



De burn-out bestaat niet

Het lijkt een symptoom van de moderne tijd: de burn-out. Sla de krant open en je leest over opgebrande werknemers die emotioneel en fysiek weinig tot niets kunnen hebben. Maar over wat een burn-out nou écht is, blijkt nog maar weinig consensus.

Door: Rosa van den Dool *Stagiair*

“Als ziekte bestaat de burn-out niet,” beargumenteert psychiater prof. Christiaan Vinkers (Amsterdam UMC) in een interview met Volkskrant. Onlangs bracht hij het boek In de ban van de burn-out uit, waarin hij zoekt naar een wetenschappelijke basis voor het fenomeen. Ook al kampt 1 op de 6 Nederlanders met burn-outklachten, Vinkers concludeert dat de burn-out niet bestaat: ‘Iedereen denkt te weten wat het is, maar achter het begrip schuilt veel verwarring. Er is vooral veel dat we níét weten’. Hoe komt dat?

Wanneer een persoon te veel stress ervaart en er sprake is van psychisch lijden, zijn we geneigd snel te labelen met onder andere de diagnose burn-out. Maar dit ‘gelabel’ zorgt ervoor dat er te weinig aandacht is voor de onderliggende oorzaak, aldus Vinkers. Wat zorgt er bijvoorbeeld voor dat iemand opgebrand raakt? Er is

vrijwel nooit maar één reden voor, maar er gaat vaak juist een complex geheel van oorzaken en symptomen mee gepaard.

Volgens Vinkers is het dus belangrijk dat we de burn-out beter gaan begrijpen en de onderliggende mechanismen in kaart brengen. Hiervoor is opnieuw definiëren noodzakelijk en ook meer en beter onderzoek is hard nodig. In zijn lezing *De psychische stoornis als netwerk van symptomen* legt psychometrist prof. Denny Borsboom (UvA) waarom we in de psychiatrie minder moeten kijken naar enkele oorzaken, maar we ze juist meer met elkaar in verband moeten brengen. Borsboom ontwikkelde de netwerkhypothese die stelt dat een psychologisch kenmerk als depressie bestaat uit een netwerk van symptomen die elkaar versterken. Krijgen we zo ook meer grip op de burn-out?

Copyright Studium Generale *Doorplaatsen uitsluitend met toestemming en onder vermelding van link en auteur.*