

Aantal mensen met burn-outklachten neemt toe: we werken harder en hebben er minder over te zeggen

Bron: Volkskrant.nl, auteur Joost de Vries, januari 2019

We moeten harder werken en hebben minder over ons werk te zeggen. Althans, dit is wat een groeiend aantal respondenten zegt tegen onderzoeksorganisatie TNO. Het resultaat: het aantal mensen met burn-outklachten neemt toe.

Een vrouw werkt op de computer vanuit huis.

Eens in de twee jaar bundelt het TNO verschillende onderzoeken over werk en arbeidsomstandigheden in de 'Arbobalans'. Uit de 2018-editie die donderdag verschenen is, blijkt dat de groep werkenden met burn-outklachten tussen 2007 en 2017 gestaag is gegroeid van 11 naar ruim 16 procent. De onderzoekers wijzen ter verklaring naar twee andere cijfers die aanzienlijk zijn gestegen: hoge taakeisen en gebrek aan autonomie.

Ons werk is in tien jaar tijd veeleisender geworden, zeggen respondenten. In 2017 ervoer ruim 39 procent 'hoge taakeisen', 5 procentpunt meer dan in 2007. Nog opvallender: steeds meer mensen zeggen weinig autonomie te hebben in hun werk. Inmiddels ervaart bijna de helft van de werkenden (45,1 procent, een stijging van bijna 7 procentpunt) een gebrek aan autonomie, ze moeten werken volgens de instructies van de baas.

Deze twee samen zijn funest voor de gezondheid. De onderzoekers: 'Het is juist deze combinatie die gepaard gaat met meer psychische aandoeningen, alsook een verhoogd verzuim.' Vooral in de horeca, het onderwijs en de gezondheidszorg ervaren medewerkers hoge eisen en weinig autonomie. Al komt de combinatie overal en 'in alle lagen' voor, zegt onderzoeker Wendela Hooftman.

Sinds 2007 is Nederland door een economisch dal gegaan en weer opgekrabbeld. Tijdens een recessie hebben bazen de neiging de teugels aan te trekken in een poging het bedrijf overeind te houden, schrijven de onderzoekers. De huidige hoogconjunctuur zou ogenschijnlijk tot meer ontspanning moeten leiden, maar zover is het nog niet, ziet Hooftman. ‘We zijn uit de crisis, er is meer werk, maar het aantal medewerkers is nog niet overal toegenomen. We moeten dus meer.’

Flexwerkers

In plaats van vaste krachten, kozen werkgevers tijdens en na de crisisjaren vaker voor flexwerkers: uitzendkrachten of mensen met een parttime- of oproepcontract. Deze groep blijkt aanzienlijk minder controle over het werk te ervaren dan hun vaste collega’s. Ongeveer 70 procent van de oproep- en uitzendkrachten zegt weinig autonomie te hebben in zijn werkzaamheden. ‘Misschien vanwege de aard van het werk of omdat ze worden gezien als handige handjes die er tijdelijk bijkomen en vooral moeten doen wat ze wordt opgedragen’, zegt Hooftman.

Eén groep werkenden gaat opvallend goed gehumeurd door het werkzame leven en kampt aanzienlijk minder met burn-outklachten. Dit zijn de zzp’ers. Slechts 12 procent klaagt over een gebrek aan autonomie, wellicht niet verwonderlijk, ze zijn eigen baas. 27 procent ervaart hoge taakeisen tijdens het werk.

Hoewel de klachten die kunnen leiden tot een burn-out toenemen, schommelt het ziekteverzuim al tien jaar rond de 4 procent. Of het nu crisis is of hoogconjunctuur, Nederlanders melden zich gemiddeld zeven dagen per jaar ziek. Al met al kost werkgerelateerd verzuim, arbeidsongeschiktheid en zorgkosten bijna 9 miljard euro per jaar, berekende TNO.

Opener over burn-out

Misschien is ons werk veeleisender geworden, het zou ook kunnen dat mensen openlijker over hun werkgerelateerde klachten durven te spreken. Beide kunnen een rol spelen in de resultaten van het onderzoek, zegt Hooftman. ‘Wellicht is het werk veranderd, nemen we het nu dankzij de smartphone

vaker mee naar huis. Tegelijkertijd is er al jaren veel aandacht voor burn-out en is het meer geaccepteerd om te zeggen: ik vind mijn werk zwaar en ik kom weleens helemaal kapot thuis.'