

**LU** Leids Universitair Medisch Centrum  
**MC**

## Aardige bedrijfsartsen helpen bij distress

Over het belang van aardig zijn

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

**BEDRIJFSGENEESKUNDIGE DAGEN 2023**  
 NVAB, 11 MEI 2023

**Aardige dokters helpen**

Waarom je als arts zo belangrijk bent voor je patiënt  
 rijkten en na kanker

Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman

## Programma

Werk: o zo belangrijk, voor iedereen!

Vanuit de emotie-neurowetenschappen:

- o Wat is distress?
- o Waarom distress bij ziekte en behandeling, zoals kanker
- o Herstel van distress en de rol van de bedrijfsarts

→ Nieuwe inzichten waarom de bedrijfsarts zo belangrijk is  
 → Van (ex)-patiënt → weer werknemer

2 | © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman | 11 mei 2023

## Emotie-neurowetenschappen

THE ARCHAEOLOGY OF MIND

Neuroevolutionary Origins of Human Emotions

JAAK PANKSEPP • LUCY BIVEN  
 Foreword by Daniel J. Siegel

3

## 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: reguleren fysiologische en emotionele processen  
 → Altijd op zoek naar evenwicht: homeostase

4 | © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman | 11 mei 2023

## Werking van het brein

certicaal neocortex

subcorticaal limbisch systeem

hersenslam

© Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 2022

5

## Werking van het brein

PAG = peri-aqueductaal grijs

6 | © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman | 11 mei 2023

### 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\*

**DISTRESS** = informatiestromen PAG *uit balans*

→ PAG zet primaire emotie-systemen aan

→ Brein zoekt altijd naar homeostase = coping

\* PAG = *peri-aqueductaal grijs*

7 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Werking van het brein

© Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 2022 8

### Basis gevoelens

7 primaire emotie-systemen	gevoel
1. Verwachting (motivatie)	●
2. Angst	●
3. Woede	●
.....	
4. Lust	●
5. Zorg geven	●
6. Zorg ontvangen	● ●
7. Spel (blijheid)	●

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

9 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Werking van het brein in balans

© Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 2022 10

### Breïn uit balans: distress

Bij bedreiging:  
 PAG zet primaire emotie-systeem **angst** aan

Ziekte is bedreiging van (kwaliteit) leven

11 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Kanker: ziekte van angst

Bij diagnose acute dreiging:

*'Ik was doodziek van de angst.'*

*'Zo misselijk...misselijk van de angst.'*

*'De angst om dood te gaan is zo heftig, dat kún je niet uitleggen.'*

*'Ik ben nog nooit zo bang geweest.'*

→ Overleven: immense inspanning voor het brein

12 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Breïn uit balans: distress

Bij bedreiging:  
 PAG zet primaire emotie-systeem **angst** aan

Kanker is bedreiging van (kwaliteit) leven:

- o Onvoorspelbaarheid – onveiligheid
- o 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

13 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Werking van het brein bij distress

Angst is een krachtig primair emotie-systeem:

*'Fear resembles a dictator that makes all other brain processes, from cognition to breathing, its slave.'*

*K.M. Tye, Nature Neuroscience, 2019*

**Angst en pijn veranderen de werking van het brein**

14 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Angst verandert brein en lichaam

15 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Werking van het brein bij distress

Natuurlijke actie van angstsysteem: **iets doen**

Bij ziekte: **behandelen**

*Je wil leven, dus zeg je 'ja' tegen de behandeling, zonder erbij na te denken.'*

*'Je zegt "ja", zonder er bij stil te staan.'*

➔ Angst is onmisbaar om in actie te komen

16 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Werking van het brein bij angst

17 © Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 2022

### Ziekte geeft angst

Angst maakt denken moeilijker

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

- diagnose
- behandeling
- re-integratie

**Een proces kost tijd!**

**Door angst kost dit meer tijd**

18 © Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Werking van het brein bij distress

Behandeling geeft angst:

- Bijwerkingen, verrichtingen, medicatie (o.a. corticosteroiden, hormonen)
- Schade aan lichaam

Behandeling = jezelf blootstellen aan gevaar  
 jezelf schade aandoen

➔ Eigen beschermingsmechanismen (angst) kunnen niet worden ingezet

➔ Neocortex overruled continu angstsysteem

**Dat maakt een behandeling zwaar**

19 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Behandeling is zwaar

*'Ik was zo moe en misselijk van de kuren, ik kon alleen nog maar op bed liggen.'*

*'In de bijsluiters staat als bijwerking: stijfheid. Nou dacht ik, dat valt wel mee. Maar wat ik toen ervaren heb! Je bent een vrouw van 40 in een lichaam van een 85-jarige. Ik zat maar op een stoel en deed de hele dag niets. Ik kon niet meer opstaan, niet meer lopen.'*

*'Tegen het eind van de 4<sup>e</sup> kuur kreeg ik jeuk. Die werd steeds erger. Ik moest nog 2 kuren. Ik dacht gewoon dagen aftellen en afleiding zoeken, maar het werd zo erg dat ik alleen nog maar uit jeuk bestond.'*

➔ **Stapeling van bijwerkingen**

20 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Soms zo zwaar...

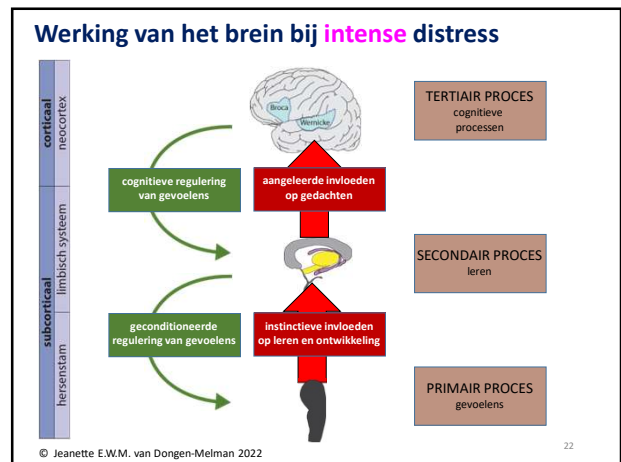
Bij langdurige, complexe behandelingen en/of veel bijwerkingen:

*'Met die angst en vervreemding door de anti-hormoontherapie was het leven niet te dragen'*

*'Mijn lichaam bepaalde mijn leven: wat ik wel en niet kon, hoeveel ongemak ik had, hoeveel pijn. Je lichaam geeft dat lijden en jij kunt dat niet meer verdragen. Je lichaam is niet van jou; het is van zichzelf.'*

➔ **GRENZEN** voor het brein om lichamelijke en psychische gevolgen van ziekte en behandeling te beïnvloeden

21 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023



### Breïn uit balans

Onverwachte, frequente, langdurige en ingrijpende ervaringen:

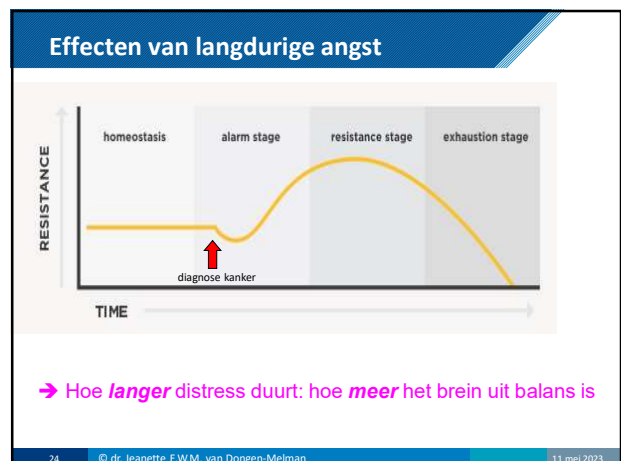
Angstsysteem steeds gevoeliger afgesteld (threshold):

- snellere stressreactie
- heftigere stressreactie

**Stress-systeem steeds vaker en langer in actie**

➔ **Uitputting**

23 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023



### Breïn uit balans

Chronische stress: cortisol  
 Effect op: o.a. hippocampus, amygdala, prefrontale cortex

Cognitieve problemen: plannen, organiseren, anticiperen, onthouden, op woorden komen, oriënteren:  
**Minder flexibel op eisen buitenwereld reageren**

*'Op het werk werd een nieuw computersysteem ingevoerd. Als ik vastliep was er niemand om me te helpen. Dan zat ik met een hoofd vol watten achter de computer.'*

→ **'Brain fog'**  
 + corticosteroïden, chemo- en anti-hormoontherapie

25 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

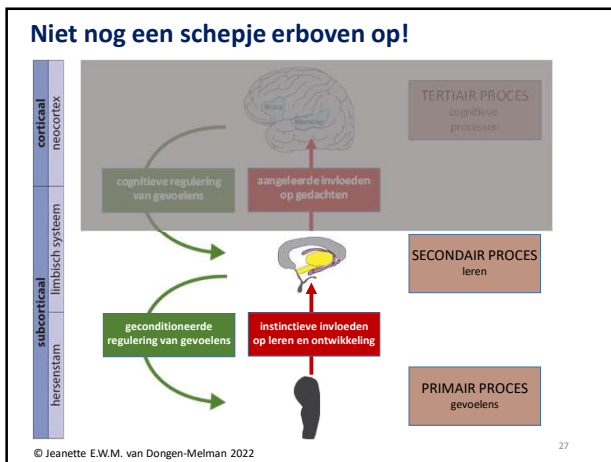
### Hoe het brein te helpen?

Herstel is een proces → vraagt tijd en rust



Even vakantie voor het brein

25 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023



### Klaar met primaire kankerbehandeling

Hoe meer en langer distress → hoe langer herstel

**Distress afhankelijk van behandeling en behandellast:**

- o vroegdiagnostiek en 'targeted therapy': minder schade
- o cumulatie van behandelingen: chirurgie, radiotherapie, chemotherapie
- o langlopende behandelingen o.a. corticosteroïden, anti-hormoontherapie
- o blijvende lichamelijke schade: hart, lymfoedeem, weefselschade (chronische ontstekingsreacties en vermoeidheid)
- o **'Genetische make-up'**: elk lichaam reageert weer anders op behandeling én herstelt zich anders

→ **Behandellast loopt door → distress loopt door**

29 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Klaar met primaire behandeling

Hoopvol naar eindpunt behandeling:

- o Verwachtingen naar zichzelf: wil om weer mee te doen
- o Verwachtingen vanuit partner, gezin, vrienden, etc
- o Verwachtingen vanuit werk: collega's, werkgever, wet- en regelgeving

**Aan de buitenkant niet te zien..... hoe groot de distress is**

30 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Hoe brein te helpen?

**Start re-integratie (ex)-kankerpatiënt:**

- met een overbelast-uitgeput brein
- met een lichaam dat ziek is en/of bezig is met herstellen
- voortdurende angst over (kwaliteit van) leven

**Leven met kanker is distress!**


31 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Hoe brein te helpen



32 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Hoe brein te helpen



33 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Hoe brein te helpen?

**Start re-integratie (ex)-kankerpatiënt:**

- met een overbelast-uitgeput brein
- met een lichaam dat ziek is en/of bezig is met herstellen
- voortdurende angst over (kwaliteit van) leven

**Leven met kanker is distress!**  
**Re-integratie is ook distress!! + houvast en hoop**

**TIMING:** niet te vroeg en niet te laat

**Wat heeft de werknemer dan nodig?**  
**Gesprekken met de bedrijfsarts!**

34 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Hoe het brein te helpen?

**Een goed gesprek\* met de bedrijfsarts\*\***



**Hoe met werk? Hoe gaat het echt? Hoe gaat het echt?**  
**Gezien en gehoord worden: inschatten: CARE**

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

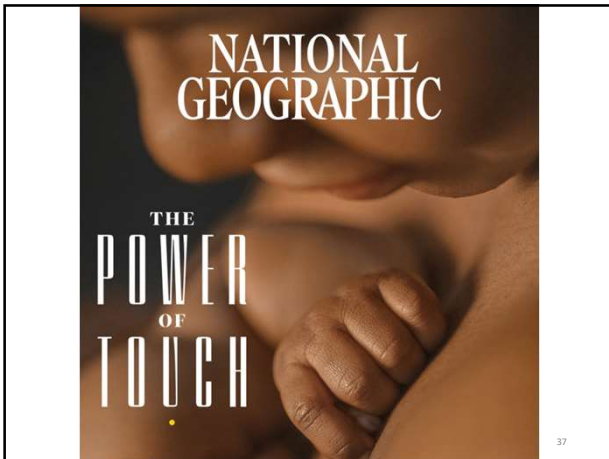
35 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Hoe het brein te helpen?

**CARE is essentieel voor overleving**

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

36 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023



### Hoe het brein te helpen?

**CARE** is essentieel voor overleving

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

➔ Niet *de* bedrijfsarts, maar **die bedrijfsarts**

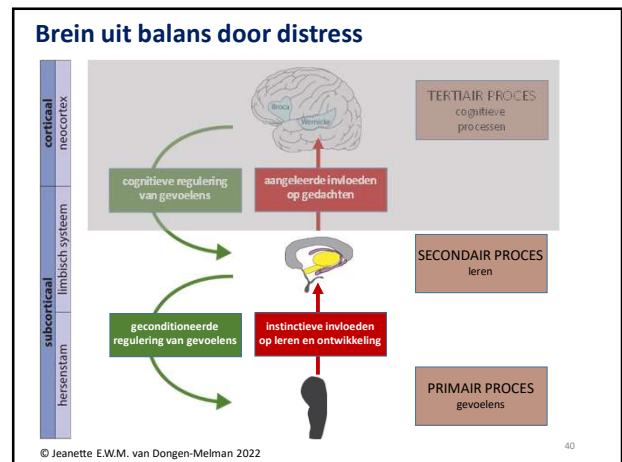
### Hoe het brein te helpen?

**Voor (ex-)patiënten belangrijk:**

- Gezien en gehoord worden
- Veiligheid en voorspelbaarheid
- Het gevoel in goede handen te zijn

➔ **Vertrouwen: Hét tegengif voor angst!**

➔ **CARE: de bedrijfsarts doet er toe**



### Hoe het brein te helpen?

**Binnenkomen in het brein van de werknemer:**

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)

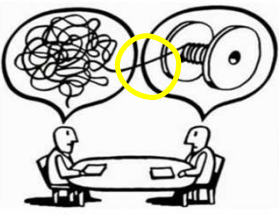
### Bovenstroom - Onderstroom

The iceberg diagram shows the distribution of CARE components:

- Bovenstroom (10%):** Taak, Inhoud
- Onderstroom (90%):** Procedures, Interactie, Gevoel

**CARE: vindt plaats in interactie**

### Hoe het brein te helpen?



**Verbinding maken**

43 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Hoe het brein te helpen?

**Verbinding maken: 'aardig zijn'**

- aandachtig luisteren, ook 'tussen de regels'
- doorvragen
- zorgen en gevoelens serieus nemen, erkenning
- meeleven
- positief feedback geven
- gevoel in goede handen te zijn: **vertrouwen**
- beschermen door de leiding te nemen
- de **tijd nemen (proces)**
- **houvast** en **continuïteit** bieden: 'ik ga je helpen'

→ **Wederkerigheid: samen - werken**

44 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Hoe het brein te helpen?

In échte verbinding tussen hulpverlener en patiënt zit een **wederkerigheid** en daar ligt de sleutel tot goede zorg.

Wanneer we **díe** verbinding met de patiënt zoeken, volgt de perfecte zorg vanzelf.

Anne P.J. de Pagter, 2019

45 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Reïntegratie minder stressvol maken

- Aansluiten bij het **brein** van de (ex-)patiënt
  - Waar zit de patiënt in zijn herstelproces? Wat kan het brein aan?
  - Verwachtingen patiënt over werkhervatting
- Kennis en ervaring bedrijfsarts inzetten
  - Overwegingen bespreken wat te doen (en wat vindt de werknemer?)
  - Verwachtingen bijstellen (werknemer, werkgever)
  - TIMING: optimaal gebruik maken van wet- en regelgeving en uitzonderingsmogelijkheden daarop
- **Doseren van stappen**
  - Het succes van **kleine** stappen: 'onderbieden'
- **CARE**: ondersteunen en afstemmen

**Kennis en ervaring van patiënt en bedrijfsarts is ANDERS én COMPLEMENTAIR**

→ **Maatwerk: aansluiten op elkaar**

46 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Zin van 'care' voor de bedrijfsarts zelf

Care zet primair emotiesysteem aan: hormonen → positieve gevoelens

In combinatie dopaminerge systeem + neocortex :  
→ zingeving en voldoening: **'de dokter doet ertoe'**

Determinanten van geluk:

- verbonden zijn met anderen
- betekenisvolle activiteiten

Buettner D, Nelson T, Veenhoven R, 2020

47 Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Zin van 'care' voor de dokter zelf



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

48 Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023



### Bereiken brein werknemer

Geeft een 'triple win':

- *(Ex-)patiënt*: betere kansen op reïntegratie, meer welzijn en gevoel van eigenwaarde
- *Bedrijfsarts*: meer voldoening, meer waardering
- *Werkgever & maatschappij*: minder kosten, toename arbeidspotentieel

➔ **Maatwerk bedrijfsarts doet ertoe**

49 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Ex-patiënt naar *meer* werknemer

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

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

**Zorg die aansluit bij de werking van het brein**

**Menselijke zorg**

50 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023

### Emotie-neurowetenschappen Take home message

- Ziekte geeft distress: brein uit balans
  - *Meer + langer* distress: brein *meer* uit balans
  - Distress loopt door, ook na stop primaire behandeling
  - Door distress werken breinlagen niet goed samen
- Herstel brein door rust ➔ **DOSEREN werkhervatting**
  - Aansluiten bij het brein van de patiënt: **TIMING**
  - Maatwerk: bundelen ervaring patiënt en bedrijfsarts
  - Het succes van *kleine* stappen
- In de interactie met de bedrijfsarts: **CARE**
  - **Wederkerigheid** en vertrouwen

➔ **SAMEN**: vergroot kans op re-integratie

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

### Emotie-neurowetenschappen Take home message

- Ziekte geeft distress: brein uit balans
  - *Meer + langer* distress: brein *meer* uit balans
  - Distress loopt door, ook na stop primaire behandeling
  - Door distress werken breinlagen niet goed samen
- Herstel brein door rust ➔ **DOSEREN werkhervatting**
  - Aansluiten bij het brein van de patiënt: **TIMING**
  - Maatwerk: bundelen ervaring patiënt en bedrijfsarts
  - Het succes van *kleine* stappen
- In de interactie met de bedrijfsarts: **CARE**
  - **Wederkerigheid** en vertrouwen

➔ **SAMEN**: vergroot kans op re-integratie

**Voldoening en diepere betekenis beroepsuitoefening**

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

*Life is fragile  
Life is frail  
Handle with care*

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

### CONCLUSIE

**Een aardige bedrijfsarts helpt echt**



[www.aardigedokters.nl](http://www.aardigedokters.nl)

54 © dr. Jeanette E.W.M. van Dongen-Melman 11 mei 2023