

Aantal burn-outs schrikbarend gestegen - en dat komt deels door de wildgroei van tijdelijke contracten-

Het aantal burn-outs is schrikbarend gestegen. 15 procent van de Nederlandse vrouwen zegt een burn-out te hebben of te hebben gehad. Twee jaar geleden was dit nog 9,4 procent. Het aantal opgebrande of overspannen mannen steeg in diezelfde periode van 6 naar 9 procent.

Dit blijkt uit het Nationaal Salaris Onderzoek, waarvoor universiteit Nyenrode en het digitale tijdschrift Intermediair afgelopen voorjaar 72 duizend werknemers een enquête lieten invullen. Bijzonder aan de enquête is dat de werknemers niet alleen rapporteerden of ze in eigen ogen met een burn-out kamp(t)en, maar ook of de burn-out was vastgesteld door de bedrijfs- of huisarts.

Als verklaring voor de toenemende burn-outs noemt Nyenrode-onderzoeker Jaap van Muijen de wildgroei van tijdelijke contracten. 'Uit ons onderzoek blijkt ook dat mensen met een vast dienstverband minder risico lopen op een burn-out. Hetzelfde geldt voor tweeverdieners, die kunnen terugvallen op het inkomen van hun partner, en voor hoogopgeleiden. Hoe groter de inkomensonzekerheid, des te groter het burn-outrisico.'

Een verband bewijzen is evenwel lastig, zegt Toon Taris, hoogleraar arbeids- en organisatie psychologie aan de Universiteit Utrecht. 'Het kan ook de andere kant op werken: **mensen met een vast contract kunnen zich makkelijker ziek melden**, bijvoorbeeld met een burn-out. Ze lopen immers minder kans op ontslag dan iemand met een tijdelijk contract.'

Taris noemt de aantrekkende arbeidsmarkt als verklaring. 'De groei van het aantal burn-outs in de laatste paar jaar loopt synchroon met de economische groei. Mogelijk hebben mensen simpelweg meer werk, met stijgende werkdruk als gevolg.'

Een andere hypothese is dat de huidige generatie twintigers en dertigers - de leeftijdscategorie met het grootste burn-outrisico - **meer 'gepamperd' is dan eerdere generaties**, oppert zijn Utrechtse collega Wilmar Schaufeli. 'De twintigers en dertigers van nu zijn met hoge verwachtingen aan hun carrière begonnen, om dan dikwijls tot de conclusie te komen dat de wereld wat harder is dan ze zich hadden voorgesteld.'

Vrouwen krijgen veel vaker een burn-out dan mannen. Van Muijen vermoedt dat vrouwen naast hun werk op veel meer borden tegelijk moeten spelen dan mannen. 'Denk aan opvoeding en mantelzorg.' Het Sociaal en Cultureel Planbureau rapporteerde onlangs **dat vrouwen nog steeds veel meer tijd dan mannen besteden** aan opvoeding, mantelzorg en het huishouden.

Het verschil tussen mannen en vrouwen kan ook te maken hebben met beroepskeuze, denkt Taris. 'Vrouwen kiezen vaker een emotioneel belastend beroep, zoals onderwijs en zorg.' Qua burn-outgevaar scoren onderwijs en zorg inderdaad hoog in het Nationaal Salaris Onderzoek, hoewel uit de enquête blijkt dat werknemers in de horeca en detailhandel het grootste gevaar lopen om opgebrand te raken, gevolgd door journalisten en ontwerpers.

Uit de enquête blijkt dat werknemers in de horeca en detailhandel het grootste gevaar lopen om opgebrand te raken, gevolgd door journalisten en ontwerpers

Psychiater en stressexpert Christiaan Vinkers van het Hersencentrum in het UMC Utrecht noemt het hoge aantal burn-outs een 'reëel probleem', maar vindt nuancering op zijn plaats. 'Vooral ernstige burn-outs zijn moeilijk te onderscheiden van depressies. Maar op depressies rust nog steeds een enorm taboe - in andermans ogen gelden ze vaak als teken van zwakte. Burn-outs zijn wat geaccepteerder. Dit zou het aantal meldingen van burn-outs enigszins kunnen opdrijven.'

Volkskrant: Jonathan Witteman 15 november 2017, 05:00