
Burn-out is geen ziekte



De Wereldgezondheidsorganisatie omschrijft burn-out als een werkgerelateerde fenomeen maar zou het niet beter zijn om het te beschouwen als een ziekte?

Onderwerpen: [Stress](#)

©: preventActua 14/2019

Auteur: dr. Edelhart Kempeneers, arbeidsarts en medisch directeur bij Attentia

Last change: 02.06.25

Werkfenomeen

De Wereldgezondheidsorganisatie (*World Health Organization*, WHO) heeft **burn-out** in de ICD-11 (*International Classification of Diseases*) geregistreerd als werkfenomeen (*occupational phenomenon*), en niet als ziekte zoals eerst even gedacht werd. Een werkfenomeen is een syndroom als gevolg van chronische stress op de werkplek die niet met succes is gemanaged. Een burn-out leidt tot gevoelens van vermoeidheid, een negatieve houding ten opzichte van de job en een afname van de productiviteit.

De definitie in de elfde versie van de ICD verschilt op zich niet zoveel van de omschrijving in de tiende versie. Daar stond burn-out al vermeld onder *problems related to life management difficulty*. De definitie in ICD-11 is wel uitgebreider en wordt specifiek gelinkt aan het werk. Maar het is geen aparte, 'echte' ziekte.

Gemengde gevoelens

De hele heisa rond het al dan niet erkennen van burn-out als ziekte is wel treffend voor de aandacht die dit fenomeen op heden krijgt. En ik heb gemengde gevoelens over dit onderwerp. Ter voorbereiding van dit opiniestuk ben ik een blogartikel van mezelf uit 2007 tegengekomen: *'More is more'*. Hierin verzuchtte ik al dat ik de werknemers haast niet meer durfde te vragen naar hun werkdruk, omdat dit werkte als olie op het vuur. "Hoelang gaat het nog houdbaar blijven?", vroeg ik me af. Ik verwachtte dat het smeulend vuurtje zich zou uitbreiden tot een heuse bosbrand. Ondertussen heb ik een meer genuanceerde visie gekregen. Ik laat me er niet al te vaak over uit, want het onderwerp ligt nogal gevoelig, en ik wil mijn vingers er niet aan branden. Maar nu zal ik er toch nog eens de rode haan over laten kraaien.

Ik ben blij dat burn-out niet officieel als ziekte beschreven staat, en dat de WHO de moeite neemt om hierover de puntjes op de i te zetten. Want in de voorbije jaren zien we een haast exponentiële groei van het aantal meldingen en diagnoses van burn-out. De perceptie is dat dit een ziekte is die veroorzaakt wordt door het werk. Ik heb daar om verschillende redenen een probleem mee.

Aandacht = diagnose

De aandacht voedt het beestje. Hoe meer erover wordt gepraat, hoe meer het genormaliseerd wordt, en hoe vaker de diagnose gesteld wordt: “Voel je je vermoeid? Ben je gauw aangebrand? Vind je de collega’s de laatste tijd behoorlijk vervelend? Hé, misschien heb je wel een burn-out. Want er zijn al drie medewerkers ‘out’ met een burn-out. Dus zou je jezelf ook niet best een tijdje gaan bezinnen?”

Ziekte = fatalisme

Mocht burn-out ook officieel als ziekte worden beschouwd, dan zou dat pas echt de klap op de vuurpijl zijn. Want als je een ziekte hebt, tja, dan moet je zeker gaan uitzielen, niet? Het klinkt contra-intuïtief, maar het geeft een zeker comfort als je burn-out beschouwt als een ziekte die je overkomt. Een slachtofferrol die het je toelaat om los te laten, op te geven. En ja uiteraard, draagkracht is niet eindeloos. Maar wanneer je je niet goed in je vel voelt, dan is in ziekteverlof gaan niet het beste dat je kunt doen. Je raakt meer geïsoleerd, je krijgt eerder meer negatieve gevoelens over het werk, en de drempel om terug te komen wordt groter.

Wij artsen hebben destijds een gelijkaardige fout gemaakt bij patiënten met locomotorische klachten: “Rugpijn? Blijf in je bed liggen! Laat de pijn je acties bepalen.” Fout! Het slechtste advies dat we konden geven. Spieren verzwakken en de pijn wordt centraal in de belevenis. Patiënten genezen veel sneller wanneer ze zo snel mogelijk weer actief zijn. Hetzelfde met symptomen van burn-out.

Een oplosbaar fenomeen

Het is veel effectiever om het probleem te onderkennen als een werkfenomeen: dat je chronische gevoelens van stress op je werk hebt, die niet met succes worden aangepakt. Dit is iets waaraan je iets kunt doen. Het is geen ziekte die je overkomt, maar een probleem dat je zélf kunt aanpakken.

De werkgever heeft hier uiteraard een rol in te spelen, een verantwoordelijkheid op te nemen. Een giftige werksfeer, mismanagement door micromanagers, administratieve beuzelarij; het heeft allemaal een impact op je mentaal welbevinden. Maar het is de werknemer zélf die eigenlijk de hoofdrol speelt in deze tragikomedie. Want al deze stress, al dat lijden, zit in ons hoofd. We kiezen zelf hoe we ermee omgaan. We creëren onze eigen hel.

Burn-out is geen ziekte. Zet dat uit je hoofd. Het is een maatschappelijk fenomeen, een algemeen onwelbevinden door chronische stress die je ervaart op je werk, en waaraan te verhelpen valt. Een vuurproef, die je met de juiste aanpak kunt doorstaan!