

**Over dit artikel**

Het lijkt wel dé ziekte van deze tijd: burn-out. Jong en oud heeft ermee te kampen. Nu iedereen na de vakantie weer aan het werk is, ligt burn-out weer op de loer.

NRC behandelt in een serie verschillende aspecten van burn-out.

Vandaag deel 1: wat is een burn-out en wat is het niet?

Een serie in vier afleveringen**1**

Wat is een burn-out, en wat is het niet?

2

Je geliefde heeft een burn-out, hoe help je?

3

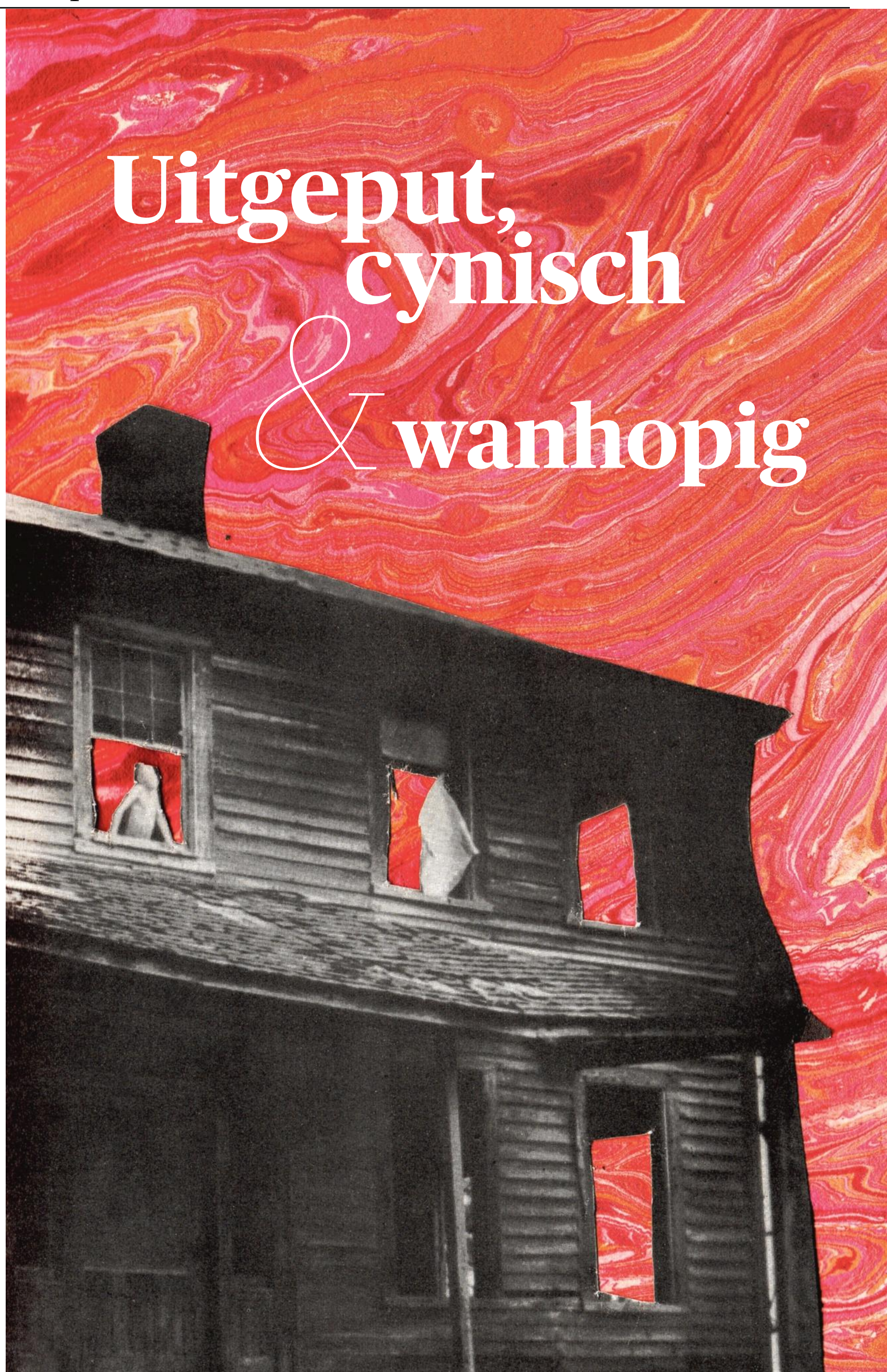
Hoe kom je weer goed terug op het werk?

4

Waarom zijn er zoveel verschillende behandelingen?

Denk mee op nrc.nl/burnout over de vraag: hoe zorgen we ervoor dat minder mensen een burn-out krijgen?

Lees daar ook het hele dossier, met alle artikelen.



Burn-out lijkt veel voor te komen, maar wat is het nu eigenlijk? Zes vragen over burn-out.

Door onze redacteur **Ellen de Bruin** Beeld **Lynne Brouwer**

Soms lijkt het wel alsof er een epidemie van burn-out over ons land trekt. Is net de ene collega weer voorzichtig aan het werk, valt de volgende om. Vaak tot hun eigen verbazing. Want je hoort wel veel over burn-out - het onderwerp staat in de bladen en er zijn vele boeken over volgeschreven - maar dat zijn vaak verhalen van mensen die over hun eigen ervaringen vertellen. Die mensen zagen het allemaal niet aankomen, anders hadden ze er wel iets aan gedaan, maar ineens konden ze niets meer.

Hun verhalen hebben doorgaans een klassieke spanningsboog: eerst is er succes en heel hard werken, dan komt de klap van de massieve vermoeidheid, waarna de hoofdpersoon met vallen en opstaan een nieuw, meestal beter evenwicht in het leven vindt, gericht op iets hogers dan geld of succes. Mooie verhalen zijn het.

Maar wat is een burn-out eigenlijk? Wat is er wetenschappelijk bekend over de oorzaken? En zitten we nu echt midden in een epidemie? In deze serie artikelen over burn-out beginnen we bij de basis: waar hebben we het over, als we het over burn-out hebben? Zes vragen.

1 | Wat is een burn-out?

Volgens een oude doodoener is het IQ datgene wat een IQ-test meet. Datzelfde kun je zeggen over burn-out: een burn-out is datgene wat een burn-outvragenlijst meet. En veel wetenschappers zéppen dat inderdaad.

In de wetenschappelijke literatuur wordt een burn-out namelijk vaak gedefinieerd als een combinatie van drie dingen: uitputting, een cynische houding tegenover het werk en het gevoel dat het niet meer lukt om het werk goed te doen. En die driedeling komt uit de internationaal meestgebruikte vragenlijst voor burn-out: de Maslach Burn-out Inventory (MBI), in 1981 gepubliceerd door de Amerikaanse psycholoog Christina Maslach.

„Zij heeft in de jaren zeventig en tachtig interviews gehouden met mensen die extreme emotionele uitputting voelden op het werk”, vertelt burn-out-expert Wilmar Schaufeli, hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie aan de Universiteit Utrecht en de KU Leuven. „Maslach sprak met mensen met sociale beroepen (hulpverleners, leerkrachten, maar ook politieagen-

ten). Die kwamen toen zelf met het woord burn-out.”

Op basis van die interviews bedacht Maslach vragenlijst-items (zoals *I feel emotionally drained from my work*, ‘nooit’ tot ‘elke dag’) om het concept burn-out te ‘meten’. Dat is normaal in dit soort onderzoek. Vervolgens keek ze, ook dat is gebruikelijk, of er clusters van vragen waren waarop de antwoorden vaak met elkaar samenhangen. Daar kwamen die drie clusters - uitputting, cynisme en verminderde bekwaamheid - uit, een driedeling die daarna „redelijk vaak” is teruggevonden, vertelt Schaufeli. Zijn Nederlandse bewerking van de MBI, de Utrechtse Burn-out Schaal (UBOS) uit 2000, heeft ook die drie clusters.

Maar de Multidisciplinaire richtlijn over spanning en burn-out, die Nederlandse bedrijfsartsen, eerstelijnspsychologen en huisartsen - praktijkmensen dus - in 2011 publiceerden, hanteert een definitie waarin die drie clusters niet centraal staan en waarin cynisme zelfs geen noodzakelijk symptoom is. Burn-out wordt in die richtlijn gedefinieerd als een vorm van overspanning die meer dan een half jaar duurt en waarbij de nadruk ligt op vermoeidheid, maar waarbij zich ook symptomen als prikkelbaarheid, labiliteit en concentratieproblemen kunnen voordoen.

Zo op het oog lijkt die definitie goed te vangen wat er gebeurt als mensen een collega (of zichzelf) zien ‘omvallen’ op het werk. Beter dan de op Maslachs werk geïnspireerde constatering: aha, die is kennelijk uitgeput, cynisch, en kan niks meer.

Daar is Wilmar Schaufeli het mee eens. Samen met Steffie Desart en Hans De Witte van de KU Leuven werkt hij aan een nieuwe wetenschappelijke definitie van burn-out. Ze hebben bedrijfsartsen, coaches, huisartsen en psychologen geïnterviewd over de symptomen van burn-outpatiënten. Ze concludeerden dat algehele uitputting het kernsymptoom is, waaruit drie andere soorten symptomen voortkomen: cognitief controleverlies (bijvoorbeeld geheugen- en concentratieproblemen), emotioneel controleverlies (bijvoorbeeld huilbuien, woedeaanvallen) en mentale distantie (bijvoorbeeld weerstand tegen het werk, cynisme).

„Doordat je zo moe bent, kun je je eigen gedachten en emoties niet meer reguleren”, legt Schaufeli uit. „En dan wil je in een poging tot zelfbescherming afstand nemen tot je werk en de mensen daar, maar dat maakt het alleen maar erger. Want dan worden de relaties met die mensen slechter, dus je werk wordt slechter. Dat maakt het nog zwaarder.”

”

Het kan in zekere zin ‘besmettelijk’ zijn: mensen raken cynisch en geïrriteerd, er komen conflicten, het werk wordt niet goed gedaan, de volgende valt uit

En dat leidt weer tot depressieve klachten en spanningsklachten, denken de wetenschappers. Burn-outpatiënten zijn vaak somber, slapen slecht, piekeren en rapporteren een heel scala aan lichamelijke klachten: hoofdpijn, buikpijn, spierpijn, hartkloppingen, huiduitslag, vatbaarheid voor ontstekingen en nog veel meer. Waarschijnlijk werken al die symptomen ook op elkaar in en kunnen ze elkaar versterken: wie steeds vage klachten heeft, kan daar slecht van gaan slapen en raakt nog vermoeider.

Schaufeli en zijn collega's zijn een nieuwe burn-outvragenlijst aan het ontwikkelen: de Burn-out Assessment Tool (BAT), die naar al die symptomen vraagt. Vervolgens moeten ze aantonen dat de BAT beter onderscheid maakt tussen mensen mét en mensen zonder burn-out dan bestaande vragenlijsten. Als dat zo blijkt te zijn, zou het instrument nog wetenschappelijk ingeburgerd moeten raken.

„Ik heb een consortium opgericht met onderzoekers uit meer dan twintig landen, in de hoop en verwachting dat zij onze vragenlijst gaan gebruiken”, zegt Schaufeli. „Kwestie van contacten en lobbyen.” Wetenschapspolitiek. Als dat allemaal lukt, dan is een burn-out dus straks opnieuw wat een burn-outvragenlijst meet, maar anders - beter - dan eerst.

2 | Hoe onderscheid je een burn-out van een depressie?

Moelijk, want er is een overlap in symptomen, zoals somberheid en slaapproblemen. Maar bij depressie, zegt Schaufeli, hebben mensen vrijwel nergens meer plezier in. „Bij burn-out genieten patiënten vaak nog wel van bijvoorbeeld een film of van hun kinderen. Maar er is zeker een overlappend gebied. Dat is óók de ‘schuld’ van het depressiebegrip, dat niet heel scherp gedefinieerd is, zeker niet in de volksmond.” Net zo min als burn-out, waarvan ook mensen die het krijgen vaak niet precies weten wat het is.

De criteria voor depressie staan in psychiatrisch handboek DSM-5; je moet dan minstens vijf van een lijstje van negen symptomen hebben, waaronder aanhoudende somberheid en/of plezierverlies. Burn-out staat niet in de DSM-5. Het zou in dat boek bij de aanpassingsstoornissen horen: disproportioneel lijden en/of beperkingen in het dagelijks functioneren als reactie op een ‘stressor’.

Psychiatrische stoornissen zijn sowieso moeilijk af te bakenen. Als je lang met een burn-out doorloopt, zegt Schaufeli, kun je depressief worden.

”

Je kunt meer hebben naarmate je meer compensatie krijgt. Het gaat om de balans: wie niet uitrust, wordt steeds vermoeider

3 | Is een burn-out vooral psychisch of vooral lichamelijk?

De klachten waarmee opgebrande mensen zich bij hun arts melden, kunnen zowel psychisch als lichamelijk zijn: somberheid, slaapproblemen, piekeren, paniekaanvallen en een hele baaierd aan lichamelijke klachten, van hartkloppingen tot huiduitslag ('psychosomatische spanningsklachten', noemen de Leuvenaren die). Het idee is dat al die symptomen ontstaan door algehele uitputting en dat ze ook weer bijdragen aan verdere vermoeidheid. Wat precies oorzaak en wat gevolg is, is moeilijk te onderzoeken.

Vermoeidheid is sowieso een lastig concept, zegt Schaufeli. Is vermoeidheid psychisch, is het lichamelijk? „Ik denk dat je dat niet kunt onderscheiden, en ik denk ook dat er nooit een stofje gevonden zal worden dat vermoeidheid veroorzaakt.” Daar hebben onderzoekers wel naar gezocht, net zoals er gezocht is naar objectieve manieren om de diagnose burn-out te kunnen stellen, met 'biomarkers', zoals hormonen. Maar dat lukt dus (nog) niet. Helaas. „Mensen willen graag horen dat er een hormonaal probleem is”, zegt Schaufeli. „Ze willen dat het niet aan hen ligt.” En dat is ook niet zo - het ligt in elk geval niet *louter* aan hen.

4 | Wat is de oorzaak?

In de wetenschap wordt als belangrijkste oorzaak van een burn-out meestal een verstoorde balans genoemd tussen enerzijds wat iemand allemaal moet op het werk (van de baas of van zichzelf), en anderzijds wat diegene allemaal terugkrijgt van het werk, bijvoorbeeld autonomie, waardering, gezellige collega's, een goed salaris, prettige werkroosters, zien dat het werk resultaat oplevert. „Er zijn heel veel mensen die hard werken en nooit burned-out raken”, zegt Schaufeli. „Je kunt meer hebben naarmate je meer compensatie krijgt. Het gaat om de balans.” Dat geldt trouwens ook, zegt hij, voor het evenwicht tussen inspanning en herstel: wie niet uitrust, wordt steeds vermoeider.

Het is wel zo dat sommige mensen meer kans lopen op een burn-out dan andere. Bij perfectionisten en mensen die moeilijk 'nee' kunnen zeggen, raken bovenstaande evenwichten bijvoorbeeld makkelijker verstoord. Mensen die 'bevlogen' zijn, zoals psychologen dat graag noemen, dus die erg genieten van hun werk, lopen juist minder risico - mits ze het werk ook kunnen loslaten. Workaholics die niet werken, daarentegen, voelen zich nutteloos, zegt Schaufeli. „Dan is het dwangmatig, die mensen lopen juist een verhoogd risico op burn-out.”

Volgens de Amerikaanse psycholoog Christina Maslach, die ook nog steeds over

burn-out publiceert, moeten we de oorzaak vooral niet louter bij de persoon zoeken; de rol van de werkomgeving negeren verergert het probleem. Zij is dan ook blij dat burn-out niet in de DSM staat als psychologische tekortkoming of ziekte. Eerder dit jaar schreef Maslach over het gevaar dat mensen niet over hun vermoeidheid durven praten op het werk uit angst om zwak gevonden te worden. In organisaties met zo'n angstcultuur lopen mensen een hoger risico op burn-out.

En burn-out kan in zekere zin 'besmettelijk' zijn, schreef ze: mensen raken cynisch en geïrriteerd, er komen conflicten, het werk wordt niet goed gedaan, de volgende valt uit. Maslach vindt burn-out „meer een kenmerk van teams dan een individueel syndroom”.

Of mensen ook burned-out kunnen raken door vervelende gebeurtenissen *buiten* het werk is onduidelijk. Volgens Schaufeli en ook volgens organisatiepsycholoog Arnold Bakker (Erasmus Universiteit) is er wel een verband tussen privé-problemen en burn-out, maar er is nog te weinig onderzoek naar gedaan. Net als naar de rol van bredere maatschappelijke ontwikkelingen, zoals het toegenomen individualisme.

5 | Hoeveel mensen in Nederland hebben een burn-out?

Dat weten we niet. Er gaan wel cijfers rond, maar bij al die cijfers is wel een kanttekening te maken.

De bekendste cijfers zijn waarschijnlijk die van de jaarlijkse Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) van TNO en het CBS onder ruim 46.000 werkende Nederlanders: in 2015 en 2016 kampten ongeveer 1 op de 7 werknemers met burn-outklachten. Maar ten eerste is dat onderzoek gedaan onder werkenden; de opgebrande thuiszitters zijn dus niet meegerekend. De NEA vraagt wel naar de reden van het laatste ziekteverzuim; 4,5 procent vulde daar 'psychische klachten, overspannenheid, burn-out' in. Daar zitten dus ook andere psychische klachten bij.

Een tweede punt is dat de in de NEA gebruikte vragen niet wetenschappelijk gevalideerd zijn om burn-out vast te stellen. De vragen zijn een bewerking van die uit de eer-

”

Mensen willen graag horen dat er een hormonaal probleem is, ze willen dat het niet aan hen ligt

der genoemde UBOS, maar dan alléén van de vragen naar vermoeidheid, de NEA vraagt niet naar cynisme en verminderde werkprestaties.

En zelfs al zou de volledige UBOS zijn afgenomen bij een representatieve steekproef van de Nederlandse volwassenen, dan was het nog niet goed, zegt Schaufeli over zijn eigen vragenlijst. Want er is in 2000 voor het laatst gekeken of de UBOS burn-outpatiënten goed kan onderscheiden van mensen die niet opgebrand zijn en dat is te lang geleden: de normen zijn verouderd. Deze cijfers geven dus wel een indicatie van het aantal Nederlanders dat zich heel moe voelt door het werk, maar geven niet het aantal mensen met burn-out weer.

Dat wordt ook nergens goed bijgehouden. Arbodiensten en bedrijfsartsen zouden het aan het Nationaal Centrum voor Beroepsziekten (NCvB) moeten doorgeven, maar volgens het NCvB gebeurt dat niet consequent. Dat maakt hun cijfers moeilijk te interpreteren. Sinds 2014 waren er steeds tussen 700 en 800 meldingen van burn-out en circa 1.200 meldingen van overspannenheid per jaar, terwijl Nederland zo'n 7 miljoen werknemers telt.

Volgens uitkeringsinstantie UWV hadden in 2016 in totaal 4.965 mensen met een burn-out een arbeidsongeschiktheidsuitkering (WAO of WIA), op een totaal van 546.311 uitkeringsgerechtigden. Bijna de helft van hen is al tien jaar of langer ziek. Die kunnen trouwens nog een andere aandoening náást hun burn-out hebben.

6 | Is burn-out nu een epidemie?

Nee, het is overdreven om van een epidemie te spreken, zegt Irene Houtman, de burn-outspecialist bij TNO. De burn-outklachten waarnaar de NEA vraagt, zijn de laatste jaren amper toegenomen. Het percentage werknemers met burn-outklachten stijgt weliswaar licht sinds 2013, maar het is de vraag of die stijging doorzet. En het aantal mensen dat overspannen de huisarts bezoekt, daalt sinds 1990 zelfs nog steeds een beetje, is te zien op de site volksgezondheidenzorg.info van het RIVM.

„Een epidemie? Welnee”, zegt ook Schaufeli. „Toen ik in 1994 hoogleraar werd en het in mijn inaugurele rede over burn-out had, zeiden ze dat ook al.” Maar psychische vermoeidheid hoort gewoon bij onze moderne manier van werken, zegt hij. „Veel mensen werken niet meer met hun handen. We werken samen met andere mensen, we moeten conflicten oplossen, we moeten onszelf in de hand houden omdat je met computers overal kunt werken. De belasting is nu psychisch. Bij lichamelijk werk hoort lichamelijke slijtage; het moderne werk vraagt mentaal kapitaal, dus dan raak je mentaal uitgeput.”