



Opgebrand

De burn-out bubbel: het échte verhaal

door Wilmar Schaufeli en Jan Jaap Verolme (2022)

Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 216 p

Recensent: Karel Soudijn

Woedt er in Nederland een burn-out epidemie? Nee, zeggen Wilmar Schaufeli en Jan Jaap Verolme. Wel benadrukken zij dat het begrip 'burn-out' aan inflatie onderhevig is en te losjes wordt gebruikt. In hun boek rafelen ze de geschiedenis van het (vrij jonge) begrip uiteen. Ze kijken naar gehanteerde definities en beschikbare meetinstrumenten. En verder zoeken ze naar kwantitatieve informatie.

Het idee van een epidemie ondergraven Schaufeli en Verolme onder meer met de volgende argumenten en cijfers: 'Alhoewel psychische klachten de belangrijkste oorzaak voor arbeidsongeschiktheid vormen, wordt jaarlijks slechts 3% vanwege burn-out en eenzelfde percentage vanwege overspanning afgekeurd. In vergelijking met depressie (17%) is dat tamelijk weinig. In absolute aantallen gaat het voor burn-out en overspanning samen om minder dan 2.000 nieuwe afkeuringen'. En even verderop: 'Van alle lopende arbeidsongeschiktheidsuitkeringen heeft anno 2020 minder dan 10.000 met burn-out of overspanning te maken. Op de totale werkzame beroepsbevolking van bijna 9 miljoen is dat 0,001%'.

Wel maakt dit boek duidelijk dat cijfers en percentages onderhevig zijn aan willekeur. Beoordelaars van mensen met klachten kunnen weliswaar gebruikmaken van vragenlijsten, maar er is in de praktijk geen harde maatstaf om burn-out vast te stellen. Wie professionele hulp zoekt, kan maar beter een ander etiket op zichzelf laten plakken, want 'burn-out' komt als begrip niet voor in de DSM en zonder DSM-diagnose worden behandelingen niet door verzekeraars vergoed.

Schaufeli en Verolme propageren een strenge definitie van burn-out. Iedereen is 's avonds wel eens moe of uitgeput, dus dat moet niet te gauw als 'opgebrand' worden beschouwd. Milde klachten kunnen we beter 'spanningsklachten' noemen. Behoorlijk sterke klachten horen thuis in het hokje 'overspanning/surmenage'. Van burn-out is pas sprake bij ernstige klachten. Hoe ernstig? Dat leggen de auteurs duidelijk uit. Ze baseren zich daarbij niet alleen op vakliteratuur, maar ze hebben ook 25 professionals geïnterviewd die uiteenzetten hoe zij de genoemde begrippen in de praktijk hanteren.

De opzet van dit boek is breed: van maatschappijanalyse tot psychologie, van geschiedenis tot bedrijfsgeneeskunde, van fysiologie tot economie, van oorzaken tot gevolgen, van diagnose tot behandeling. Zijn er persoonlijkheidsfactoren die het risico op burn-out vergroten? Jawel, stellen Schaufeli en Verolme: 'Het gaat om emotioneel minder stabiele, introverte mensen, die weinig op anderen gericht zijn. Ze gaan niet doelgericht, planmatig en proactief te werk. Ze kunnen slecht met stress omgaan en zijn geobsedeerd door hun werk. In plaats van problemen actief op te lossen vermijden ze deze en voelen ze zich snel slachtoffer van de omstandigheden.' Ook helpt het niet als je pessimistisch bent en een gering gevoel van eigenwaarde hebt. Helpt psychotherapie? Technieken uit de hoek van cognitieve gedragstherapie lijken zinvol. Maar die technieken lijken tegenwoordig overal wel inzetbaar.

Dr. Karel Soudijn is verbonden aan de Universiteit van Tilburg. E-mail: k.a.soudijn@tilburguniversity.edu.