk? Hoe gaat het écht?
Zorg voor wat er in de patiënt omgaat: CARE

* Een goed gesprek is de beste persoonsgerichte zorg. Medisch Contact 2018.
** Menselijk contact is het geheime wapen van de bedrijfsarts. Medisch Contact 2016.

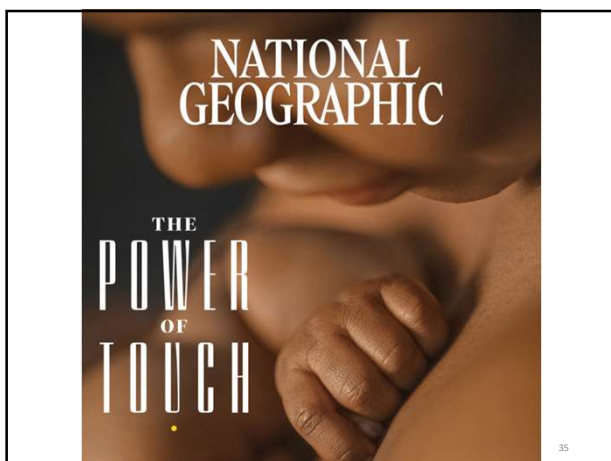
33 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

Hoe het brein te helpen?

CARE is essentieel voor overleving

- o 2 krachtige primaire emotie-systemen diep subcorticaal:
- o Essentieel voor ons emotionele welzijn: **mensen zijn nodig**
- o Om zorg te geven **én** zorg te ontvangen: **wederkerigheid**

34 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024



35

Hoe het brein te helpen?

CARE is essentieel voor overleving

- o 2 krachtige primaire emotie-systemen diep subcorticaal:
- o Essentieel voor ons emotionele welzijn: **mensen zijn nodig**
- o Om zorg te geven **én** zorg te ontvangen: **wederkerigheid**
- o Blijft ons hele leven actief: **gezien & gehoord worden**
- o Belang van afstemming en **continuïteit**: **vertrouwen**

→ Niet **de** bedrijfsarts, maar **die** bedrijfsarts

36 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

Hoe het brein te helpen?

Bereiken van de werknemer door:

- aandachtig luisteren, vooral 'tussen de regels'
- doorvragen
- zorgen en gevoelens serieus nemen, erkenning
- beschermen door de leiding te nemen
- de tijd nemen (*proces*)
- houvast en continuïteit bieden: 'ik ga je helpen'

→ gevoel in goede handen te zijn: **vertrouwen:**

→ **Werkt als een 'blik-opener' om te begrijpen hoe het écht met de patiënt gaat**

→ **Wat patiënt nodig heeft komt boven tafel**

37 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

Hoe bereikt de arts de werknemer?

Negatieve emoties:

- o Ansgt, irritatie, boosheid, machteloosheid, dwars, verdriet, etc. etc.
- o Signaleren, vaak 'tussen de regels'
- o **Alarmsignaal voor de bedrijfsarts over re-integratieproces:**
- te veel; te snel; onduidelijk??

→ **Handvat voor de bedrijfs- en verzekeringsarts**

Begrijpen:

- o Waar loopt patiënt tegen aan?
- o Ruimte geven aan negatieve gevoelens: zorg en aandacht
- o Niet alle negatieve gevoelens kunnen worden weggenomen

→ **verdraagbaar maken**

→ **van actie-stand naar erkenningsstand**

38 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

Quote over care

Pastoor Nies van Lier (1925-2020) zette zijn bijbel tussen de sprookjes. Hij verwijderde het kruis, symbool van lijden, uit de kerk en verving het door een afbeelding van de aarde, gedragen door twee handen.

Paul van der Steen. NRC 16-17 januari 2021

'Ik zie je zorgen, angst, pijn, schaamte, verdriet'

Erkenning, erkenning, erkenning (luisteren...)

Begrip maakt samen zoeken naar oplossingen mogelijk: **CARE**

→ **De bedrijfsarts doet er toe**

39 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

Neuro-anatomie en -fysiologie emoties

	7 primaire emotie-systemen*	gevoel
Algemeen	1. Verwachting (motivatie)	●
Gericht op lijfsbehoud	2. Angst	●
	3. Woede	●
Gericht op elkaar	4. Lust	●
	5. Zorg geven	●
	6. Zorg ontvangen/ontbreken van zorg	●
	7. Spel (blijheid)	●

* Neuro-anatomie en neurofysiologie van emoties gegenereerd door subcorticale structuren

● = Positief gevoel (o.a. opioïd systeem, 'geluks' hormonen, neurotransmitters)
● = Negatief gevoel (o.a. geen opioïden, andere hormonen en neurotransmitters)

40 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

Zin van 'care' voor de dokter zelf



→ **Zorg geven heeft zin én geeft zin**

→ **Voldoening en zingeving**

41 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

Emoties zijn hard science

Gevoelens doen er toe in de geneeskunde

- Gevoelens komen uit de subcorticale gebieden
- Gevoelens zijn *hard science* en *moeten* betrokken worden
- In de arts-patiëntrelatie: aandacht en zorg voor wat er in patiënt omgaat

'Triple win':

- (Ex-)patiënt: betere kansen op reïntegratie, meer welzijn
- Bedrijfs- en verzekeringsarts: meer voldoening, meer waardering
- Werkgever & maatschappij: minder kosten, toename arbeidspotentieel

→ **De bedrijfsarts doet ertoe**

42 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

Ex-patiënt naar *meer* werknemer

Niet méér zorg, maar **andere** zorg bij re-integratie:

Zorg die het brein van de (ex)-patiënt serieus neemt

Menselijke zorg

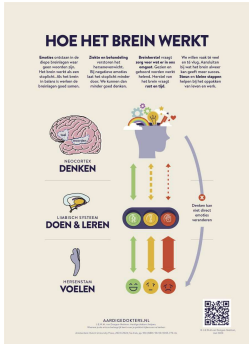
43 © dr. Jeannette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

Samenvatting

Re-integreren is: aansluiten bij de werking van het brein.

Tijdschrift Bedrijfs- en Verzekeringsgeneeskunde, 2024 (5) in druk

J.EWM van Dongen-Melman & MC Struijk-Mulder



HOE HET BREIN WERKT

43 Jeannette E.W.M. van Dongen-Melman 31 mei 2024

Emotie-neurowetenschappen

Take home message

- Ziekte brengt brein uit balans: ook erna
- Angst geeft emotionele **én** cognitieve problemen
- **Herstel van het brein: aansluiten bij wat brein al kan**
 - **TIMING:** niet te vroeg én niet te laat
 - **DOSEREN:** het succes van *kleine* stappen
 - **ZORG:** voor wat er in de patiënt omgaat: **CARE**
- **Vindt plaats in de arts-patiëntinteractie: continuïteit**
 - Erkenning en invoelingsvermogen: 'Ik zie u'
 - Maatwerk + interventie: **verminderen** distress
 - Voldoening in beroepsuitoefening

→ **CARE** is de **basis** van re-integreren

Emotie-neurowetenschappen

Take home message

- Ziekte brengt brein uit balans
- Angst geeft emotionele
- **Herstel van het brein: aansluiten bij wat brein al kan**
 - **TIMING:** niet te vroeg én niet te laat
 - **DOSEREN:** het succes van *kleine* stappen
 - **ZORG:** voor wat er in de patiënt omgaat: **CARE**
- **Vindt plaats in de arts-patiëntinteractie: continuïteit**
 - Erkenning en invoelingsvermogen: 'Ik zie u'
 - Maatwerk + interventie: **verminderen** distress
 - Voldoening in beroepsuitoefening

→ **CARE** is de **basis** van re-integreren

**DE BEDRIJFSARTS
MAAKT HET VERSCHIL!**