

## REDACTIONEEL

# Inzichten in burn-out vanuit de chronobiologie, netwerkanalyse van symptomen, en behandeling: Themanummer 'Reflectie en praktische perspectieven op burn-out' (deel 1)

Leander van der Meij  
*Eindhoven University of Technology*  
l.v.d.meij@tue.nl  
ORCID: 0000-0001-6394-3071

Veerle Brenninkmeijer  
*Universiteit Utrecht*  
v.brenninkmeijer@uu.nl  
ORCID: 0000-0002-0291-2586

Bram Fleuren  
*Maastricht University*  
bram.fleuren@maastrichtuniversity.nl  
ORCID: 0000-0002-9748-2522

Wilmar Schaufeli  
*Universiteit Utrecht & KU Leuven*  
w.schaufeli@uu.nl  
ORCID: 0000-0002-6070-7150

### Samenvatting

Dit editorial leidt het eerste deel in van het themanummer 'Reflectie en praktische perspectieven op burn-out'. In dit deel van het themanummer worden drie artikelen besproken, die elk een andere focus hebben binnen het onderzoeks- en/of praktijkveld van burn-out. In het eerste artikel wordt gekeken wat vanuit chronobiologisch perspectief risicofactoren zijn, zoals verstoorde waak-slaappatronen. Deze inzichten kunnen helpen ter preventie van burn-outklachten. Het tweede artikel verdiept zich in de definitie van burn-out. Door middel van een netwerkanalyse wordt onderzocht of burn-out gezien kan worden als een fenomeen dat voortkomt uit een netwerk van

symptomen. Deze contributie draagt bij aan de discussie hoe we burn-out meten en dus diagnosticeren. Het laatste artikel richt zich op hoe klinische burn-out doorgaans behandeld wordt in Nederland, waarbij verschillende specifieke fasen worden onderscheiden. Hiermee wordt inzicht gegeven in het herstelproces bij zware burn-outklachten. Gezamenlijk laten de drie artikelen zien dat we al veel weten over burn-out: van risicofactoren, specifieke symptomen tot behandelmethoden. Tegelijkertijd tonen ze aan dat er nog veelbelovend onderzoek mogelijk en noodzakelijk is, wat bevestigt dat burn-out ook in de nabije toekomst een zeer actief onderzoeksveld zal blijven.

### Abstract

*Insights into burnout from chronobiology, network analysis of symptoms, and treatment: Special issue 'Reflection and practical perspectives on burnout' (part 1)*

This editorial introduces the first part of the special issue 'Reflection and practical perspectives on burnout'. This part of the special issue discusses three articles, each with a different focus within the research and/or practical field of burnout. The first article describes risk factors from a chronobiological perspective, such as disturbed wake-sleep patterns. These insights can help prevent burnout symptoms. The second article delves into the definition of burnout. Through a network analysis, it examines whether burnout can be seen as a phenomenon arising from a network of symptoms. This contribution contributes to the discussion of how we measure and therefore diagnose burnout. The final article focuses on how clinical burnout is usually treated in the Netherlands, distinguishing several specific phases. This provides insight into the recovery process for severe burnout symptoms. Together these three articles show that we already have substantial knowledge of burnout, regarding risk factors, specific symptoms, and treatment methods. At the same time, the articles indicate that promising research is still possible and necessary, confirming that burnout will remain a very active field of research for the foreseeable future.

**Keywords:** burnout, chronobiology, network analysis, treatment

## 1 Inleiding

De vele reacties op onze call over burn-out laten zien dat het onderwerp nog steeds volop leeft onder wetenschappers en behandelaars. Het aantal reacties is zelfs dermate groot dat er twee themanummers zullen verschijnen in 2024

en 2025. Het onderzoeksveld rondom burn-out is zeer rijk en omvat talloze publicaties die al tientallen jaren teruggaan (Schaufeli, 2017). Het blijft dus een actueel en relevant onderwerp. Dit verbaast ons uiteraard niet, want ook wij zijn sterk geïnteresseerd in burn-out, wat de aanleiding was voor onze call. Maar waarom blijft burn-out ons toch zo fascineren? Een eerste belangrijke reden is dat veel mensen kampen met lichte of zware burn-outklachten. Gegevens van het CBS tonen aan dat in 2022 20% van de mensen in Nederland burn-outklachten rapporteert (Van den Heuvel et al., 2023), en dat in 2023 zelfs 6.3% te maken kreeg met ziekte door overspannenheid of burn-out (Mars et al., 2024). Dit betekent dat burn-out een aanzienlijke impact heeft op het welzijn van veel mensen in onze samenleving en resulteert in veel individueel lijden. Ook zorgt burn-out voor aanzienlijke kosten voor organisaties en de samenleving, zoals zorgkosten en kosten gerelateerd aan ziekteverzuim, verminderde productiviteit en arbeidsongeschiktheid. Burn-out vormt daarmee een belangrijk maatschappelijk thema. Daarnaast blijft burn-out een intellectueel uitdagend onderwerp. Dit hangt onder meer samen met (uitdagingen in) de definiëring van burn-out. Burn-out is lastig te definiëren (Van Dam, 2021), wat onder meer blijkt uit de variatie aan factoren die door verschillende burn-outvragenlijsten worden gemeten.

In de call voor dit themanummer waren wij specifiek op zoek naar bijdragen aan het maatschappelijke debat over burn-out. We waren met name geïnteresseerd in artikelen die vanuit zowel wetenschappelijke kennis als praktijkervaring reflecteren op burn-out. Daarbij hadden we de volgende zes verschillende thema's geformuleerd die volgens ons van belang zijn:

1. het burn-out-narratief;
2. burn-out als diagnose;
3. neurobiologie van burn-out;
4. prevalentie van burn-out;
5. preventie van burn-out in organisaties;
6. behandeling en re-integratie bij ernstige burn-out.

In dit themanummer komen vier van deze zes thema's aan bod. Het eerste artikel in dit themanummer (Meesters & Gordijn, 2024) bespreekt chronobiologische aspecten in relatie tot burn-out en valt onder de thema's 'Neurobiologie van burn-out' en 'Preventie van burn-out'. Het tweede artikel (Vantilborgh et al., 2024) richt zich op burn-out als een netwerk van symptomen en valt onder het thema 'Burn-out als diagnose'. Het derde en laatste artikel (Vandenabeele et al., 2024) bespreekt de behandelingsstrategieën bij klinische burn-out en valt onder het thema 'Behandeling en re-integratie bij ernstige burn-out'. De twee overgebleven thema's, 'Het burn-out-narratief'

en 'Prevalentie van burn-out', zullen naar verwachting in het volgende deel van ons themanummer aan bod komen.

## 2 Dit themanummer

### 2.1 Chronobiologische factoren en burn-out (Meesters & Gordijn, 2024)

In dit eerste artikel van Meesters en Gordijn (2024) wordt ingegaan op een van de risicofactoren voor het ontwikkelen van burn-outklachten: de verstoring van chronobiologische processen, zoals slecht slapen. Aan de hand van inzichten van de chronobiologie wordt in kaart gebracht wat het belang van een goede slaap-waakregulatie is. Zo blijkt bijvoorbeeld uit eerder onderzoek dat werknemers die nachtdiensten draaien, een verhoogd risico hebben op het ontwikkelen van burn-out (Cheng & Cheng, 2017). Een andere veelvoorkomende vorm van chronobiologische ontregeling is 'sociale jetlag', waarbij mensen vooral actief moeten zijn tijdens kantooruren, terwijl zij een laat chronotype hebben en dus juist veel alerter zijn in de avond (Crowley & Eastman, 2018). Schattingen geven aan dat ongeveer 69% van de werknemers minstens één uur sociale jetlag ervaart (Roenneberg et al., 2012). Daarnaast vergroot het werken in slecht verlichte ruimtes de kans op het ervaren van burn-outklachten. Het artikel sluit af met praktische tips voor werknemers en werkgevers ter preventie, zoals goed de werkplek verlichten en het proberen af te stemmen van werkactiviteiten op het chronotype van werkenden.

### 2.2 Burn-out als een netwerk van symptomen (Vantilborgh et al., 2024)

Een centrale vraag in burn-outonderzoek is wat burn-out precies is. Het tweede artikel gebruikt een netwerkanalyse van symptomen om hier meer inzicht in te krijgen. Vaak zien we bij milde en klinische burn-out vele soorten klachten ontstaan zoals uitputting, mentale distantie, en cognitieve en emotionele ontregeling (Schaufeli et al., 2020). Vervolgens worden er dan vragenlijsten ontwikkeld om deze aspecten te meten. Burn-out wordt dan gezien als iets wat deze symptomen veroorzaakt, oftewel in psychometrische termen: een latente factor. Echter, je kunt ook een ander perspectief nemen. Burn-out kun je ook zien als een *emergent fenomeen* dat resulteert uit de interactie tussen symptomen. Hoe sterk hangen deze afzonderlijke symptomen samen in een netwerk? Als je hoog scoort op een van deze burn-outsymptomen, scoor je dan ook hoog op de andere symptomen? Aan de hand van een netwerkanalyse van symptomen kunnen we dus meer inzicht krijgen in de samenhang tussen symptomen en kunnen

we de ontwikkeling van burn-outklachten beter begrijpen. Een sterk punt van dit artikel is dat de auteurs onderzoeken in hoeverre de structuur van burn-outsymptomen verschilt tussen mensen, afhankelijk van de mate van chronische stress die ze ervaren. De bevindingen tonen aan dat depressieve klachten sterker gerelateerd zijn aan andere burn-outsymptomen bij personen die ook meer chronische stress ervaren. Deze resultaten laten zien dat, zelfs na decennia van onderzoek, een nieuwe methode zoals netwerkanalyse een frisse kijk kan bieden op de essentie van burn-out.

### 2.3 Behandelingsstrategieën bij klinische burn-out (Vandenabeele et al., 2024)

Een laatste belangrijke vraag die in dit themanummer wordt behandeld, is hoe een klinische burn-out het best behandeld kan worden. Van belang daarbij is om het verschil tussen milde burn-outklachten en klinische burn-out in acht te nemen (Van Dam, 2021). In het laatste geval is er vaker sprake van uitval en zwaarder psychologisch lijden. Bij klinische burn-out komen werknemers in Nederland vaak terecht voor de behandeling bij een psycholoog. Dit artikel onderscheidt aan de hand van de wetenschappelijke literatuur en veel praktijkervaring verschillende fases in de behandeling van burn-out. Een kracht van dit artikel is dat het een theoretische onderbouwing geeft van de gebruikelijke manieren om burn-out te behandelen in Nederland. Het artikel schetst een stappenplan dat loopt van de crisisfase, naar herstel van het fysiologische stresssysteem, tot re-integratie en post-burn-outgroei. Daarnaast worden er een aantal belangrijke valkuilen benoemd in het herstel van klinische burn-out. Zo moet men niet te snel terugkeren naar het werk om terugval te voorkomen. Hierbij is van belang in hoeverre de werkgever rekening wil houden met de beperkingen van de werknemer tijdens het herstel (Houtman et al., 2020). Daarnaast wordt aangeraden om geen psychologische tests af te nemen tijdens herstel van het stresssysteem, aangezien burn-out pseudopsychopathologie kan veroorzaken die verdwijnt na herstel. De laatste fase in het herstel van klinische burn-out is mogelijk de meest hoopgevende. Veel mensen ervaren posttraumatische groei en hun doorgemaakte burn-out leidt ertoe dat ze beter in staat zijn om prioriteiten te stellen en dat ze meer van het leven gaan genieten (Semeijn et al., 2019).

## 3 Conclusie

De drie publicaties in dit themanummer illustreren dat de wetenschappelijke gemeenschap en de praktijk nog lang niet klaar zijn met het onderwerp

burn-out. De artikelen laten zien dat we al veel weten over hoe burn-out in elkaar steekt, maar ze benadrukken ook dat er nog volop ruimte en noodzaak is voor verder onderzoek. Zoals het eerste artikel (Meesters & Gordijn, 2024) laat zien, is een verstoord waak-slaappatroon een duidelijke risicofactor voor de ontwikkeling van burn-outklachten. Er zijn echter talloze factoren die een rol spelen en elkaar over tijd wederzijds kunnen beïnvloeden. Het zou daarom interessant zijn om te onderzoeken hoe meerdere risicofactoren de ontwikkeling van burn-outsymptomen beïnvloeden over een langere periode. Het tweede artikel (Vantilborgh et al., 2024) biedt een nieuw perspectief op de conceptualisering van burn-out. Zoals de auteurs stellen, zou het interessant zijn om bijvoorbeeld te kijken naar veranderingen in de netwerkstructuur van burn-outsymptomen over tijd, om de temporele dynamiek van burn-out beter te kunnen begrijpen. Het laatste artikel van Vandenabeele et al. (2024), gericht op de behandeling van burn-out, laat zien dat we ook op dit gebied nog niet alles begrijpen. Zo begrijpen we bijvoorbeeld nog onvoldoende hoe chronische stress leidt tot ontregeling van het fysiologische stresssysteem.

Kortom, elk van deze drie bijdragen maakt duidelijk dat we al veel weten over burn-out, maar ook dat er nog veel werk te doen is. We zijn dan ook blij dat we met deze drie bijdragen een waardevolle start van ons themanummer hebben kunnen maken, waarbij zowel wetenschappelijke reflectie als praktische perspectieven werden geboden op het thema burn-out. We wensen onze lezers veel leesplezier en nieuwe inzichten.

## Literatuur

- Cheng, W.-J., & Cheng, Y. (2017). Night shift and rotating shift in association with sleep problems, burnout and minor mental disorder in male and female employees. *Occupational and Environmental Medicine*, 74(7), 483-488. <https://doi.org/10.1136/oemed-2016-103898>
- Crowley, S. J., & Eastman, C. I. (2018). Free-running circadian period in adolescents and adults. *Journal of Sleep Research*, 27(5), e12678. <https://doi.org/10.1111/jsr.12678>
- Houtman, I., Kraan, L., Rosenkrantz, N., Bouwens, L., Van den Bergh, R., Venema, A., Teeuwen, P., Verhoeff, H., Schoone, M., Van der Zwaan, M., Jansen, S., & Hummel, L. (2020). *Burn-out: Oorzaken, gevolgen en risicogroepen*. <https://open.overheid.nl/repository/ronl-63905c2a-99e9-4a23-a696-2630e981545d/1/pdf/bijlage-rapport-trends-risicogroepen-oorzaken-en-gevolgen-burnouteindrapport.pdf>
- Mars, G. M. J., Van den Heuvel, S. G., Knops, J. C. M., De Vroome, E. M. M., Gielen, W. J. M., Van Dam, L. M. C., Gommans, G. M., & Janssen, B. J. M. (2024, 17 april). *Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) 2023 – Onderzoeksbeschrijving*.

- <https://www.cbs.nl/NL-NL/Longread/Rapportages/2024/Nationale-Enquete-Arbeidsomstandigheden--Nea---2023-Onderzoeksbeschrijving>
- Meesters, Y., & Gordijn, M. C. M. (2024). Tijd van belang bij burn-out: Chronobiologische aspecten bij het ontstaan en tegengaan van klachten. *Gedrag & Organisatie*, 37(4), 340-367. <https://doi.org/10.5117/GO2024.4.002.MEES>
- Roenneberg, T., Allebrandt, K. V., Merrow, M., & Vetter, C. (2012). Social jetlag and obesity. *Current Biology*, 22(10), 939-943. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2012.03.038>
- Schaufeli, W. B. (2017). Burnout: A short socio-cultural history. In S. Neckel, A. K. Schaffner, & G. Wagner (Eds.), *Burnout, Fatigue, Exhaustion* (pp. 105-127). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8\\_5](https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8_5)
- Schaufeli, W. B., Desart, S., & De Witte, H. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT) – development, validity, and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 1-21. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
- Semeijn, J., Van Ruysseveldt, J., Vonk, G., & Van Vuuren, T. (2019). In flight again with wings that were once broken; Effects of post-traumatic growth and personal resources on burnout recovery. *International Journal of Workplace Health Management*, 12(5), 387-403. <https://doi.org/10.1108/IJWHM-01-2019-0006>
- Van Dam, A. (2021). A clinical perspective on burnout: Diagnosis, classification, and treatment of clinical burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(5), 732-741. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2021.1948400>
- Van den Heuvel, S. G., Fernandez Beiro, L., & Van Dam, L. M. C. (2023). *Nationale enquête arbeidsomstandigheden 2022: Resultaten in vogelvlucht*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2023/16/nea-2022-resultaten-in-vogelvlucht>
- Vandenabeele, R., Hamming, C., Joosen, M., & Van Dam, A. (2024). Het begrijpen en herkennen van ernstige burn-out: Inzichten in fysiologische ontregeling en behandelingsstrategieën. *Gedrag & Organisatie*, 37(4), 368-394. <https://doi.org/10.5117/GO2024.4.003.VANT>
- Vantilborgh, T., Mertens, E., Legroux, F., Sagmeister, V., & De Gieter, S. (2024). Burn-out als een netwerk van symptomen: De relatie tussen netwerkconnectiviteit van burn-outsymptomen en chronische stress. *Gedrag & Organisatie*, 37(4), 368-394. <https://doi.org/10.5117/GO2024.4.003.VANT>

## Correspondentieadres

Leander van der Meij, Eindhoven University of Technology, Department of Industrial Engineering and Innovation Sciences, Human Performance Management, Postbus 513, 5600 MB Eindhoven. [l.v.d.meij@tue.nl](mailto:l.v.d.meij@tue.nl)