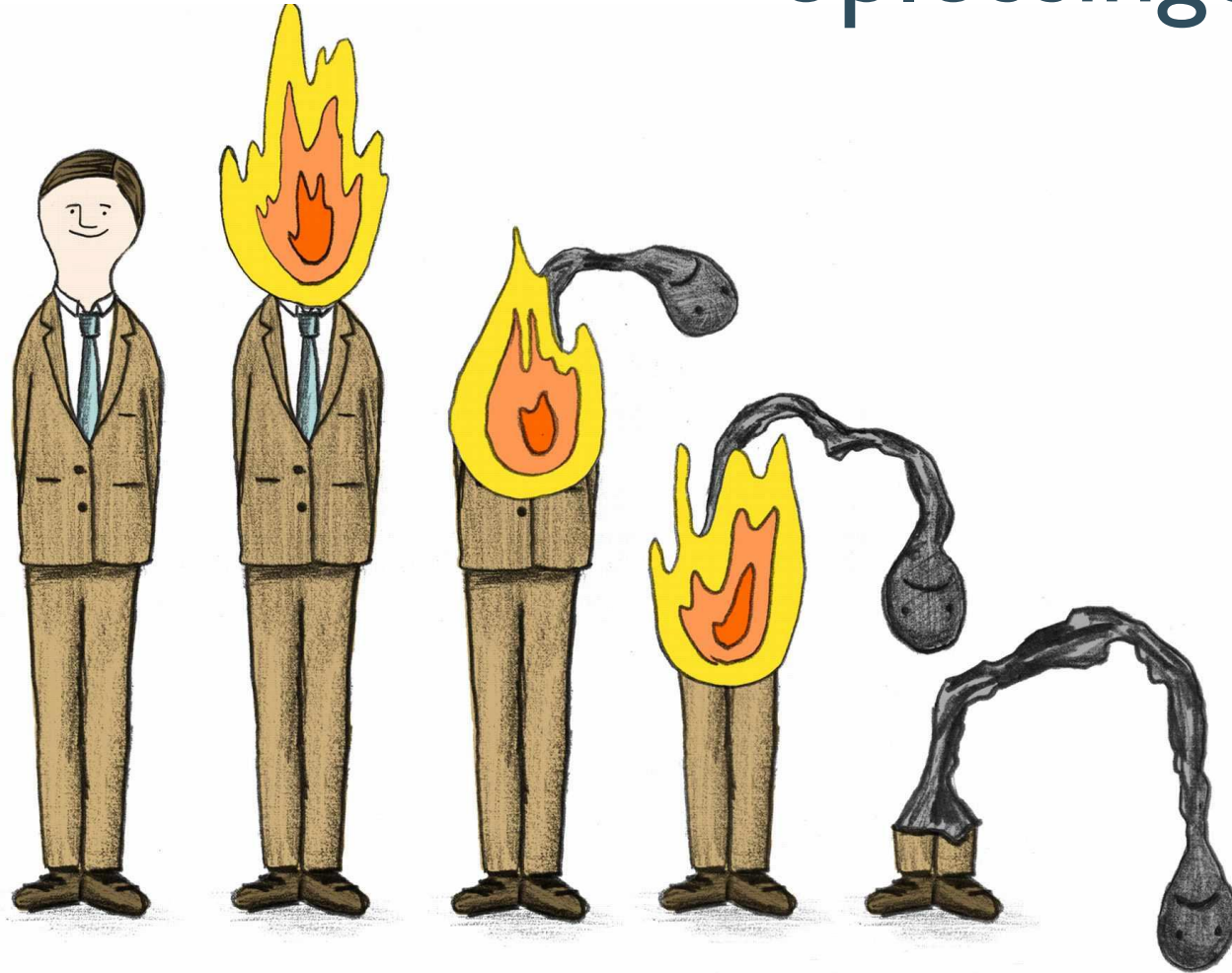


Wat is burn-out? Prevalentie, oorzaken en oplossingen

Workshop Burn-out
Colloquium Gezondheid op het werk
Brussel - 25 april 2025



Prof. Dr. Hans De Witte
WOPP-O2L-FPPW
KU Leuven

1. Een nieuwe visie op burn-out: 4 kernsymptomen

-> Advies Hoge Gezondheidsraad 2017

1. **Uitputting:** alle energie is opgebruikt – '*kan*' niet meer

Zowel fysiek ('je lichaam is moe') als mentaal ('je op en leeg voelen')

2. **Cognitieve ontregeling:**

Geheugen, aandacht, concentratie,... verstoord

3. **Emotionele ontregeling:**

Heftige emotionele reacties waarover men geen controle heeft

4. **Mentale distantie:** afstand nemen van het werk – '*wil*' niet meer

-> Te meten met de '*Burnout Assessment Tool* (BAT)



2. Prevalentie: hoe vaak komt burn-out voor?

-> Extreme uitputting: *ernstig!*
duurt lang voor het 'ontstaat' ... en 'weggaat'

Opletten met cijfers in de media.... Want wezenlijk verschil

Burn-out als *stoornis*

vergt diagnostisch *interview* door arts en/of psycholoog

Ernstig! -> 1%? (beperkte informatie over in België)

Burn-out als *klacht*

te meten via een *vragenlijst* (BAT: groen, oranje, rood)

'Mild' -> 10%? (frequenter onderzocht)

Géén tsumani of epidemie – eventueel wél lichte stijging

3. Bij wie meer en bij wie minder – risicogroepen?

Verrassing 1. De belangrijkste risicogroepen of –categorieën zijn:

Beroep: arbeiders en administratief bedienden

Opleiding: kort geschoolden (LSO)

Leeftijd: jongeren (-35 jaar – doch minder sterk – *'oranje'*)

Regio: Wallonië en Brussel

Verrassing 2. *Niet* belangrijk zijn (en resultaten vaak tegenstrijdig):

- Sector
- Leidinggevend of niet
- Arbeidstijd (voltijds versus deeltijds)
- Geslacht
- Telewerk

Maar... de *kern* van het verschil ligt echt *niet* hier, doch bij de kenmerken van hun werk

4. Burn-out wordt *veroorzaakt* door het *werk*

Hoofdoorzaak burn-out ligt bij *werk* dat men doet en de *kenmerken* ervan:

1. Te veel **werkeisen** ('te belastend werk'):

werkdruk, tegenstrijdige taken, emotionele belasting, jobonzekerheid

2. Te weinig **hulpbronnen** (die toelaten het werk te doen)

autonomie, inspraak, capaciteiten gebruiken, sociale steun

-> Werkeisen belangrijker dan hulpbronnen

3. Gebrek aan **recuperatiemogelijkheden** ('herstel')

“Veel te lang en veel te intens over eigen grenzen gegaan”

De *oplossing*: het aanpassen van de arbeidssituatie

job(re)design ('top down') *en* job crafting ('bottom up')

5. Even kijken naar arbeiders en bedienden

Belangrijke voorspellers van burn-out voor de *totale groep* (in volgorde belangrijkheid)

- | | |
|--|---|
| 1. Rol- en taakconflicten | -> sterker voor arbeiders |
| 2. Weinig kans om capaciteiten te benutten | -> sterker voor 'lagere' <i>bedienden</i> |
| 3. Werkdruk | -> sterker voor <i>bedienden</i> |
| 4. Jobonzekerheid | -> sterker voor arbeiders |
| 5. Weinig steun collega's | -> sterker voor <i>bedienden</i> |
| 6. Emotioneel belastend werk | -> sterker voor <i>kaderleden</i> |
| 7. Gebrek aan autonomie | |

(extra analyses 'Belhealth'-data)

De *Burnout Assessment Tool* (BAT)



Kern van burn-out

23 vragen – later 12 en nu zelfs 4

Meet de kern van burn-out

Keuze tussen twee versies: 'werk' en 'niet-werk' (-> nieuw!)

! Zelfrapporteringsvragenlijst
-> *klachten* – géén diagnose

Bron: Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2020). *Handleiding Burnout Assessment Tool (BAT)*. 2^e editie. KU Leuven, België -> Intern rapport én verkorte versie handleiding voor de praktijk

Kan op twee websites worden ingevuld:

FOD: [Ik voel me goed op het werk | Hoe voel jij je op het werk?](#)

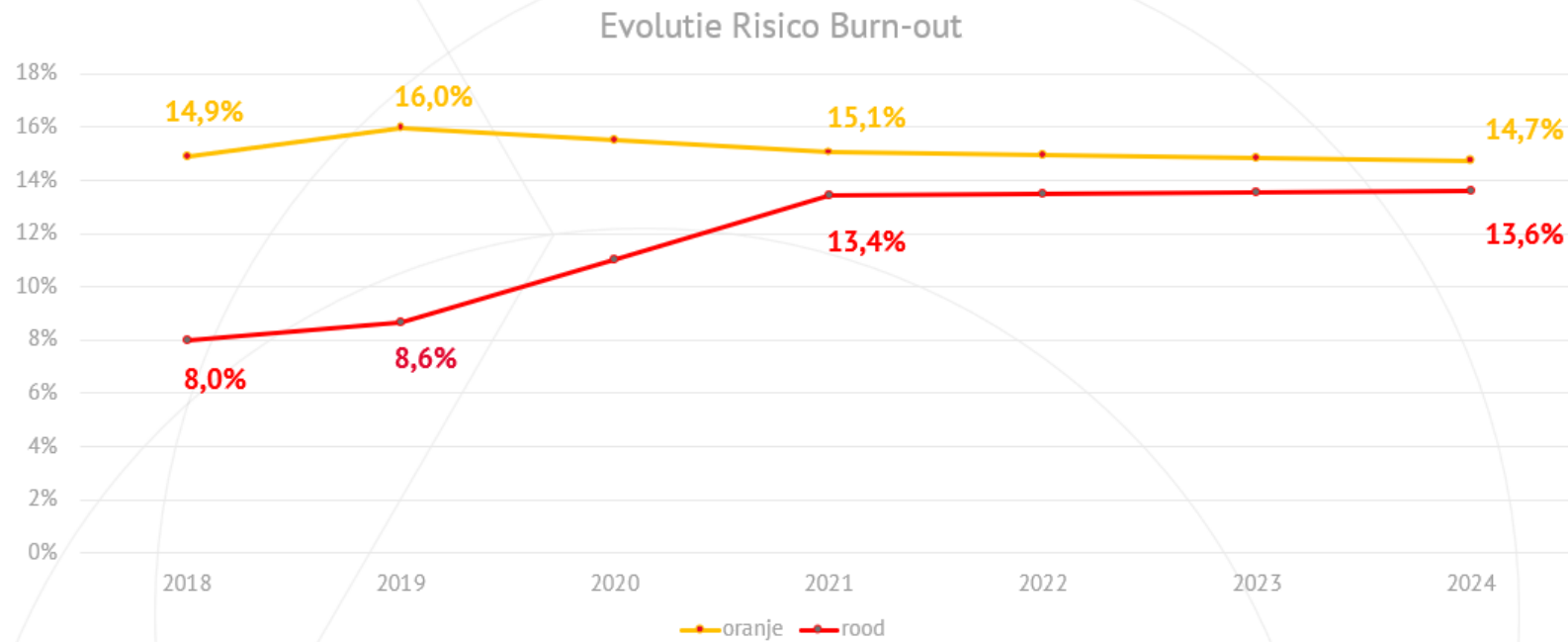
Werkbaar Werk: [Burnout assessment tool | Werkbaar Werk](#)

Prevalentie burn-out *klachten* (vragenlijsten)

Securex: Representatieve steekproeven België – BAT – stoplichtenmodel

Evolutie pre en post Corona

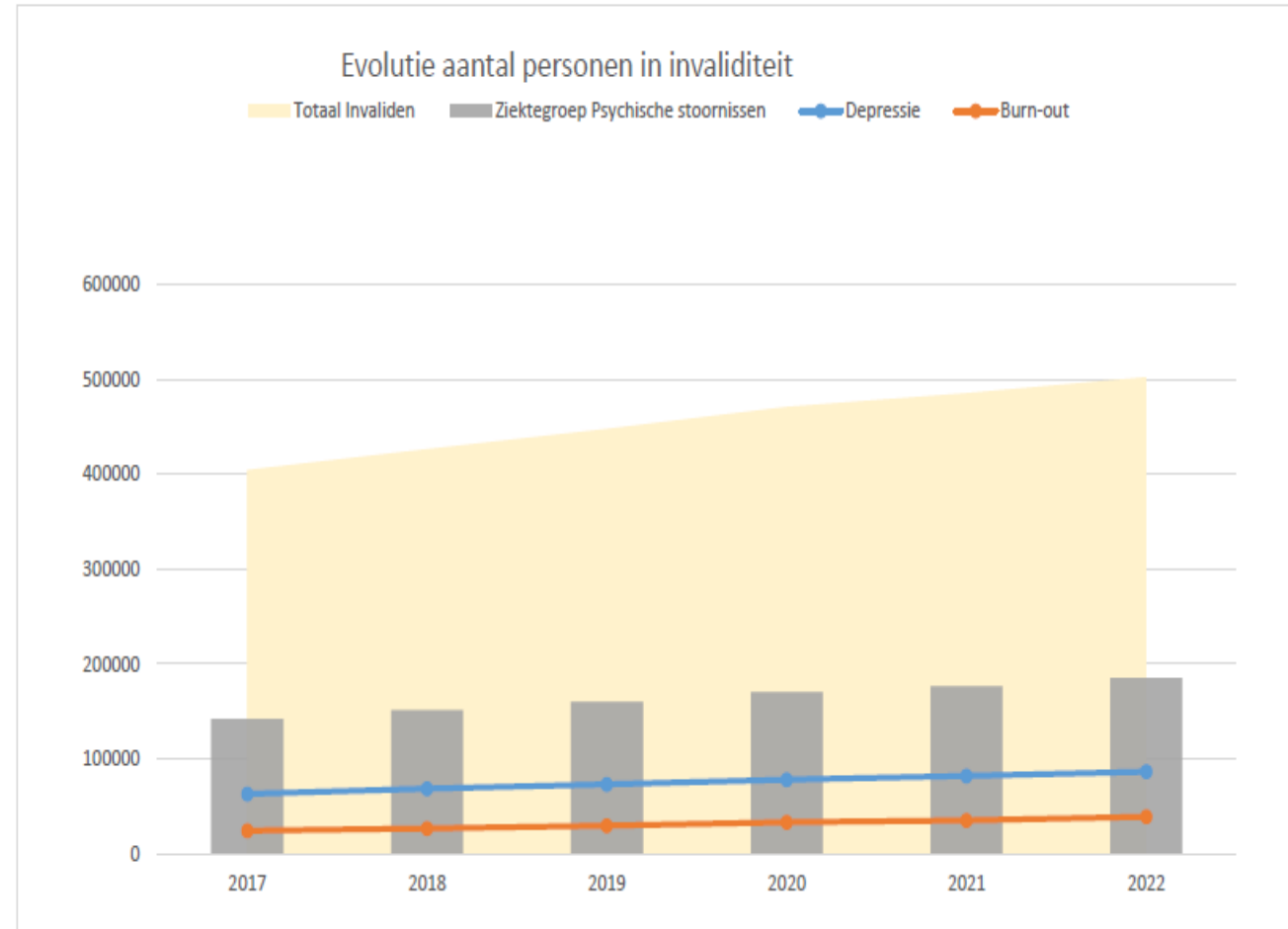
Risico burn-out – zonder zieken & onzorgvuldige respondenten



Prevalentie burn-out als *stoornis* (diagnose) Ongeveer 1%?

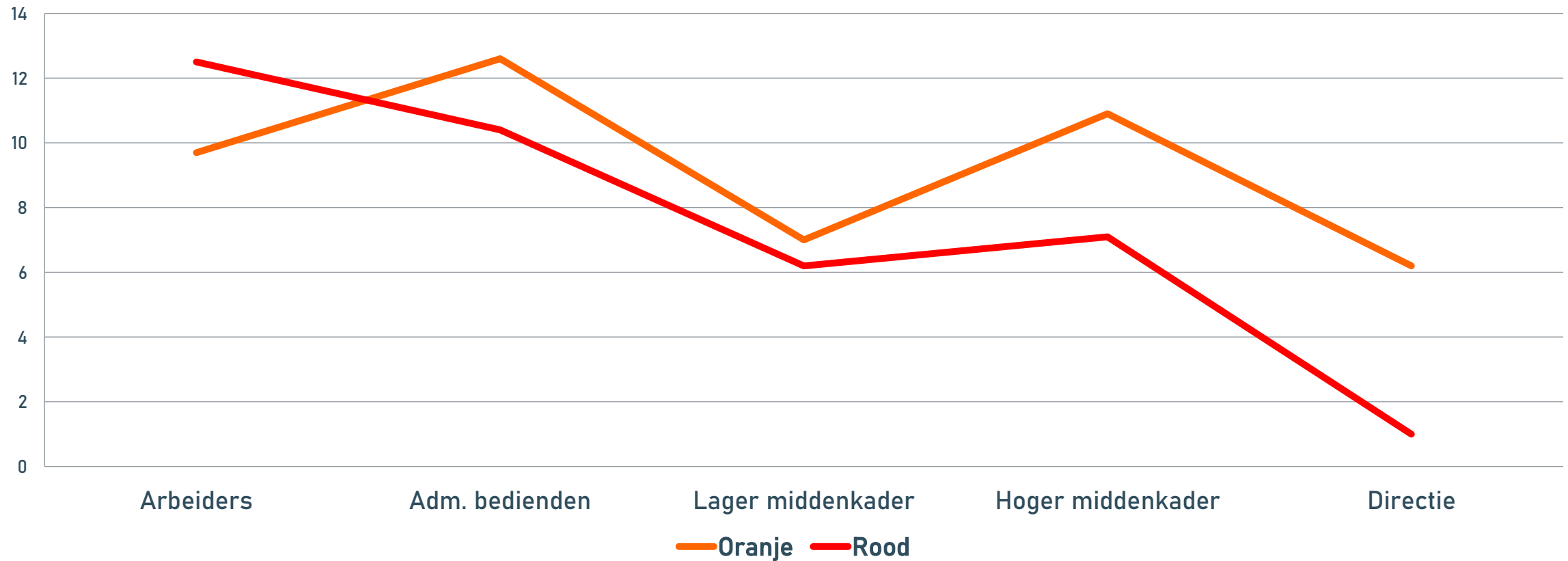
Langdurig arbeidsongeschikten in België (RIZIV, *onvolledig*, bv. + 1 jaar)

- *Totale groep* nam toe in de tijd
- *Psychische stoornissen* stegen licht:
35,9% in 2017 -> 36,9% in 2022
- Meer *depressie* dan burn-out, *depressie* is meer gestegen dan burn-out
- In 2022: 39.093 '*burn-out*' cases
- Aandeel *burn-out* steeg licht:
 - T.o.v. *psychische stoornissen*:
18,6% in 2016 -> 21,1% in 2022
 - T.o.v. *totale groep* 'invaliden':
6,4% in 2016 -> 7,8% in 2022



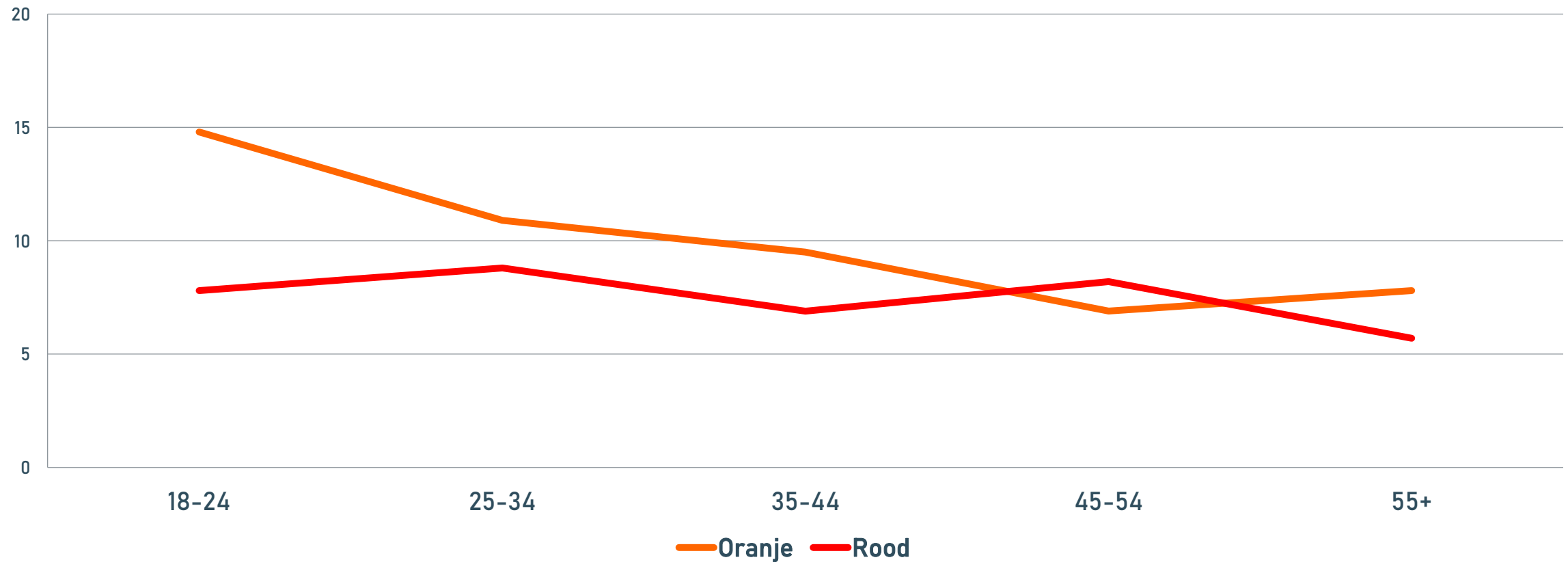
Beroep ('rood' en 'oranje')

Vlaanderen



Leeftijd ('rood' en 'oranje')

Vlaanderen



De kern is werk, maar andere invloeden *kunnen ook* een rol spelen

