

'We wilden de bubbel van de burn-outepidemie doorprikken'



Frank van Wijck

Redactioneel, 9 februari 2022

Afgaand op de berichten uit de samenleving zou er sprake zijn van een burn-outepidemie in ons land. Zonder de ernst van het probleem burn-out te onderschatten, plaatsen Wilmar Schaufeli en Jan Jaap Verolme hier kritische kanttekeningen bij. Ze schreven er een boek over.'

Definities van burn-out zijn dubieus' luidt de eerste van de tien stellingen die Wilmar Schaufeli en Jan Jaap Verolme hebben opgenomen achter in *De burn-out bubbel. Het échte verhaal*. Geen loze opmerking, maken ze duidelijk in dit boek. "Over het onderwerp wordt heel veel gesproken", zegt Schaufeli, emeritus-hoogleraar arbeids- en organisatiepsychologie, "als in een soort bubbel. En die wilden we doorprikken. Al jaren horen we in de media en het publieke debat het geluid dat er een burn-outepidemie zou zijn die 1,2 miljoen mensen treft. Maar als dat cijfer zou kloppen, zou het op een totaal van negen miljoen mensen beroepsbevolking de economie ontwrichten, dus het kán niet kloppen."



Burn-out klinkt beter

Verolme, econoom en specialist in stress en burn-out, vult aan: “Bedrijfsartsen melden bij het Centrum Beroepsziekten een kleine drieduizend burn-outgevallen per jaar aan. We weten dat sprake is van onderrapportage, een schatting van TNO komt op zesduizend gevallen per jaar. Toch horen we dus heel veel vaker de term burn-out. Dat kan deels te maken hebben met het gegeven dat voor de persoon in kwestie burn-out beter klinkt dan overspannen. Overspannen klinkt als het zelf niet meer aankunnen, burn-out legt de schuld meer buiten jezelf. Maar definitiebepaling speelt natuurlijk ook een rol in het enorme verschil.”

Definitie

Dit werpt meteen de vraag op wat nu precies de definitie van burn-out is. Die vinden we op pagina 40 van het boek: ‘Een werkgerelateerde aandoening die voorkomt bij diegenen die gedurende een langere periode productief en zonder problemen hebben gewerkt tot tevredenheid van zichzelf en anderen. Extreme vermoeidheid, ontregeling van emotionele en cognitieve processen, én mentale afstand vormen de kernelementen van de aandoening. Het zich mentaal distantiëren van het werk kan gezien worden als een disfunctionele poging om verdere uitputting te voorkomen. Deze vier kern-symptomen worden vergezeld door secundaire symptomen, zoals psychosomatische en psychische spanningsklachten en depressieve gevoelens’.



“Er zijn mensen die zeggen dat burn-out alleen over vermoeidheid gaat. Maar veel anderen vinden dat een te smalle definitie”

Wilmar Schaufeli

Multidisciplinaire richtlijn

Bepaald geen *oneline* dus. Is iedereen het ermee eens? Schaufeli: “In de wetenschap is het altijd zo dat er mensen met een andere opinie zijn. Er zijn mensen die zeggen dat burn-out alleen over vermoeidheid gaat. Maar veel anderen vinden dat een te smalle definitie. Voor het vaststellen van burn-out bestaat een multidisciplinaire richtlijn die is geautoriseerd door het Nederlands Instituut voor Psychologie, de Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfskunde en het Nederlands Huisartsen Genootschap. Die geeft huisartsen en bedrijfsartsen duidelijkheid, ook om een burn-out te onderscheiden van een depressie.”



“Melding van burn-out dient te geschieden als de klachten uitsluitend van het werk komen. Dus wordt het vaak niet gemeld, omdat zaken als een drukke mantelzorgtaak of een scheiding ook beïnvloedend kunnen zijn”

Wilmar Schaufeli

De rol van werk

Andere vraag: in de definitie staat het woord ‘werkgerelateerd’, is burn-out dus per definitie een beroepsziekte? “Niet in strikte zin”, zegt Schaufeli. “Het protocol dat het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten hanteert is strikt: melding dient te geschieden als de klachten uitsluitend van het werk komen. Dus wordt het vaak niet gemeld, omdat zaken als een drukke mantelzorgtaak, een scheiding of een heel controlerende persoonlijkheidsstructuur ook beïnvloedend kunnen zijn. Maar die zijn niet werkgerelateerd. En een zzp’er heeft geen bedrijfsarts, dus die gevallen worden evenmin gemeld.”



“De huisarts kan niet zomaar doorverwijzen naar een gz-psychooloog, want daarvoor bestaat geen vergoeding”

Jan Jaap Verolme

Adder onder het gras

Na de diagnosestelling zit er meteen een adder onder het gras, stelt Verolme: “De huisarts kan niet zomaar doorverwijzen naar een gz-psychooloog, want daarvoor bestaat geen vergoeding. Dit vraagt immers om een DSM-diagnose en burn-out staat niet in het DSM-handboek. Verwijzing kan wel als de huisarts een geitenpaadje kiest door bijvoorbeeld de term stemmingsstoornis te gebruiken, want dan is die vergoeding er wel. Natuurlijk kan de werkgever ook de behandeling vergoeden, die heeft daar immers belang bij. Maar het maakt de patiënt wel afhankelijk van de bereidheid en middelen van de werkgever om dit te doen.”

Behandeling en informatieongelijkheid

Een ander probleem is dat de huisarts en de bedrijfsarts niet goed op de hoogte zijn van elkaars werk. De bedrijfsarts heeft een controlerende functie en die

dat geitenpaadje dus ook de gz-psycholoog en in zekere mate ook de bedrijfsarts. “Hierbij moet wel een onderscheid worden gemaakt tussen begeleiding, behandeling en re-integratie”, stelt Schaufeli. Wat de huisarts, praktijkondersteuner en bedrijfsarts doen is begeleiden. Behandeling wil zeggen gestructureerde psychotherapie door een gz-psycholoog. En re-integratie is begeleiding van de opgebrande werknemer om terug te keren naar werk, wat weer de rol van de bedrijfsarts is. Allemaal partijen dus die iets doen en die daarover niet goed met elkaar communiceren.”

Rol werkgever

De werkgever is – gelet op de financiële consequenties die werkuitval voor hem heeft – een grote belanghebbende in preventie en snelle re-integratie van werknemers. “De rol hierin wordt niet altijd goed gepakt”, zegt Verolme. “Grote bedrijven hebben hier een afdeling voor, maar kleinere niet. Aan preventie kunnen werkgevers heel veel doen. Gelukkig hebben we daar wetgeving voor en goede externe dienstverleners voor.”



Referentie: Wilmar Schaufeli en Jan Jaap Verolme, *De burn-out bubbel. Het échte verhaal*. Bohn Stafleu van Loghum 2022, ISBN 9789036827560. Van Verolme verscheen recent ook *Handboek stress te lijf*. Boom uitgevers Amsterdam 2022, ISBN 9789024446698. Hij beschouwt de twee boeken als een tweeluik.

[auteurs Wilmar Schaufeli en Jan Jaap Verolme, burn-out, overspannen](#)