



**Burn-out is een stress-gerelateerd uitputtingssyndroom dat ontstaat door langdurige stress en onvoldoende herstel. Hoewel milde tot matige stressklachten meestal snel kunnen verdwijnen met de reguliere psychologische adviezen en betere coping, wordt een ernstige burn-out gekenmerkt door fysiologische ontregelingen. Dit vereist een andere aanpak. We bespreken de kenmerken van een ernstige burn-out, hoe het zich ontwikkelt en welke behandelingsstrategieën effectief kunnen zijn.**

## Inleiding

Steeds meer mensen hebben last van stress en de aantallen lijken elk jaar verder te stijgen. In 2022 had 20% van de werknemers in Nederland last van burn-outklachten ('psychische vermoeidheid door werk') ten opzichte van 16% in 2021 (NEA, 2022). Het aantal werknemers dat daadwerkelijk thuis komt te zitten met overspanning of burn-out is een stuk lager, dat werd in 2022 geschat op 240.000 – 270.000 mensen. Er is veel discussie over de definitie van burn-out en ook de termen burn-out en burn-outklachten worden vaak verward. Dit maakt het onderscheid tussen milde klachten en ernstige klachten onduidelijk. Hoewel burn-out geen officiële DSM-diagnose is, erkent de ggz dat een klinische burn-out, waarbij mensen langdurig disfunctioneren, een serieuze aandoening is die professionele behandeling vereist.

## Milde burn-out klachten of ernstige klachten

Niet elke burn-outdiagnose is hetzelfde. Zo lijkt er een verschil te bestaan in de ernst van de klachten en duur van het herstel. Als gevolg van een relatief kortdurende stressperiode kunnen mensen klachten ontwikkelen waarvan zij doorgaans binnen 3 tot 6 maanden herstellen. Bij ongeveer 25% van de mensen met een burn-outdiagnose is de prognose minder gunstig. Voor deze groep duurt het herstel vaak lang; zelfs 2 tot 7 jaar na de diagnose ervaren zij nog restklachten zoals verminderde stresstolerantie en cognitieve problemen. In de literatuur wordt deze groep ook wel aangeduid met de term 'klinische burn-out' of 'ernstige burn-out'. Aangenomen wordt dat de ernst van de klachten en duur van het herstel een gevolg zijn van de langdurige (chronische) stress.

## Fysiologische effecten van chronische stress

De theorie is dat de ernstige klachten ontstaan door een verstoorde biologische stressrespons, met name door een gebrek aan voldoende herstel ná de stressreacties. Hierbij maakt het niet uit of de stressor werk gerelateerd is, voortkomt uit de persoonlijke situatie, of voortkomt uit persoonskenmerken. Wanneer stress langdurig aanhoudt, krijgt het lichaam niet genoeg tijd om te herstellen. Dat leidt niet alleen tot uitputting, maar de stressrespons zélf gaat ook het lichaam belasten (dit wordt allostatische overbelasting genoemd). Deze ondermijnende processen hebben invloed op zowel het lichamelijke als mentale functioneren. Zo ontstaan geleidelijk lichamelijke klachten zoals vermoeidheid, darmproblemen, hoofdpijn, rugpijn en verstoorde slaap, naast mentale klachten zoals emotionele labiliteit, angst, stemmingsklachten, concentratie- en geheugenproblemen.

## Diagnose van ernstige burn-out

Om te bepalen of het mogelijk om een burn-out gaat, moet allereerst worden onderzocht of de klachten door chronische stress zijn ontstaan. Naast de gebruikelijke inventarisatie van de klachten, is dus ook het levensverhaal van belang; de gebeurtenissen en mate van overbelasting die hebben geleid tot de klachten en hoe deze zich in de tijd hebben



ontwikkeld. Door alle informatie te integreren, ontstaat een hypothese: gaat het om een burn-out en hoe ernstig zijn de klachten.

### Fasen in ontwikkeling van burn-out

Een ernstige burn-out ontstaat niet in één keer, al kan dat soms wel zo lijken. Klinische observaties laten zien dat bij de reconstructie van de jaren voorafgaand aan een ernstige burn-out, kwalitatief verschillende fasen kunnen worden onderscheiden:

- Gebrek aan herstel; deze fase wordt gekenmerkt door toenemende vermoeidheid.
- Veranderende stressfysiologie; deze fase wordt gekenmerkt door slaapproblemen en moeite hebben met ontspannen.
- Chronische stressklachten; deze fase wordt gekenmerkt door verschillende fysieke, mentale, emotionele en gedragsmatige klachten als gevolg van aanhoudende stress.
- Pseudopathologie; deze fase wordt gekenmerkt door een verminderde mate van flexibiliteit in denken en in gedrag met als gevolg compulsief en rigide gedrag.
- Ernstige burn-out; deze fase wordt gekenmerkt door emotionele ineenstorting, ernstige vermoeidheid en passiviteit.

Fasen	Kenmerken	Symptomen
1.	<i>Gebrek aan herstel</i> Aanhoudende stress, met onvoldoende mogelijkheid om hiervan te herstellen	Toenemende vermoeidheid Behoeftte aan herstel Afkeer van inspanning
2.	<i>Veranderende stressfysiologie</i> Hogere homeostatische stresswaarden	Hyperactiviteit Slaapproblemen Moeite met ontspannen Rusteloosheid
3.	<i>Chronische stressklachten</i> Klachten verergeren gaandeweg, zowel in ernst als in aantal	<i>Fysieke klachten</i> Hoofdpijn Maag-darmklachten Spierpijn, spanning in spieren Druk op de borst Vermoeidheid Verminderd libido Vatbaar voor ziekten  <i>Mentale klachten</i> Concentratieproblemen Vergeetachtigheid Moeite om gefocust te blijven Besluiteloosheid Verminderd leervermogen Verminderde planning en controle



		<p><i>Emotionele klachten</i> Zich gefrustreerd en boos voelen Prikkelbaarheid Overdreven reageren Zich boos of verdrietig voelen zonder te weten waarom Het gevoel hebben emoties niet onder controle te hebben Angst en paniek(aanvallen)</p> <p><i>Gedragmatige klachten</i> Conflicten Sociale terugtrekking Overmatig alcohol- of medicijngebruik Te veel eten Stoppen met hobby's en sport</p>
4.	<p><i>Pseudopsychopathie</i> Het verminderen van de complexiteit van de werkelijkheid door het toepassen van meer rigide manieren van probleemoplossing en cognitieve vereenvoudiging</p>	<p>Compulsief en rigide gedrag Afhankelijkheid van anderen Achterdochtig zijn Verminderde creativiteit Verminderd empathisch vermogen Verminderde zelfreflectie</p>
5.	<p><i>Ernstige burn-out</i> Verminderde motivatie en passiviteit</p>	<p>Emotionele ineenstorting Ernstige vermoeidheid Passiviteit Onvermogen om zichzelf te motiveren Aangeleerde hulpeloosheid Stemmingsproblemen</p>

Gebaseerd op Hamming (2020), Keijsers et al. (2004), Van Dam (2021), Van Dam et al. (2017), Van Zweden (2015) en Weber en Jaekel-Reinhard (2000).

## Symptomen van burn-out

De belangrijkste symptomen van burn-out zijn:

- Fysieke uitputting: Extreme vermoeidheid die niet verdwijnt met rust.
- Mentale klachten: Concentratieproblemen, geheugenverlies en moeite met het nemen van beslissingen.
- Emotionele instabiliteit: Prikkelbaarheid, angst en gebrek aan controle over de emoties.
- Gedragsveranderingen: Terugtrekking uit sociale activiteiten, conflicten met anderen en ongezonde coping mechanismen zoals overmatig alcoholgebruik.



## Behandeling van ernstige burn-out

De behandeling van burn-out verschilt aanzienlijk van die van milde stressklachten. Terwijl iemand met stressklachten vaak goed reageert op cognitieve gedragstherapie (CGT) is de behandeling van ernstige burn-out in eerste instantie gericht op het terug-reguleren van het stresssysteem en het herstellen van een gezonde balans tussen inspanning en rust. In de behandeling kunnen verschillende fasen worden onderscheiden: (1) crisis, (2) herstel en (3) preventie.

### Crisisfase en herstel van het stresssysteem

In deze fase erkent de patiënt dat er sprake is van een ernstig probleem. Het doel is om de stressoren zoveel mogelijk te elimineren. Dit betekent meestal dat de persoon tijdelijk stopt met werken, huishoudelijke taken overlaat aan anderen en sociale verplichtingen minimaliseert. Psycho-educatie speelt hier een belangrijke rol: de patiënt leert begrijpen hoe chronische stress het lichaam negatief heeft beïnvloed.

### Herstel van het fysiologische stresssysteem

Doordat de persoon het stresssysteem strategisch (en veel minder) belast, krijgt het de gelegenheid om naar de oorspronkelijke waarden terug te veren. In deze fase is het belangrijk om de stress zorgvuldig te doseren en af te wisselen met ontspanning en slaap. Dit omvat: - Ontspanningsoefeningen doen zoals mindfulness en ademhalingstechnieken om het lichaam te leren ontspannen. - Geleidelijk opbouwen van fysieke activiteit. Beweging helpt om het stresssysteem te reguleren, maar het moet langzaam en vooral gecontroleerd worden opgebouwd. - Een gezonde levensstijl: goede voeding, voldoende slaap en matig alcoholgebruik zijn essentieel voor herstel. Psychotherapie is in deze fase gecontra-indiceerd, omdat het emotioneel te belastend kan zijn en fysiek te vermoeiend.

### Re-integratie en terugvalpreventie

Wanneer de fysiologische stressreacties zijn gestabiliseerd en meer vitaliteit is opgebouwd, kan de patiënt langzaam zijn taken weer oppakken. Net als met de lichamelijke inspanning, moet dit geleidelijk en gecontroleerd gebeuren, met voldoende ruimte voor rustmomenten. In deze fase kunnen eventueel psychotherapeutische interventies worden ingezet om problemen aan te pakken, stresscoping te verbeteren en eventueel disfunctionele denkpatronen te doorbreken. Ook time management en sociale vaardigheden spelen hierbij vaak een rol.

### Post-burn-out groei

Veel mensen die herstellen van (ernstige) burn-out ervaren uiteindelijk positieve veranderingen in hun leven. Ze hebben vaak meer inzicht in wat belangrijk voor hen is, genieten meer van het leven, en hebben geleerd om beter voor zichzelf te zorgen. Dit fenomeen wordt ook wel 'post-burn-out groei' genoemd. Het kan bijdragen aan een verbeterde levenskwaliteit en voorkomen van terugval.

## Conclusie

Ernstige burn-out is een stress gerelateerd uitputtingssyndroom, dat om een andere aanpak vraagt dan milde tot matige stressklachten. Het is cruciaal dat het fysiologische stresssysteem herstelt vóórdat met psychotherapeutische interventies wordt gestart. Uiteindelijk kunnen



mensen met een burn-out niet alleen herstellen, maar ook groeien als gevolg van hun ervaringen en veranderingen in de levenswijze.

Praktische tips voor coaches/psychologen:

- Maak een duidelijk onderscheid tussen stressklachten en ernstige burn-out om de juiste behandeling te kunnen adviseren.
- Focus bij ernstige burn-out in eerste instantie op het herstel van het stresssysteem en vermijd psychologische interventies totdat het lichaam voldoende is hersteld.
- Zorg dat tijdens het herstelproces ook tijd is voor opbouwen van vitaliteit; te vroeg beginnen met re-integratie leidt tot terugval.
- Help je cliënt te groeien door middel van nieuwe coping strategieën en een gezonde, passende levensstijl, zodat hij of zij sterker uit de burn-out komt.

*Geschreven door Carolien Hamming en Rebecca Vandenabeele*