

Registratie-richtlijnen E002

Beroepsgebonden overspanning/burnout (CAS-code surmenage P619; burnout P611)

Van deze registratie-richtlijn is een [achtergrond document](#) aanwezig

Omschrijving beroepsgebonden aandoening en risicogroepen

Onder overspanning wordt een met een belastende situatie samenhangend klinisch beeld van spanningsklachten met aanzienlijke beperkingen in het sociaal of beroepsmatig functioneren verstaan. De spanningsklachten zijn doorgaans specifiek van aard: de patiënten zijn moe, gespannen, prikkelbaar, slapeloos, emotioneel labiel, lijden aan concentratieverlies en functioneren sociaal en in het werk minder goed. Overspanning wordt gezien als het gevolg van een gebrek aan balans tussen stressveroorzakende factoren en het verwerkingsvermogen van de patiënt waardoor iemand controleverlies en demoralisatie ervaart. Als die stressveroorzakende factoren met name in het werk liggen is er sprake van werkgerelateerde overspanning.

Een relatief ernstige vorm van werkgerelateerde overspanning met een langduriger beloop wordt burnout genoemd. Kenmerkend is een lange voorgeschiedenis met spanningsklachten en emotionele uitputting. Ook is er vaak een gevoel van dat men minder goed is geworden in het werk of heeft men een cynische houding ten opzichte van het werk. In deze richtlijn wordt overspanning gehanteerd als term en kan als synoniem worden opgevat voor de termen surmenage, stressgerelateerde stoornis, aanpassingsstoornis en burnout

Overspanning kan in elk beroep voorkomen.

Criteria voor klinische diagnostiek

Registratie richtlijn
<p>Klinische diagnostiek overspanning</p> <p>Voor de klinische diagnostiek wordt aangesloten bij de NVAB-richtlijn "handelen van de bedrijfsarts bij werkenden met psychische problemen". In deze richtlijn worden overspanning en chronische overspanning (voorheen burnout) samen met spanningsklachten onder de term 'stressgerelateerde stoornissen' gevat. De bedrijfsartsen hanteren de volgende criteria hiervoor:</p> <p>Criteria voor inclusie:</p> <p>1 of meer van onderstaande distress symptomen (psychische spanningsklachten):</p> <ul style="list-style-type: none">• Malaise, lusteloosheid• Gevoelens van overbelasting• Anhedonie• Onmachtgevoelens• Demoralisatie• Prikkelbaarheid• Gedeprimeerdheid• Emotionele labiliteit• Concentratie problemen• Gespannenheid• Piekeren

- Snel geïrriteerd
- Tot niets meer kunnen komen
- Moeite met helder denken

En/of

Lichamelijke spanningsklachten

- Moeheid
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn
- Maagpijn
- Spierpijnen
- Etc.

De klacht is zodanig dat de patiënt eronder lijdt of (dreigende) functioneringsproblemen ervaart.

Criteria voor exclusie:

Acute stress stoornis
 Psychiatrisch beeld (as I of II)
 Somatisch beeld

Differentiële diagnostiek:

Bij de differentiaal diagnose van overspanning dienen zowel de [depressieve stoornis](#) als de [angststoornissen](#) te worden overwogen. Op de website www.psychischenwerk.nl staan enkele instrumenten die u kunnen ondersteunen bij het onderscheid tussen overspanning enerzijds en depressieve en angststoornis anderzijds.

Criteria voor werkgerelateerde diagnostiek

Psychosociale factoren in het werk

De bedrijfsarts maakt voor de conclusie beroepsziekte een professionele afweging. Andere dan onderstaande werkfactoren kunnen een risico vormen voor het ontstaan van overspanning. Hieronder wordt weergegeven voor wat er tot nu toe in de literatuur bekend is over specifieke risicofactoren.

Er is vooralsnog voor niet één van de onderzochte psychosociale factoren in het werk aangetoond dat blootstelling aan die ene factor een voldoende grote bijdrage aan het ontstaan van de aandoening levert om te kunnen spreken van een beroepsgebonden overspanning. Wel is aangetoond dat meerdere van de onderzochte psychosociale factoren in het werk een bijdrage leveren aan het ontstaan van overspanning. Gezien het gebrek aan studies over dit onderwerp dient de hieronder beschreven lijst niet als uitputtend beschouwd te worden. Van veel psychosociale risicofactoren is (nog) niet bewezen dat ze een rol spelen bij het ontstaan van overspanning, maar zijn er ook nog niet voldoende studies naar gedaan. Een voorbeeld hiervan is conflicten op het werk. Deze factor speelt een rol bij het ontstaan van psychische klachten. Het is aannemelijk dat conflicten ook een rol spelen bij het ontstaan van overspanning, maar deze relatie is niet als zodanig onderzocht.

Psychosociale factoren in het werk die individueel een risico vormen voor het ontstaan van overspanning

Van geen psychosociale factor is op dit moment aangetoond dat haar onafhankelijke bijdrage voldoende groot is om het ontstaan van overspanning daarmee in overwegende mate te verklaren:

Psychosociale factoren die kunnen bijdragen aan het ontstaan van overspanning

Aangetoond:

- a. Hoge psychologische taakeisen.
Onder psychologische taakeisen worden verstaan: stressoren zoals hoge tijdsdruk, hoog werktempo, moeilijk en geestelijk inspannend werk.
- b. Weinig sturingsmogelijkheden.
Onder sturingsmogelijkheden wordt verstaan de controle die een werknemer heeft over zijn taken en/of het vermogen om de aanwezige stressoren te beïnvloeden.
- c. Weinig sociale steun van collega's (met name voor mannen)
- d. Weinig sociale steun leidinggevende (met name voor mannen)
- e. Procedurele onrechtvaardigheid binnen de organisatie.
Procedurele onrechtvaardigheid gaat over de processen in een organisatie: worden de formele procedures binnen een organisatie voor de besluitvorming rechtvaardig gevonden?
- f. Relationele onrechtvaardigheid
Relationele rechtvaardigheid gaat vooral over de relatie met leidinggevenden, bijvoorbeeld of deze onpartijdig is.
- g. Hoge inspanning gepaard met lage beloning
Werkkenmerken die een inspanning vereisen zijn: tijdsdruk, fysieke inspanning, taakinterrupties. Werkkenmerken met een belonend karakter hebben betrekking op: geld (salaris, toeslagen e.d.), waardering (respect en ondersteuning), zekerheid en ontwikkelingsmogelijkheden (promotiekansen, behoud van status).

Aanwijzingen:

- h. Hoge emotionele taakeisen (met name voor mannen)
Onder emotionele taakeisen wordt verstaan emotioneel zwaar werk of werk dat een sterke persoonlijke betrokkenheid vraagt.

psychosociale factoren buiten het werk

Overspanning en burnout worden voor een belangrijk deel bepaald door de stressgerelateerde component (de interactie met eisen, problemen en gebeurtenissen uit de omgeving). Deze interactie kan ook betrekking hebben op factoren buiten het werk. Een hulpmiddel om belastende gebeurtenissen uit het leven van een werkende in kaart te brengen is de [Life Event Inventory](#).

Predisponerende factoren

Eerder doorgemaakt psychische aandoeningen kunnen de kans vergroten dat een werkende overspanning ontwikkelt. Er is matig bewijs dat bij werknemers die een depressie doorgemaakt hebben, belasting in het werk nog steeds kan bijdragen aan het ontstaan van overspanning.

Tot op heden is er geen bewijs voor de stelling dat persoonlijkheidsfactoren het ontstaan van overspanning volledig kunnen verklaren. De registratie richtlijnen commissie is van mening dat persoonlijkheid als individuele gevoeligheid meegewogen dient te worden in het oordeel van de bedrijfsarts over beroepsgebondenheid. Echter, de commissie adviseert bij voldoende blootstelling in het werk en eerder goed functioneren in het werk van betrokkene de overspanning wel als beroepsgebonden te beschouwen.

Duur/intensiteit/frequentie van de blootstelling

De benodigde duur/intensiteit en frequentie van de blootstelling is op basis van beschikbare bewijs niet te kwantificeren.

Tijdsrelatie:

Onderzoek naar de tijd tussen blootstelling en het ontstaan van de klachten bij overspanning werd niet gevonden. Aansluitend bij de klinische criteria van de DSM-IV voor aanpassingsstoornis wordt 3 maanden tijd tussen blootstelling en ontstaan van de klachten bij overspanning als maximaal beschouwd.

Beslisregel

Het uiteindelijke besluit over de beroepsgebondenheid van de overspanning is een professioneel oordeel van de bedrijfsarts. De hieronder voorgestelde beslisregels zijn bedoeld om de oordeelsvorming te ondersteunen, niet om het te vervangen.

Blootstelling aan 1 van de factoren a t/m h → alleen beroepsgebonden bij zeer ernstige intensiteit & zeer beperkte blootstelling psychosociale factoren buiten het werk.

Blootstelling aan 2 van de factoren a t/m h → beroepsgebonden bij matige tot zeer ernstige intensiteit & matige blootstelling psychosociale factoren buiten het werk

Blootstelling aan 3 van de factoren a t/m h → beroepsgebonden bij matige tot zeer ernstige intensiteit & matige tot zeer ernstige blootstelling psychosociale factoren buiten het werk.