

.....

.....

.....

.....

VERBORGEN SIGNALEN VAN EEN BURN-OUT



Een praktische gids voor leidinggevendenden die betere beslissingen willen nemen, realistisch willen plannen, scherpere prioriteiten willen stellen, zorgvuldig willen omgaan met fouten en medewerkers passend willen laten groeien.



2025

Inhoud

Een kort overzicht van de verborgen signalen van een burn-out.....	3
Wat is een burn-out?	4
1. Minder plezier in gewone dingen	4
2. Sneller geïrriteerd of emotioneel.....	5
3. Lichamelijke klachten die blijven terugkomen	5
4. Minder concentratie en meer vergeetachtigheid	6
5. Meer afstand nemen van anderen	6
6. Sterke behoefte aan controle of perfectie.....	7
7. Slecht slapen of niet uitgerust wakker worden	7
Hoe moeten deze signalen worden beoordeeld?	8
Waarom tijdige herkenning belangrijk is	8
Conclusie	9
Literatuurlijst	9

Een kort overzicht van de verborgen signalen van een burn-out

Een burn-out ontstaat meestal na een lange periode van stress en te weinig herstel. De signalen hieronder zijn geen diagnose, maar kunnen aangeven dat de belasting te groot wordt.

1. **Minder plezier in gewone dingen**
Activiteiten die normaal ontspanning geven, voelen zwaar of verplicht.
2. **Sneller geïrriteerd of emotioneel**
Kleine gebeurtenissen roepen sneller boosheid, spanning of tranen op.
3. **Lichamelijke klachten die blijven terugkomen**
Bijvoorbeeld hoofdpijn, gespannen spieren, buikklachten, hartkloppingen of aanhoudende vermoeidheid.
4. **Minder concentratie en meer vergeetachtigheid**
Lezen, plannen, beslissen en overzicht houden kost opvallend veel moeite.
5. **Meer afstand nemen van anderen**
Afspraken worden afgezegd en contact voelt eerder als belasting dan als steun.
6. **Sterke behoefte aan controle of perfectie**
Iemand controleert steeds meer, kan moeilijk delegeren en vindt fouten onaanvaardbaar.
7. **Slecht slapen of niet uitgerust wakker worden**
Het lichaam is moe, maar het hoofd blijft actief en komt moeilijk tot rust.

Belangrijk

Eén signaal betekent niet automatisch burn-out. De combinatie, duur en invloed op het functioneren zijn belangrijk. De situatie verdient aandacht wanneer meerdere signalen tegelijk aanwezig zijn, weken of maanden aanhouden en het dagelijks functioneren duidelijk verminderen.

Meer informatie volgt

Op de volgende pagina's worden de zeven signalen uitgebreid uitgelegd, met voorbeelden, aandachtspunten en advies over wanneer professionele hulp belangrijk is.

Wat is een burn-out?

Een burn-out ontstaat meestal niet plotseling. Vaak is er eerst een lange periode waarin de stress groter is dan de mogelijkheid om lichamelijk en mentaal te herstellen. Veel mensen proberen in die periode juist harder door te werken. Ze nemen minder pauze, zeggen sociale afspraken af of leveren slaap in. Daardoor worden vroege signalen gemakkelijk gezien als tijdelijke drukte of gewone vermoeidheid.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beschrijft burn-out als een gevolg van chronische stress op het werk die niet goed is aangepakt. De belangrijkste kenmerken zijn uitputting, meer afstand tot het werk of cynische gevoelens en het idee dat iemand minder goed functioneert. De WHO ziet burn-out als een werkgerelateerd verschijnsel en niet als een zelfstandige medische aandoening.

In Nederland wordt burn-out meestal beoordeeld binnen het bredere beeld van overspanning en langdurige stressklachten. Eén klacht is daarom nooit voldoende om een burn-out vast te stellen. Het gaat vooral om de combinatie van klachten, de duur, de ernst en de invloed op werk, thuis en sociale contacten.

Belangrijk: *De signalen in dit artikel kunnen ook passen bij andere lichamelijke of psychische problemen. Alleen een deskundige kan de klachten goed beoordelen.*

1. Minder plezier in gewone dingen

Een vroeg signaal kan zijn dat activiteiten die normaal prettig zijn, steeds meer als een taak voelen. Denk aan sporten, koken, muziek luisteren, vrienden zien of tijd doorbrengen met het gezin. Iemand doet deze dingen soms nog wel, maar voelt minder plezier of betrokkenheid.

Dit kan gebeuren wanneer bijna alle energie nodig is voor werk en andere verplichtingen. Er blijft dan weinig mentale ruimte over voor ontspanning. Vrije tijd voelt niet meer herstellend, maar als “nog iets dat moet”. Ook kan iemand tijdens vrije tijd in gedachten met het werk bezig blijven.

Minder plezier is niet alleen een signaal van burn-out. Het komt ook voor bij depressie. Bij burn-out zijn de klachten vaak sterk verbonden met langdurige belasting en werk. Bij depressie zijn somberheid en verlies van plezier meestal in meerdere delen van het leven aanwezig. In de praktijk kan het verschil moeilijk te zien zijn.

Herkenbare gedachten:

- “Ik weet dat ik dit normaal leuk vind, maar ik voel er weinig bij.”
- “Afspreken kost meer energie dan het oplevert.”
- “Zelfs in mijn vrije tijd kan ik niet echt ontspannen.”
- “Ik wil het liefst met rust gelaten worden.”

Let op: *Een breed verlies van plezier, vooral samen met somberheid, hopeloosheid of gevoelens van waardeloosheid, is een reden om professionele hulp te zoeken.*

2. Sneller geïrriteerd of emotioneel

Bij langdurige stress neemt de ruimte om prikkels en onverwachte gebeurtenissen op te vangen vaak af. Een kleine vertraging, een geluid, een vraag van een collega of een opmerking thuis kan dan een sterke reactie oproepen. Iemand wordt sneller boos, reageert kortaf, moet onverwacht huilen of voelt zich voortdurend opgejaagd.

De omgeving vraagt niet altijd meer dan vroeger. Vaak zijn vooral de mentale en emotionele reserves kleiner geworden. Een gewone vraag voelt daardoor als een extra belasting boven op een al volle dag.

Slaaptekort, piekeren en frustratie over verminderde prestaties kunnen de prikkelbaarheid verder versterken. Na een felle reactie ontstaat soms schuldgevoel. Dat leidt weer tot piekeren en extra spanning. Zo kan een negatieve cirkel ontstaan.

Wat kan opvallen?

- Sneller boos of kortaf reageren.
- Meer moeite hebben met geluid, drukte of onderbrekingen.
- Onverwacht huilen of emotioneel worden.
- Achteraf veel schuld of schaamte voelen over de reactie.

Let op: *Prikkelbaarheid is op zichzelf geen bewijs van burn-out, maar wordt belangrijker wanneer het samengaat met uitputting, slecht slapen en minder functioneren.*

3. Lichamelijke klachten die blijven terugkomen

Langdurige stress kan samengaan met verschillende lichamelijke klachten. Veelgenoemde voorbeelden zijn hoofdpijn, gespannen nek- en schouderspieren, rugpijn, maag- en darmklachten, hartkloppingen, duizeligheid, druk op de borst en aanhoudende lichamelijke vermoeidheid.

Bij langdurige spanning kan het lichaam moeite hebben om volledig tot rust te komen. Spieren blijven aangespannen, de ademhaling kan oppervlakkiger zijn en iemand blijft alerter dan nodig. Uitputting kan daarnaast leiden tot minder bewegen, onregelmatig eten, meer cafeïne en slechter slapen. Deze factoren kunnen klachten versterken.

Onderzoek laat verbanden zien tussen burn-out en verschillende lichamelijke klachten. Een verband betekent echter niet dat burn-out altijd de directe oorzaak is. Dezelfde klachten kunnen ook een andere medische oorzaak hebben.

Wanneer medische beoordeling belangrijk is:

- Klachten blijven terugkomen of worden erger.
- Er is pijn of druk op de borst.
- Hartkloppingen, duizeligheid of ernstige vermoeidheid beperken het dagelijks leven.
- Buikklachten, hoofdpijn of pijn reageren niet op gewone rust.

Let op: Schrijf terugkerende lichamelijke klachten niet automatisch aan stress toe. Een huisarts kan beoordelen of verder onderzoek nodig is.

4. Minder concentratie en meer vergeetachtigheid

Mensen met ernstige stressklachten beschrijven soms een *“mist in het hoofd”*. Ze moeten een tekst meerdere keren lezen, vergeten afspraken, raken de draad van een gesprek kwijt of vinden het moeilijk om prioriteiten te stellen.

Onderzoek naar burn-out en denkvermogen laat vooral problemen zien bij aandacht, geheugen en zogenoemde uitvoerende functies. Dat zijn vaardigheden die nodig zijn om te plannen, beslissingen te nemen, tussen taken te wisselen en doelgericht te blijven werken. Slaaptekort en depressieve klachten kunnen hierbij ook een rol spelen.

Concentratieproblemen kunnen zichzelf versterken. Taken kosten meer tijd, waardoor iemand langer doorwerkt. Er blijft minder tijd over voor herstel en de concentratie wordt nog slechter. Iemand kan dit zien als persoonlijk falen en nog harder gaan werken, terwijl juist rust nodig is.

Voorbeelden uit het dagelijks leven:

- Dezelfde e-mail steeds opnieuw moeten lezen.
- Vergeten waarom je naar een andere kamer liep.
- Moeite hebben met eenvoudige beslissingen.
- Afspraken, namen of opdrachten vaker vergeten.
- Het overzicht verliezen wanneer meerdere taken tegelijk binnenkomen.
- Meer kleine fouten maken dan vroeger.

Let op: *Een duidelijke verandering ten opzichte van het normale functioneren is belangrijker dan een incidenteel vergeetmoment.*

5. Meer afstand nemen van anderen

Sociale afzondering kan zowel een gevolg als een versterkende factor van burn-out zijn. Iemand zegt afspraken af, reageert minder op berichten, brengt pauzes alleen door of vermijdt gesprekken over gevoelens.

Dit betekent niet altijd dat anderen minder belangrijk zijn geworden. Sociaal contact vraagt aandacht, reactie en emotionele aanwezigheid. Wanneer de energie bijna op is, kan zelfs prettig contact te veel voelen.

Terugtrekken geeft soms tijdelijk rust, maar kan op langere termijn leiden tot minder steun en meer eenzaamheid. Ook krijgen anderen minder kans om veranderingen op te merken en hulp aan te bieden.

Terugtrekken wordt zorgelijker wanneer iemand:

- Nauwelijks contact zoekt met mensen die normaal belangrijk zijn.
- Zich ook thuis emotioneel afsluit.
- Hulp afwijst omdat uitleg geven te veel energie kost.
- Zich eenzaam voelt, maar toch ieder contact vermijdt.
- Denkt anderen alleen maar tot last te zijn.

Let op: *Terugtrekgedrag komt ook voor bij depressie, angst en andere problemen. Kijk daarom altijd naar het volledige klachtenpatroon.*

6. Sterke behoefte aan controle of perfectie

Perfectionisme en controlebehoefte zijn niet automatisch symptomen van burn-out. Ze kunnen wel het risico vergroten of herstel moeilijker maken. Sommige mensen reageren op vermoeidheid door nog nauwkeuriger te werken, vaker te controleren en taken moeilijk uit handen te geven.

Aan de buitenkant lijkt iemand dan lang goed te functioneren, terwijl de benodigde inspanning steeds groter wordt. Vooral voortdurende angst om fouten te maken, sterke zelfkritiek en het gevoel nooit goed genoeg te zijn, hangen samen met burn-outklachten.

Controle kan tijdelijk veiligheid geven. Een strakke planning geeft het idee dat de situatie beheersbaar blijft. Het nadeel is dat veranderingen extra spanning geven en delegeren moeilijk wordt. Daardoor neemt de werkbelasting juist toe.

Signalen van ongezond perfectionisme:

- Veel tijd besteden aan kleine details.
- Werk niet kunnen afronden omdat het nog niet goed genoeg voelt.
- Pauzes overslaan uit angst om achter te raken.
- Hulp of taakoverdracht ervaren als controleverlies.
- Fouten zien als persoonlijk falen.
- Complimenten moeilijk geloven en kritiek lang onthouden.
- Voortdurend controleren of niets is vergeten.

Let op: *Het doel is niet om alle ambitie los te laten. Het gaat om realistische verwachtingen en het verschil herkennen tussen zorgvuldig werken en jezelf uitputten.*

7. Slecht slapen of niet uitgerust wakker worden

Slaapproblemen kunnen verschillende vormen hebben. Iemand valt moeilijk in slaap door piekeren, wordt vaak wakker, is veel te vroeg wakker of slaapt voldoende uren maar voelt zich toch uitgeput. Slaap en burn-out kunnen elkaar versterken. Stress maakt het moeilijker om 's nachts te herstellen. Te weinig of slechte slaap zorgt overdag voor minder concentratie, meer prikkelbaarheid en minder weerstand tegen stress.

Een veelvoorkomend patroon is dat het lichaam moe is, maar het hoofd actief blijft. Zodra het stil wordt, komen gesprekken, fouten, taken en mogelijke problemen opnieuw voorbij. Sommige mensen werken 's avonds langer door of zoeken tot laat afleiding op een beeldscherm.

Andere mogelijke oorzaken

- Slaapapneu of andere slaapstoornissen.
- Pijnklachten of medicatie.
- Alcoholgebruik of veel cafeïne.
- Hormonale veranderingen.
- Depressie of andere psychische klachten.

Let op: *Langdurige of ernstige slaapproblemen horen bij een huisarts te worden besproken, ook wanneer stress een duidelijke rol lijkt te spelen.*

Hoe moeten deze signalen worden beoordeeld?

Eén losstaand signaal betekent meestal niet dat iemand een burn-out heeft. Iedereen is soms moe, geïrriteerd, vergeetachtig of minder gemotiveerd. Het patroon wordt zorgelijker wanneer meerdere veranderingen tegelijk optreden en herstel uitblijft.

1. Meerdere klachten komen tegelijk voor.
2. De klachten blijven weken of maanden aanwezig.
3. Een weekend, vakantie of extra slaap geeft nauwelijks herstel.
4. Het functioneren op het werk, thuis of in sociale contacten neemt merkbaar af.
5. Gewone taken kosten steeds meer inspanning.
6. De klachten worden vaker of ernstiger.
7. Iemand krijgt het gevoel de controle over het dagelijks leven te verliezen.

Een huisarts kijkt niet alleen naar de klachten, maar ook naar de duur, ernst, mogelijke oorzaken en gevolgen voor het dagelijks functioneren. Bij duidelijke werkgerelateerde klachten kan de bedrijfsarts helpen om de werkbelasting te beoordelen en passende aanpassingen te bespreken.

Waarom tijdige herkenning belangrijk is

Vroege herkenning betekent niet dat iemand zichzelf direct het label “burn-out” moet geven. Het betekent vooral dat aanhoudende veranderingen serieus worden genomen voordat volledige uitval ontstaat. Burn-outklachten kunnen lijken op depressie, angst, slaapstoornissen, hormonale problemen, bloedarmoede, infecties en andere lichamelijke of psychische aandoeningen. Een online test of lijst met symptomen kan daarom nooit een betrouwbare diagnose geven.

Neem contact op met een huisarts wanneer klachten blijven bestaan, het dagelijks functioneren beperken of steeds erger worden. Bij duidelijke oorzaken op het werk kan daarnaast contact met de bedrijfsarts verstandig zijn.

Conclusie

Verborgen signalen van een burn-out zijn vaak veranderingen ten opzichte van het gewone functioneren. Een hobby voelt als een verplichting, kleine gebeurtenissen geven sterke irritatie, eenvoudige taken vragen veel concentratie en contact met anderen wordt vermeden omdat iedere extra prikkel te veel lijkt.

Geen enkel signaal bewijst op zichzelf dat er sprake is van burn-out. De betekenis zit vooral in de combinatie, de duur, de relatie met langdurige belasting en het steeds kleinere vermogen om te herstellen. Burn-out is daarom meer dan extreme vermoeidheid: het kan invloed hebben op emoties, denken, lichaam, gedrag en sociale contacten.

Wie deze veranderingen vroeg herkent en bespreekt, vergroot de kans dat passende ondersteuning en aanpassingen op tijd kunnen beginnen.

Literatuurlijst

- Bayes, A., Tavella, G., & Parker, G. (2021). The biology of burnout: Causes and consequences. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 22(9), 686–698.
- Deligkaris, P., Panagopoulou, E., Montgomery, A. J., & Masoura, E. (2014). Job burnout and cognitive functioning: A systematic review. *Work & Stress*, 28(2), 107–123.
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288.
- Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 284.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
- Rothe, N., Schulze, J., Kirschbaum, C., Buske-Kirschbaum, A., Penz, M., Wekenborg, M. K., & Walther, A. (2020). Sleep disturbances in major depressive and burnout syndrome: A longitudinal analysis. *Psychiatry Research*, 286, Article 112868.
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLOS ONE*, 12(10), Article e0185781.
- Tavella, G., Hadzi-Pavlovic, D., & Parker, G. (2021). Burnout: Redefining its key symptoms. *Psychiatry Research*, 302, Article 114023.