

REDACTIONEEL

Proloog en epiloog bij het themanummer over burnout

*Peter Smulders, Irene Houtman & Roel Schouteten**

Burnout in het nieuws

Het *Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken* besloot een jaar geleden een themanummer over burnout uit te brengen. Dit leek zinvol, omdat met name in kranten en weekbladen en op websites de laatste jaren steeds meer onheilspellende berichten, blogs en columns verschenen over het mentale werkklimaat in Nederland. Een aantal voorbeelden van koppen uit de laatste jaren:

‘Veel huisartsen kampen met stress’, de Volkskrant, 1 november 2012

‘Gevaarlijke situaties door werkdruk HTM’, De Telegraaf, 28 september 2012

‘Hoge werkdruk nekte topman Shell’, de Volkskrant, 3 mei 2013

‘Topman overspannen? Mondje dicht’, NRC Handelsblad, 29 september 2012

‘FNV: hoogste schadevergoeding na burnout’, Algemeen Dagblad, 8 juni 2012

‘Steeds vaker burnout voor jongeren onder 33’, NRC Handelsblad, 11 maart 2013

‘Slecht gefaciliteerde thuiswerker gevoelig voor burnout’, Nu, 1 oktober 2010

‘Burnout vaak reden om eigen zaak te starten’, OR Net, 22 augustus 2007

‘Duitsers veel vaker ziek door werkstress’, de Volkskrant, 30 april 2012

‘Nederlander minst uitgeput na het werk’, Stepstone, 27 maart 2013

Daarnaast zijn er heel veel handboekjes en websites die zich profileren met de beste aanpak van stress, overspannenheid en burnout. Het weekblad *Elsevier* wijdde een ruim artikel aan hoe een burnout te voorkomen. In de hiervoor geciteerde koppen gaat het om ontwikkelingen in de tijd, landenverschillen, risicogroepen, risicofactoren en effecten. Dit zijn ook de hoofdthema's die we kozen voor dit themanummer over burnout.

In deze ‘Proloog en epiloog’ vatten we eerst de hoofdlijnen van de zeven artikelen uit dit themanummer samen. Daarna proberen we een aantal conclusies te formuleren.

* Peter Smulders is verbonden aan TNO, Hoofddorp en is lid van de redactie van het *Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken*. Irene Houtman is verbonden aan TNO, Hoofddorp en trad op als gastredacteur van het *Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken*. Roel Schouteten is verbonden aan de Radboud Universiteit Nijmegen en is lid van de redactie van het *Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken*.

Peter Smulders, Irene Houtman & Roel Schouteten

De zeven bijdragen op hoofdlijnen

In het eerste artikel van dit themanummer beschrijven Taris, Houtman en Schaufeli de theoretische kaders van waaruit burnout de afgelopen decennia werd bestudeerd. Daarin worden werk- en persoonlijkheidskenmerken als de belangrijkste antecedenten gezien. Voorts vergelijken de auteurs burnout met andere psychische aandoeningen, zoals depressie, chronische vermoeidheid en het post-traumatische stresssyndroom. Als toekomstige onderzoeksthema's zien ze de conceptualisatie van burnout, de ontwikkeling van burnout over de tijd, en de relatie met begrippen als bevlogenheid en werkverslaving. Wat de conceptualisatie betreft, suggereren ze dat het mogelijk tijd wordt om de klassieke driedimensionale onderverdeling van burnout (uitputting, distantie en verminderde competentie) te vervangen door een opvatting waarbij uitputting en distantie gepaard gaan met verminderd cognitief functioneren.

Smulders, Houtman, Van Rijssen en Mol richten zich op de empirie en gebruiken daarvoor grote landelijke en internationale surveybestanden. Belangrijke conclusies uit dit artikel zijn dat burnoutklachten de laatste decennia licht zijn toegenomen, dat werkdruk, emotionele werkbelasting en lange werktijden de hoofdoorzaken zijn en dat het onderwijs de belangrijkste risicosector is. Een andere conclusie is dat burnoutklachten significant samenhangen met ziekteverzuim.

Meldingen van burnout als beroepsziekte door bedrijfsartsen worden door Sluiter, De Groene en Nieuwenhuijsen geanalyseerd. Hier wordt een stap verder gezet in de cyclus van burnoutklachten, vastgesteld in surveys, naar de melding van burnout als beroepsziekte door bedrijfsartsen met behulp van een aantal richtlijnen. De auteurs concluderen dat sekseverschillen geen rol spelen in het voorkomen van burnout en dat burnout het meeste voorkomt bij ouderen. Ook in deze bijdrage komen de onderwijsgevenden naar voren als de kwetsbaarste beroepsgroep.

Vervolgens komt de situatie bij een specifieke beroepsgroep, Vlaamse journalisten, aan de orde. De bijdrage van De Witte, Teugels en Van Hoof laat zien dat circa 32% van de beroepsgroep een risico op burnout loopt. Werkdruk, rolconflicten en baanonzekerheid, gebrek aan kunnen leren op het werk en gebrek aan variatie in het werk zijn de belangrijkste determinanten bij deze beroepsgroep.

Peters, Kraan en Van Echtelt vragen zich af wat het effect is van 'Het Nieuwe Werken' – geoperationaliseerd met telewerken, autonomie en resultaatafspraken – op burnout en toewijding. Hun longitudinale analyses laten zien dat telewerken en autonomie inderdaad burnoutklachten beperken.

Het themanummer wordt afgesloten met twee artikelen waarin de effecten van psychische aandoeningen en burnout centraal staan. De Graaf, Tuithof, Van Dorsselaer en Ten Have brengen ziekteverzuim en verminderd functioneren in het werk door psychische en chronische somatische aandoeningen in kaart. Een gemiddelde psychische aandoening blijkt geassocieerd te zijn met circa 9 additionele verzuimdagen en circa 8 additionele dagen door verminderd functioneren in het werk (additioneel ten opzichte van werknemers zonder de aandoening). Burnout is geen diagnose in de DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) en is daarom geen onderdeel van deze studie. Wel kunnen onder res-

pondenten met de diagnose depressie mensen met burnout voorkomen. Een depressieve stoornis resulteert in 26 additionele dagen vanwege verzuim en verminderd functioneren samen. Een gemiddelde chronische somatische aandoening resulteert in 10 additionele dagen ziekteverzuim en verminderd functioneren samen. De auteurs berekenen verder dat de kosten van het totale verzuim en verminderd functioneren door psychische aandoeningen per gemiddelde werkende 360 euro per jaar bedragen. Voor chronische somatische aandoeningen zijn de gemiddelde kosten 706 euro per werkende per jaar.

Ten slotte buigen Van Echtelt, Josten en Vlasblom zich in hun longitudinale studie over de arbeidsmarkteffecten van burnoutklachten. Ze tonen aan dat emotionele uitputting als het centrale aspect van burnout inderdaad een belangrijke determinant is van arbeidsmarktgedrag van werknemers. Uitputting is gerelateerd aan 'vertrekintentie', aan daadwerkelijk stoppen met werken en aan langdurig ziekteverzuim. Interessant is dat werknemers met een hoge mate van emotionele uitputting relatief vaak de wens hebben om minder te gaan werken, maar dat er geen aanwijzingen zijn gevonden dat ze ook daadwerkelijk minder gaan werken.

In dit themanummer komen bedrijfsgerichte- en individugerichte interventies – zowel in de preventieve als in de therapeutische sfeer – weinig aan de orde. Bedrijfsgerichte interventies bij burnout zouden uiteraard gericht dienen te zijn op de belangrijkste determinanten ervan (werkdruk, emotionele werkbelasting, lange werktijden, arborisico's, werkonzekerheid en gebrek aan ondersteuning). Wat de persoon betreft dient de aanpak vooral gericht te zijn op stresshantering (coping), het leren omgaan met spanningsklachten, timemanagement en assertiviteit. Individuele cognitief-gedragstherapeutische behandelingsprogramma's zijn meestal gebaseerd op deze uitgangspunten (Hoogduin et al., 2001).

Conclusies en discussiepunten

Wat hebben we geleerd van de zeven artikelen die in dit themanummer opgenomen zijn? We proberen een aantal conclusies te trekken en onderzoeksuggesties te formuleren.

Ten eerste bevestigen de artikelen dat alle aandacht voor burnout in de pers terecht is. Burnout is geen hobby van deze of gene onderzoeker, bedrijfsarts of vakbond. Het themanummer laat zien hoe groot de relevantie van het verschijnsel burnout is in termen van verzuim, verzuimkosten, arbeidsongeschiktheid en arbeidsmarktgedrag. Smulders en collega's brengen de samenhang tussen emotionele uitputting, als belangrijkste aspect van burnout, en ziekteverzuim grafisch in beeld. Dit artikel toont eveneens aan hoe belangrijk psychische aandoeningen zijn met het oog op arbeidsongeschiktheid. De Graaf en collega's laten in hun artikel zien hoe groot de bijdrage van diverse psychische aandoeningen is aan ziekteverzuim en aan minder functioneren op het werk. Van Echtelt en collega's tonen bovendien aan dat emotionele uitputting een sterk effect heeft op de wens om minder te gaan werken, het bedrijf te verlaten, het zoeken van een andere baan en zelfs stoppen met werken.

Een tweede conclusie is dat er begripsmatig rond burnout wel enig werk aan de winkel is. Conceptueel merken Taris en collega's op dat burnout heel goed kan overlappen met fenomenen als overspannenheid, depressie, chronische vermoeidheid en posttraumatische stress. Schmidt (2001) sprak zelfs van een diagnostische grabbelton. Wel is er door huisartsen en bedrijfsartsen gewerkt aan de afstemming van de diagnostiek van burnout en gerelateerde psychische aandoeningen, zoals blijkt uit een recente gezamenlijke richtlijn (Verschuieren et al., 2011). Alleen bij burnout worden de wortels per definitie in de werksituatie gezocht. Dat laatste geldt niet voor aandoeningen als overspanning en depressie. Maar daarnaast hebben we in dit themanummer kunnen zien dat burnout vele gedaantes kan hebben. Er is een gevalideerde burnoutvragenlijst die gekoppeld is aan een klinisch oordeel (Schaufeli & Van Dierendonck, 1995). Daarvan afgeleid is er een versie die gebruikt wordt in nationale surveys, zoals de NEA, welke meestal neerkomt op vijf of minder vragen over het belangrijkste aspect van burnout, emotionele uitputting door of op het werk. Voorts is er burnout in het kader van de claimbeoordeling door de verzekeringsarts met het oog op toelating tot de WIA. Bij de vaststelling van een burnout door de verzekeringsarts speelt de eventuele werkgerelateerdheid echter geen rol. En ook is er het oordeel van de bedrijfsarts over burnout met oog op melding als beroepsziekte aan het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten. In dat oordeel speelt beroepsgebondenheid van burnout wel een rol. Van belang zou zijn om indicaties van burnoutklachten, verkregen via een survey, te vergelijken met psychische diagnostiek of eventueel met latere arbeidsongeschiktheid. Een sterke onderlinge relatie zou de validiteit van de vragenlijstitems kunnen onderbouwen.

Een bijkomend conceptueel onderwerp is het gebruik van afkappunten bij burnout of emotionele uitputting, hetgeen in meerdere artikelen in dit themanummer het geval is. Het doel daarbij is om de mate van burnoutklachten te onderscheiden in een dichotomie: weinig versus veel, of niet serieus versus ernstig. Mogelijk mede door het gebruik van logistische regressieanalyse zijn deze afkappunten populair in gebruik geworden, maar ze stammen inmiddels uit het begin van de jaren negentig van de vorige eeuw (Schaufeli & Van Dierendonck, 1995). Het lijkt tijd voor een hernieuwde visie op het gebruik ervan en een statistische herijking voor de huidige tijd.

Ten derde is het van belang te memoreren dat een vraag bij de samenstelling van dit themanummer was om zicht te krijgen op de situatie in Nederland ten opzichte van het buitenland. Daarover was tot op heden weinig bekend. In het artikel van Smulders en collega's worden cijfers gepresenteerd over vermoeidheid onder werknemers in ruim dertig Europese landen. Daaruit komt naar voren dat Nederland tot de landen met de laagste vermoeidheidsscores behoort. Het blijkt – voor zover wij weten – het enige onderzoek waarin Nederland met andere landen wordt vergeleken. Voor de relevantie van begrippen als burnout en vermoeidheid zou meer landen-vergelijkend onderzoek – ook naar de oorzaken van de verschillen – wel op zijn plaats zijn.

Een vierde punt is dat dit themanummer een interessante tegenstelling oplevert, die nader onderzoek rechtvaardigt. Peters en collega's concluderen op basis van een cohortstudie dat telewerken gepaard gaat met minder emotionele uitputting. Eveneens op basis van longitudinale data concluderen Smulders en collega's dat thuiswerken juist gepaard gaat met méér emotionele uitputting. De laatste auteurs suggereren dat thuiswerken mogelijk door de dubbele belasting in de thuissituatie tot uitputting leidt. Een andere veronderstelling is dat er werknemers zijn die er – mogelijk in overleg met hun werkgever – voor kiezen om thuis te werken om een latere toename van burnoutklachten vóór te zijn. Hier zou dus sprake kunnen zijn van thuiswerken als een preventieve actie om erger te voorkomen. Dit interessante en actuele thema is explicieter onderzoek waard.

Ten vijfde levert dit themanummer, naar onze mening, een aantal lacunes in het onderzoek op. Het huidige onderzoek blijkt gedomineerd te worden door psychologen, die zich met name op de persoon en de taakkenmerken richten. Een lacune in het huidige onderzoek is het gebrek aan aandacht voor de invloed van een macrofactor als de economie. Dat baanonzekerheid bijdraagt aan burnoutklachten wordt aangetoond in de bijdragen van De Witte en collega's en Smulders en collega's. Ook lijkt de conjunctuur een mogelijke bijdrage te leveren aan de recentelijk licht stijgende trend in emotionele uitputting. En is het echt zo dat de overgang van werknemers naar het zelfstandig ondernemerschap gestimuleerd wordt door burnoutklachten, zoals FNV Zelfstandigen in 2007 – op basis van eigen onderzoek – suggereerde? Meer onderzoek naar de samenhang lijkt op zijn plaats. Hierop aansluitend is het relevant om te wijzen op het werk van de Britten Pickett en Wilkinson (2010). Zij concluderen, op basis van data uit twaalf landen, dat een macrofactor als de inkomensongelijkheid binnen een land samenhangt met de hoeveelheid psychische aandoeningen. 'More equal societies almost always do better', is hun slagzin (Wilkinson & Pickett, 2009). Een vraag die zich vervolgens opdringt is of dezelfde conclusie ook voor bedrijven en bedrijfstakken geldt. Dus werkt inkomensongelijkheid binnen bedrijven en bedrijfstakken beperkend voor burnout en andere psychische aandoeningen?

Literatuur

- Hoogduin, C.A.L., Schaufeli, W.B., Schaap, C.P.D.R. & Bakker, A.B. (2001). *Behandelingsstrategieën bij burnout*. Houten/Diegem: Bohn, Stafleu Van Loghum.
- Pickett, K.E. & Wilkinson, R.G. (2010). Inequality: an underacknowledged source of mental illness and distress. *The British Journal of Psychiatry*, 197, 426-428.
- Schaufeli, W. & Dierendonck, D. van (1995). *UBOS, Utrechtse Burnout Schaal; Handleiding*. Utrecht: Universiteit Utrecht.
- Schmidt, A. (2001). Overspannen, depressief, burnout of chronisch vermoeid: een diagnostische grabbelton? *Huisarts en wetenschap*, 44, 283-287.
- Verschueren, C.M., Nauta, A.P., Bastiaansen, M.H.H., Terluin, B., Vendrig, A.A., Verbraak, M.J.P.M., Flikweert, S., Vriezen, J.A., Zanten-Przybysz, I. van & Loo, M.A.J.M. (2011). *Eén lijn in de eerste lijn bij overspanning en burnout*. Amsterdam/LVE/NHG/NVAB.

Peter Smulders, Irene Houtman & Roel Schouteten

Wilkinson, R. & Pickett, K. (2009). *The Spirit Level: Why more equal societies almost always do better*. Londen: Allen Lane.