

Burn-out

Feiten en fabels

Wilmar Schaufeli

KU Leuven
&
Universiteit Utrecht



Onderwerpen

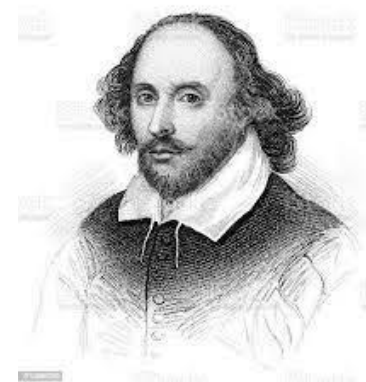
1. Achtergrond
2. Wat is burn-out?
3. Een burn-out epidemie?
4. Burn-out en het lichaam
5. Burn-out, werk en organisatie
6. Burn-out bij studenten?
7. Interventies

A close-up photograph of a woman with a pained or distressed expression. She has her eyes squeezed shut, her nose wrinkled, and her mouth open in a grimace, showing her teeth. Her hands are pressed against her ears, suggesting she is trying to block out noise or is experiencing a headache. She is wearing a black jacket. The background is a plain, light-colored wall.

Achtergrond

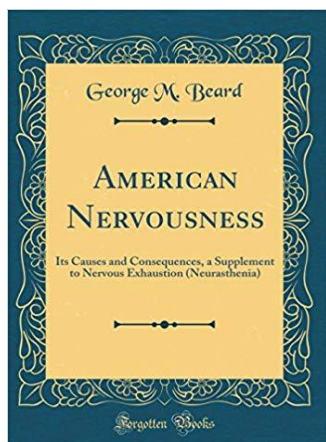
*“She burnt with love, as straw with fire flameth.
She burnt out love, as soon as straw out burneth”*

William Shakespeare

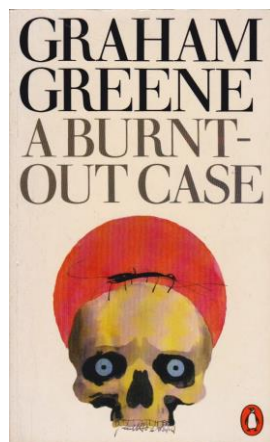


Neurasthenia

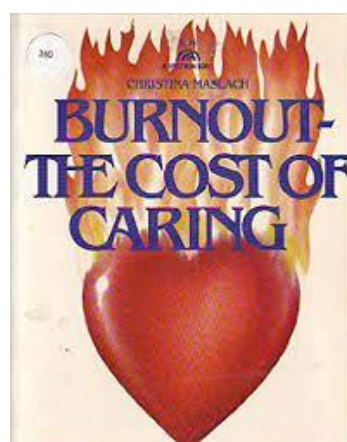
- George Miller Beard (1881)



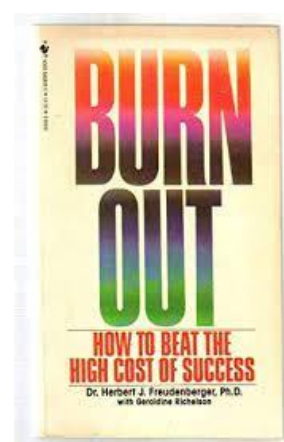
1881



1960



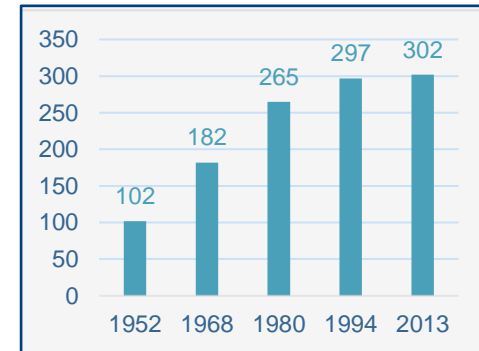
1976



1980

Waarom juist nu burn-out?

- Intensivering van de arbeid
- Veranderde werkinhoud
- Organisatieveranderingen
- Individualisering
- Verruiming ziektebegrip



- Professionele mystiek
 - Competentie
 - Autonomie
 - Zelfontplooiing
 - Collegialiteit
 - Ideale klant

Wat is burn-out?



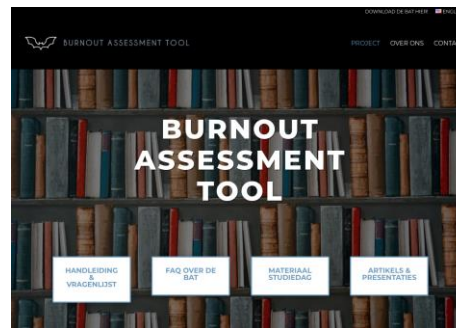
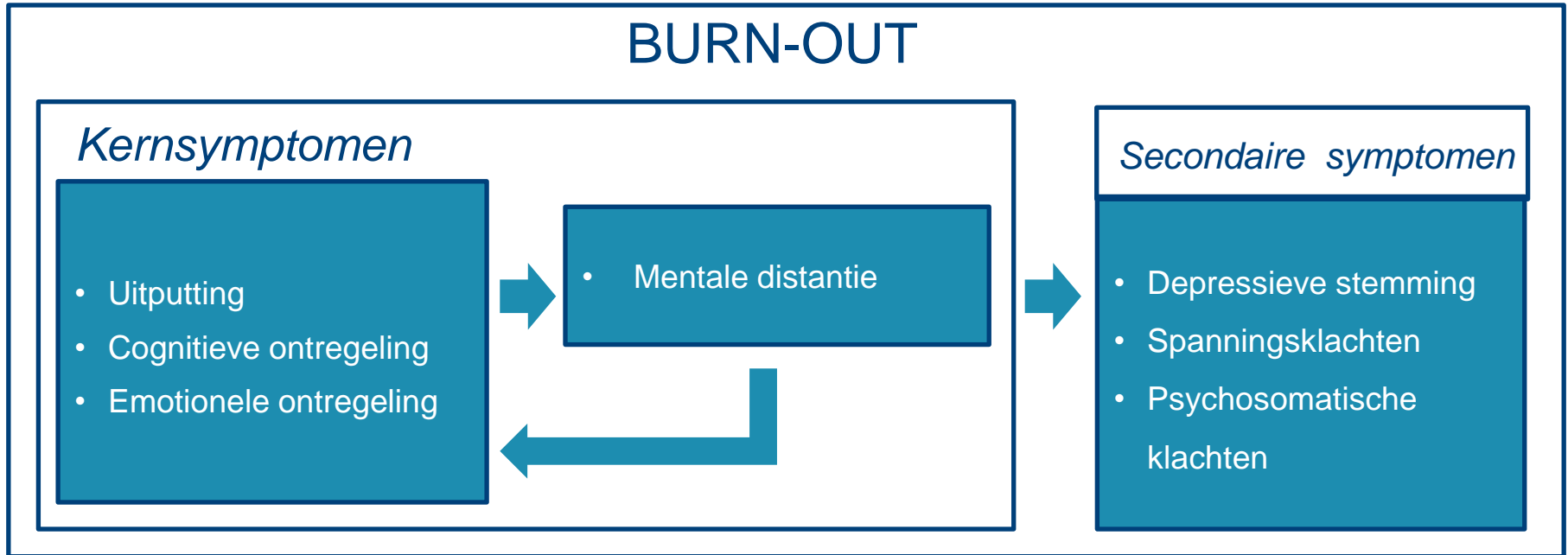
Kenmerken van burn-out

- Uitputting
- Cognitieve ontregeling
- Emotionele ontregeling
- Mentale distantie
- Spanningssymptomen
- De symptomen zijn werkgerelateerd
- De symptomen komen bij 'normale' mensen voor

De ene 'burn-out' is de andere niet

	<i>Klachten (mild)</i>	<i>Stoornis (ernstig)</i>
• <i>Discipline</i>	Psychologie	Geneeskunde
• <i>Assessment</i>	Continu (schaal)	Dichotoom (diagnose)
• <i>Methode</i>	Vragenlijst	Klinisch interview
• <i>Werkrol</i>	Werkend	Ziekteverlof
• <i>Oorzaken</i>	Werkgerelateerd	Ook niet werkgerelateerd
• <i>Type interventie</i>	Preventie	Behandeling
• <i>Focus Interventie</i>	Organisatie	Individu

Burn-out als klacht



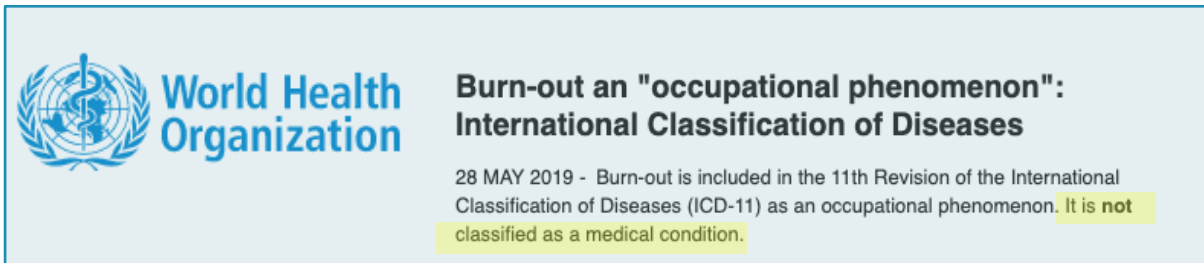
www.burnoutassessmenttool.be



KU LEUVEN

Burn-out als stoornis

- *Niet* opgenomen in de DSM-5
 - Atypische aanpassingsstoornis
 - Na 3 maand als reactie op een *identificeerbare* stressor
 - Ongedifferentieerde somatoforme stoornis
 - Nadruk op somatische, niet mentale symptomen



- Wel opgenomen in de ICD-11
 - Burn-out is géén diagnose maar een beroepsmatig verschijnsel ('*occupational phenomenon*')
 - Burn-out bestaat uit:
 - Uitputting
 - Mentale distantie
 - Verminderde competentie

De Nederlandse aanpak

- Multidisciplinaire richtlijn voor werkgerelateerde stressklachten



*Spannings-
klachten*

*Overspanning
(surmenage)*

Burn-out

Niet acuut

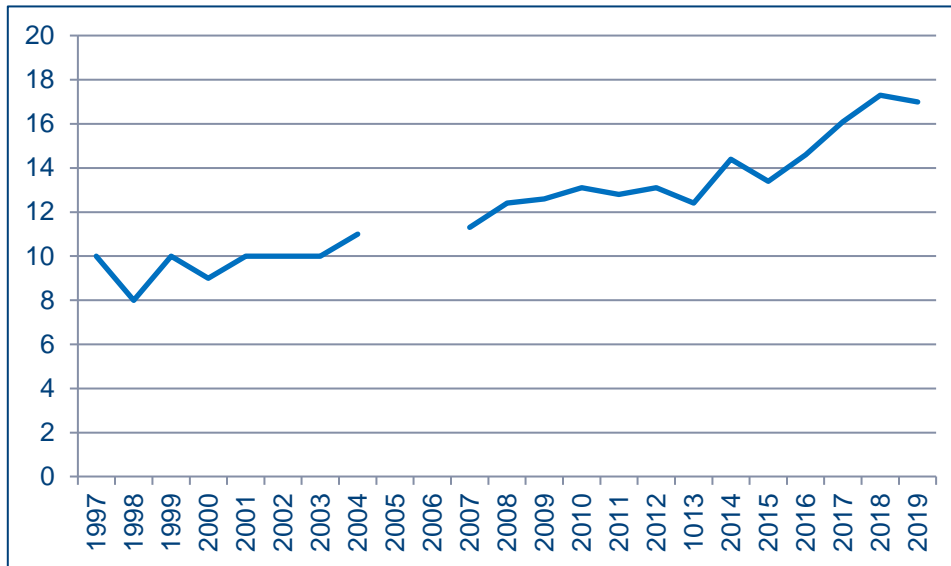
Tijdelijke crisis

Chronische
toestand



Een burn-out epidemie?

Toename van burn-out klachten



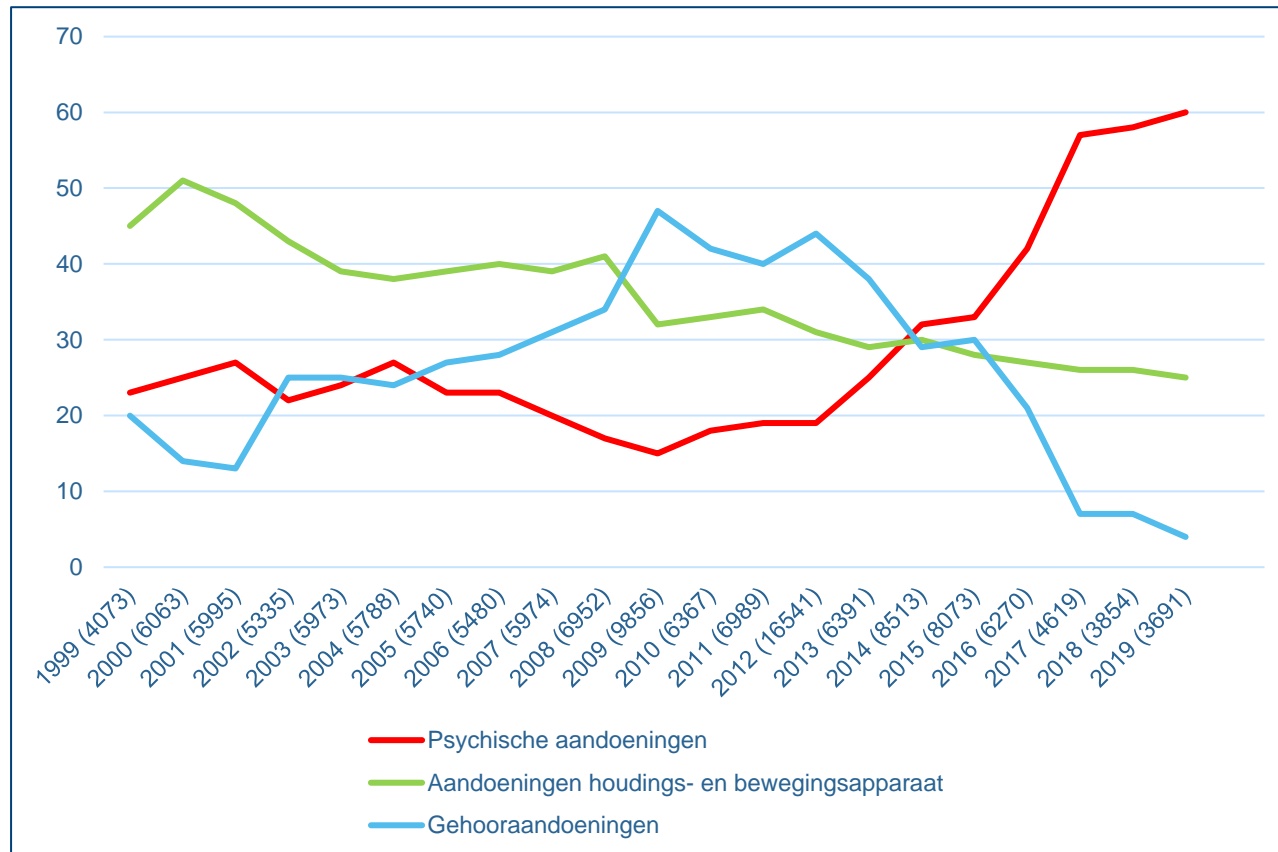
Prevalentie burn-out klachten

- 16% (NEA)
- 9% (BAT)

Bron: NEA TNO/CBS

Wilt u aangeven hoe vaak iedere uitspraak op u van toepassing is?	Nooit			Enkele keren per maand		Elke week		Elke dag
	Nooit	Enkele keren per jaar	Maandelijks	Enkele keren per maand	Elke week	Enkele keren per week	Elke dag	
c1 Ik voel me emotioneel uitgeput door mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
c2 Aan het einde van een werkdag voel ik me leeg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
c3 Ik voel me moe als ik 's morgens opsta en geconfronteerd word met mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
c4 Het vergt heel veel van mij om de hele dag met mensen te werken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
c5 Ik voel me compleet uitgeput door mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Meldingen beroepsziekten



Bron: NCB

- Toename van psychische aandoeningen
- Stijging van burn-outmeldingen van 600 naar 1300
- Vanwege onderrapportage zijn er dat 6.000 (Houtman, 2020)

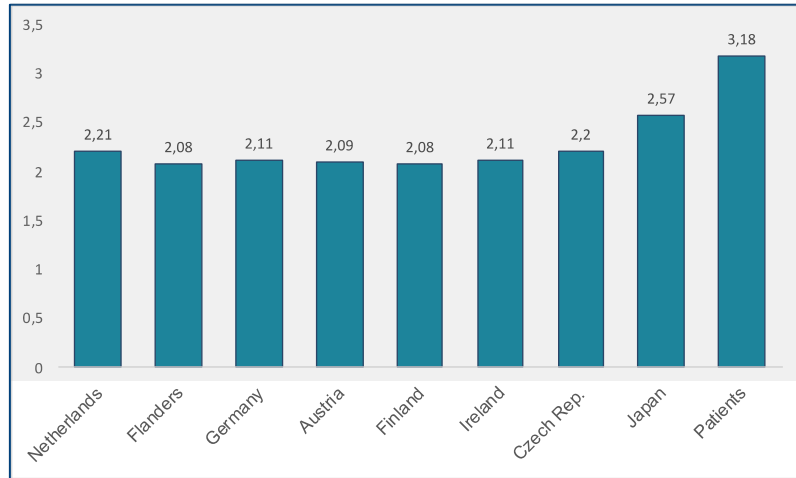
Epidemie of niet?

<i>Data (bron)</i>	<i>Aantal</i>	<i>Beroepsbevolking</i>	<i>Trend</i>
• Uitputtingsklachten (NEA)	1,3 miljoen	15,3%	stijging
• Burn-out diagnose (NEA)	90.000	1,3%	?
• Beroepsziekte (NCvB)	6.000	0,0007%	stijging
• Afkeuringen (UWV)	9.000	0,001%	stabiel

Conclusie

1. Ondanks de stijging van met name uitputtingsklachten kan er niet gesproken worden van een 'burn-out epidemie'
2. Wel lijkt er sprake van groeiend ongenoegen onder Nederlandse werknemers

Burn-out internationaal

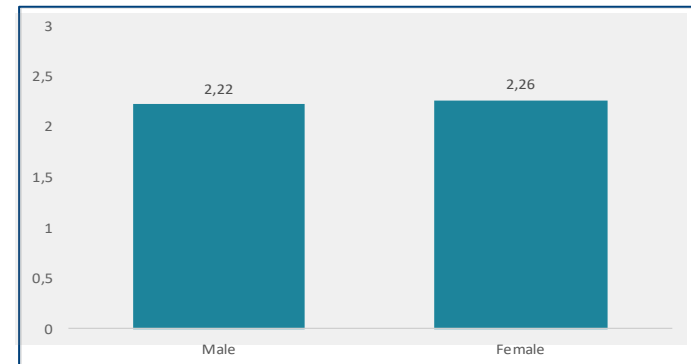
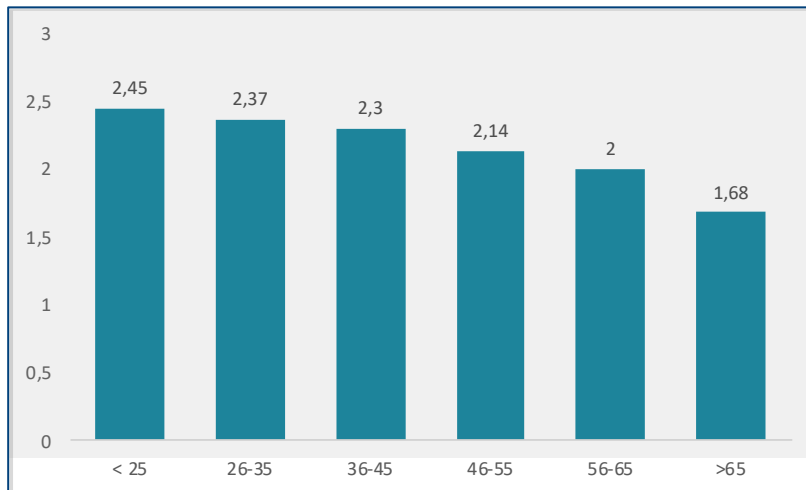


Representatieve steekproeven:

- Nederland (N=1500)
- Vlaanderen (N 1500)
- Duitsland (N =1073)
- Oostenrijk (N=1059)
- Finland (N=2453)
- Ierland (N= 960)
- Tsjechië (N=1020)
- Japan (N=1032)

Burn-out CAS-code

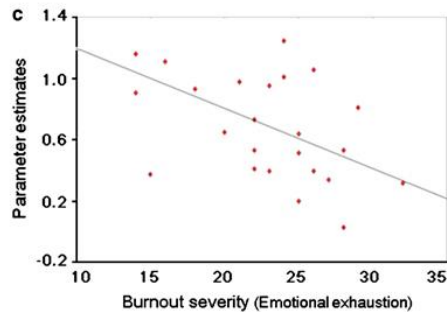
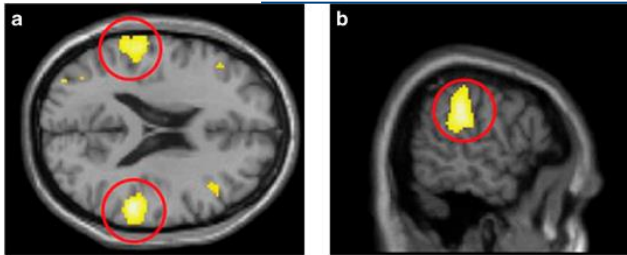
- Ziekmeldingen (N=749)



Burn-out en het lichaam

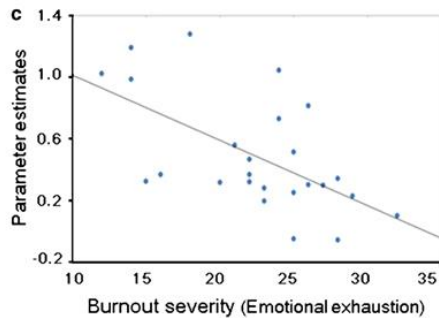
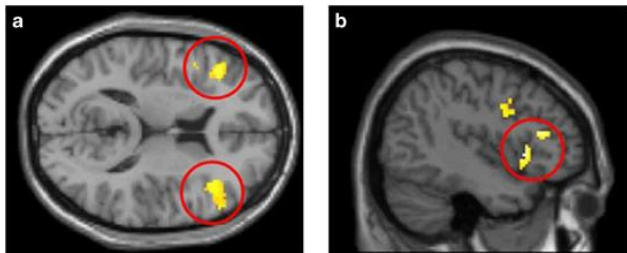


Burn-out en het brein



“In conclusion, burnout in medical professionals might be explained by reduced empathy-related brain activity.

This reduced brain activity was also associated with greater difficulty in recognizing one’s own emotional state, as well as with greater self-reported empathic disposition”



Tei et al. (2014)

Burn-out en biomarkers

Meta-analyse (Danhof-Pont et al., 2011)

- 31 artikelen
- 38 bio-markers

Conclusie: “*No potential biomarkers for burnout were found*”

Overzichtsstudie (Jonsdottir & Dahlman, 2019)

- 51 artikelen

Conclusie: “....research *cannot confirm* any homologous reliable endocrinological or immunological changes related to burnout”

Table 2

Biomarkers studied in individuals with burnout

Physiological process	Used biomarkers	References
HPA axis	Cortisol	[7,12–27,31]
	ACTH	[18,26]
	SBDNF	[24]
ANS	Epinephrine	[18]
	Norepinephrine	[18]
	Aldosterone	[18]
	Blood pressure	[13,15,28–30,53]
	Heart rate	[13,15,22,28,29]
Metabolic processes	Cholesterol	[13,53]
	Glucose	[13,28,31,32,53]
	HbA _{1c}	[31,33,54]
	Triglycerides	[13,28]
	Body mass index	[34,54]
	Insulin	[13]
Hormones other than cortisol	Prolactin	[18,26,31]
	DHEAS	[7,12,16,18]
	Progesterone	[31]
	Estradiol	[31]
	Growth hormone	[18]
	Oxytocin	[26]
Antioxidants	SOD	[35]
	Catalase	[35]
	Malondialdehyde	[35]
Immune system	TNF- α	[31,36]
	TGF- β	[31]
	hs-CRP	[31,37,53]
	Neopterin	[31]
	Lymphocytes	[38]
	T cells	[7]
	B cells	[7]
	NK cells	[7,38,39]
	Cytokines	[40]
	Fibrinogen	[37]
Others	IL-4	[36]
	IL-10	[36]
	Saliva IgA	[25]
	Sleep recording	[13,41,43]
	Sperm	[40]

Burn-out, werk en organisatie



Burnout is slecht voor werknemers

Lichamelijke gezondheid

- Lichamelijke ziektes (Honkonen et al., 2004)
- Luchtweginfecties (Mooren et al., 2003)
- Verhoogd risico op hartinfarct (Salvagioni, et al., 2017)

Geestelijke gezondheid

- Angst en depressie (Koutsimani et al, 2019)
- Psychosomatische klachten (Gorter et al., 2000)
- Slaapproblemen (Griossi et al., 2003)
- Verminderd cognitief functioneren (Van Dam et al., 2012)

Attitude en gedrag

- Ziekenhuisopnames (Toppinen-Tanner, 2009)
- Medische consumptie (Burke & Mikkelsen, 2005)
- Mortaliteit (Ahola, 2010)
- Gezondheidsgedrag (Melamed et al., 1992)

Burn-out is slecht voor organisaties

Gezondheids- en vervangingskosten

- Ziekteverzuim (meta-analyse: Swider et al., 2010)
- Personeelsverloop (meta-analyse: Swider et al., 2010)
- Langdurige arbeidsongeschiktheid (Ahola et al., 2009)

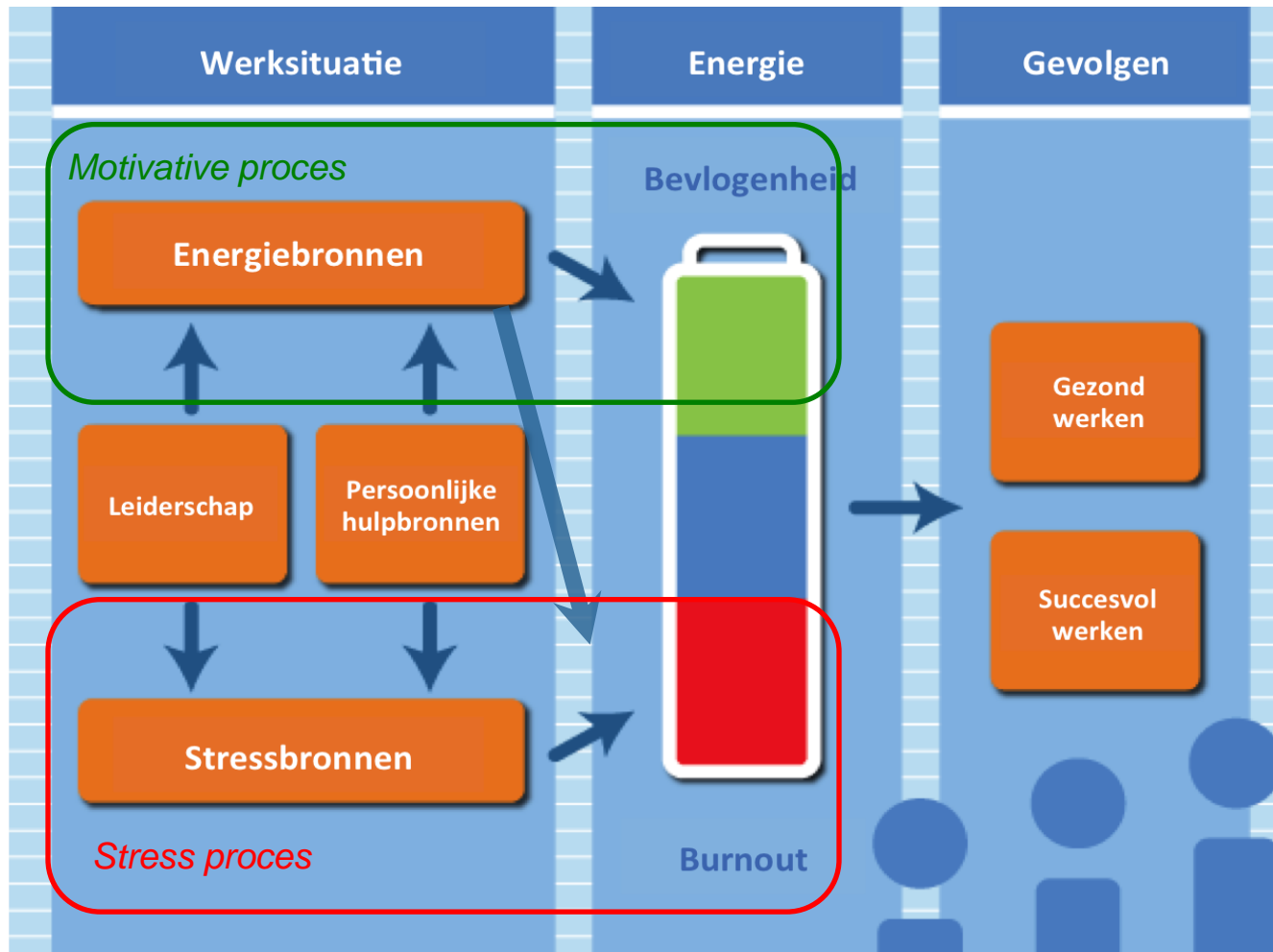
Slechte prestatie

- Arbeidsprestatie (meta-analyse; Taris, 2006)
- Veiligheidsgedrag (meta-analyse: Nährgang, 2011)
- Medische fouten (Shanafelt et al., 2010)
- Kwaliteit van zorg (meta-analyse Salyers et al., 2017)

Attitudes en organisatiegedrag

- Werkvermogen (*workability*) (Ruitenburg et al., 2012)
- Arbeidstevredenheid (Meta-analyse: Alarcon, 2011)
- Organisatiebetrokkenheid (meta-analyse Alarcon, 2011)

Het Job Demands-Resources model

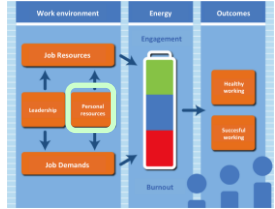


Overzichten:

- Bakker & Demerouti (2014, 2016, 2017)
- Schaufeli & Taris (2014)

Meta-analyses:

- Crawford et al. (2010)
- Lesener et al. (2019)
- Nährgang et al. (2011)



Kwetsbaarheidsfactoren

- Emotionele labiliteit
- Lage zelfwaardering
- Geringe extraversie
- Weinig geloof in eigen kunnen
- Externe beheersingsoriëntatie
- Nauwgezetheid, perfectionisme
- Passieve coping-stijl
- Geen grenzen kunnen stellen

Schaufeli & Enzmann (1998)

Alarcon et al. (2009)

Swider et al. (2010)

Shin et al. (2014)



Burn-out bij studenten

Enkele resultaten

Aantal studies

- 20.000 Google Scholar
- 120 PsycInfo

Prevalentie (Frajerman et al., 2019)

- Meta-analyse (k=14)
- Medische studs. (N=17.400)
- 44% lijdt aan burn-out
- Range 5-97%

Relatie met prestatie (Madigan & Curran, 2021)

- Meta-analyse (k=29; N=109.369)
- Correlatie met GPA
 - Uitputting: $-.15$
 - Cynisme: $-.24$
 - Verminderde bekwaamheid: $-.39$
- Conclusie: “Taken together, the findings suggest that burnout leads to worse academic achievement in school, college, and university” (p. 387)

Mogelijke oorzaken en interventies

Risicofactoren (Elmore et al., , 2019)

- Studiedruk
- Financiële problemen
- Gebrek aan sociale steun

Emotionele besmetting (Madigan & Curran, 2021)

- Burn-out bij docenten 'springt over' naar studenten

Interventies (Dyrbey, 2017) (Madigan & Curran, 2021)

- Mindfulness
- Ontspanning



Behandeling en begeleiding

Burn-out interventies

Individu

- Cognitieve herstructurering
- Ontspanning & *mindfulness*
- Time management
- Werk-privé balans

Team

- Conflictmanagement
- Sociale steun, coaching, leiderschap
- Heldere taken en verantwoordelijkheden

Organisatie

- Regelmatige screening (RI&E, PMO)
- Dienstenaanbod (bv. e-counseling, mediatie)
- Open, accepterende cultuur

Systematische reviews:

- Awa et al. (2010) – Diverse beroepen (k=53)
- Roberts et al. (2013) – Artsen (k=54)
- Ruotsalainen et al. (2014) – Gezondheidswerkers (k=16)
- Busireddy et al. (2017) – Artsen in opleiding (k=19)
- Lambreghts et al. (2018) – Werkhervatting (k = 10)
- Walsh et al. (2019) – Medische studenten (k=14)

Meta-analyses:

- Marțicuroiu, et al. (2014) – Diverse beroepen (k=47)
- West et al. (2016) – Artsen (k=37)
- Ahola et al. (2017) – Klinische burn-out (k=4)
- Perski et al. (2017) – Klinische burn-out (k=8)
- Panagioti et al. (2017) – Artsen (k=19)
- Iancu et al. (2018) – Leerkrachten (k=23)
- Dreison et al. (2018) – GGZ-werkers (k=27)

Conclusies

- “Het beeld dat oprijst uit de beschikbare meta-analyses is tamelijk eenduidig; burn-out interventies hebben een statistisch significant, maar gering positief effect” (Schaufeli, 2018)
- Ontspanning, *mindfulness* en cognitief-gedragsmatige interventies lijken het meest effectief bij milde burn-out
- Meestal is het effect van individu-gerichte interventies sterker dan van organisatie-gerichte interventies
- Het sterkste effect bestaat voor uitputting; geen of minder effect voor de andere dimensies
- Geen effect voor interventies bij ernstige burn-out

Begeleiding door huis- en bedrijfsarts

1. Crisis (ca. 3 weken)

- Acceptatie
- Activatie en structuur

2. Inzicht (ca. 3-6 weken)

- Inventarisatie van stressoren en oplossingen
- Leren van vaardigheden

3. Re-integratie (ca. 6 weken)

- Toepassing in de werksituatie
- Terugvalpreventie



NHG-Standaard

Overspanning en burn-out (M110)

Psychologische burn-out behandeling

Fase 1: Klachtenreductie

Fase 2: Persoonlijkheid en cognities

Fase 3: Vaardigheden voor werksituatie

Fase 4: Terugvalpreventie en coaching



Take home

Visualise complex concept



clearly difficult topic

clear difference between fear & phobia on emotional level (I know...)

explain the other is about time, or time related

this is how I feel anxiety

Example of how something simple can become really scary.

key message in 1 image

Set a time & stick to it

Safe place

Recognition hey, this is exactly how I feel



man = example of feeling tension

Man looks like he's ruminating

cool just like my kid

The phone tries to be nice, but should be frowned upon?



recognition #1 know exactly how

1. 'Burn-out' betekent verschillende dingen: klachten en stoornis
2. Geen burn-out epidemie, maar milde klachten nemen toe
3. Burn-out is psychisch, niet lichamelijk
4. Burn-out heeft negatieve gevolgen
5. Samenhang met werk- en persoonsfactoren
6. Burn-out is ook relevant voor studenten
7. Er bestaan werkzame interventies



dank voor jullie aandacht

Meer informatie

Academisch: www.wilmarschaufeli.nl

Consultancy: www.3ihc.nl

Energiekompas: www.energiekompas.nl