

Vraagstuk Dochters Column

Krijgen mijn dochters een burn-out?

Volksgezondheid en Zorg

- **Kleine afname aantal mensen met overspannenheid en burn-out verwacht door alleen demografie**

Op basis van uitsluitend demografisch ontwikkelingen zal het absoluut aantal mensen met overspannenheid en burn-out (jaarprevalentie) in de periode 2015-2040 naar verwachting met 3% dalen. De verwachte daling bedraagt 4% voor mannen en 1% voor vrouwen. De afname zal groter of kleiner kunnen zijn door veranderingen in factoren die de kans op het ontstaan van overspannenheid en burn-out beïnvloeden (epidemiologische ontwikkelingen). De toekomstige trend op basis van epidemiologische ontwikkelingen is niet gekwantificeerd.

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu

- **Aandoeningen: Welke aandoeningen hebben we in de toekomst?**

In dit onderdeel van het Trendscenario wordt verkend met welke aandoeningen we in de toekomst te maken hebben. Hoeveel mensen hebben in 2040 één of meerdere chronische aandoeningen? En welke aandoeningen komen dan het meest voor, en welke nemen het meest toe? Hoe verandert de ziektelast de komende 25 jaar? Wat gebeurt er op het gebied van infectieziekten? Het Trendscenario heeft tot doel om toekomstige maatschappelijke opgaven voor volksgezondheid en zorg te identificeren. Het Trendscenario is geen voorspelling, maar een verkenning van mogelijke ontwikkelingen tussen nu en 2040. Het gaat uit van het voortzetten van de historische trends zonder dat er nieuw beleid wordt ingezet.

- **Hoe ervaren we onze psychische gezondheid in de toekomst?**

Tussen 2007 en 2015 is het percentage werknemers dat aangeeft burn-outklachten te ervaren licht gestegen. Dit blijkt uit rapportages van de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) van TNO. Ook is het aantal meldingen van overspannenheid en burn-out door bedrijfsartsen tussen 2012 en 2015 flink gestegen. Deze meldingen zijn geregistreerd door het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten.

Over het algemeen ervaart het merendeel van de bevolking boven de 12 jaar geen psychische klachten. Dit blijkt uit gegevens uit de Mental Health Inventory (MHI-5), een 5-item vragenlijst die ingaat op hoe je je voelde in de afgelopen 4 weken. Het CBS neemt deze vragenlijst sinds 2001 af. De MHI geeft een algemener en breder beeld van de psychische gezondheid dan burn-out klachten. De historische trend in psychische klachten op basis van de MHI-5 in het verleden geeft geen duidelijk beeld. Hoewel burn-out klachten onder werknemers lijken toe te nemen, is de toekomstige ontwikkeling van psychische klachten in de algehele bevolking onzeker.

- **De mentale druk op jongeren lijkt toe te nemen**

> Het aantal mensen met een psychische aandoening is hoog, en dat blijft ook zo in

de toekomst. In 2015 waren er 1.046.300 mensen met een angststoornis in Nederland. In het Trendscenario neemt dit toe tot bijna 1.1 miljoen mensen in 2040.

> Samen met hart- en vaatziekten zullen psychische stoornissen, net als nu, ook in de komende decennia voor de meeste ziektelast zorgen. Het vóórkomen van psychische aandoeningen wordt beïnvloed door demografische en sociaal-culturele ontwikkelingen. Zo stijgt het aantal mensen met angst- en stemmingsstoornissen tussen nu en 2040 vooral door de groei van de bevolking.

> Veel jongeren en jongvolwassenen ervaren druk om te presteren en dit lijkt toe te nemen. In 2014 gaf ongeveer 78 procent van deze groep aan de prestatiedruk als hoog te ervaren. Maar door recente ontwikkelingen lijkt de ervaren druk alleen maar groter te zijn geworden. Zo geven studentpsychologen aan dat ze steeds meer studenten in hun spreekkamer zien met steeds ernstiger en complexere klachten, waardoor meer jongeren moeten worden doorverwezen naar de huisarts of geestelijke gezondheidszorg (GGZ). Oorzaak is onder andere versobering van de studiefinanciering, waardoor studenten een bijbaantje nodig hebben om de kosten te kunnen dekken. Dit kan tegelijkertijd het studeren belemmeren waardoor er (vooral door het Bindend Studieadvies) nog meer druk ontstaat.

NEMO Kennislink

- [Burn-outklachten? Hardlopen helpt](#)

Psycholoog Juriena de Vries van de Radboud Universiteit deed een onderzoek met 97 studenten met vermoeidheidsklachten. De studenten leden onder zware studiestress, maar waren nog in staat om te studeren. Geen van hen deed aan sport. De studenten werden over twee groepen verdeeld. De ene groep deed zes weken runningtherapie, de andere groep deed niets.

De vermoeidheid was na afloop bij de hardlopers meer weggevaagd dan bij de stilzitters. Ook had deze groep minder 'herstel' nodig na een lange studiedag: ze konden sneller relaxen en de studie van zich afzetten. Als klap op de vuurpijl gaven de bewegers aan beter te kunnen functioneren dan de inactieve groep.

Op basis van haar studies raadt De Vries oververmoeide studenten en werknemers aan om regelmatig aan lichaamsbeweging te doen. Matig intensieve beweging, want doseren is belangrijk. ***“Keihard een uur spinnen en daarna kapot thuiskomen is waarschijnlijk niet verstandig als je al gestrest of vermoeid bent, omdat er dan veel lichamelijk herstel nodig is terwijl je al zo vermoeid bent. Ik adviseer regelmatig bewegen op een lage intensiteit, zodat een gesprek voeren nog mogelijk is. Verder is het van belang om lichaamsbeweging op zo'n manier in te richten dat je helemaal loskomt van je studie of werk, bijvoorbeeld door te bewegen in de natuur.”***

Albert

> Neemt contact op met Erik Scherder en Thijs Launspach en zoekt derde contactpersoon

Thijs Launspach, Faculteit Gedrags- & Maatschappijwetenschappen

(Thijs is bereid te bellen met Art maar had geen tijd voor een voorgesprek)

thijs@thijslaunspach.nl

06 484 838 58

“Millennials zijn hoogst individualistisch opgevoed. Dat betekent dat zij zichzelf als de maat der dingen in hun leven zien en dat betekent ook dat zij verantwoordelijk zijn voor al het succes en al het geluk in hun leven. Als je dat gelooft geloof je ook het tegenovergestelde: namelijk dat als het niet lukt dat ook helemaal je eigen schuld is.”

“Millennials kijken steeds vaker naar elkaar om te bepalen hoe succesvol ze zijn in hun leven en dat is ook steeds makkelijker geworden met de technologie die we nu hebben, maar wat millennials vaak niet doorhebben is dat mensen een nogal positief beeld van zichzelf naar buiten brengen op social media”

“Het is tijd voor terugkomst van eerlijke gesprekken met elkaar waarin we kwetsbaar en eerlijk durven zijn over onze beperkingen en uitdagingen. Weg van alle mooi-weer-verhalen, weg van alle imago's op Facebook”

bron: <https://www.youtube.com/watch?v=ZHTknnpZuoM>

prof. dr. E.J.A. (Erik) Scherder, Psychologie en neurowetenschappen

eja.scherder@vu.nl

06 103 911 07

Door voldoende te bewegen zorg je voor een goede doorbloeding van de hersenen. Goede voeding is erg goed voor de verbindingen in de hersenen. Doordat je complex aan het bewegen bent train je ook brein-netwerken. Die netwerken heb je ook nodig bij het omgaan van bijvoorbeeld tegenslag of conflict. (vanwege veelvuldig gebruik van spreektaal heb ik de tekst zelf geformuleerd. Het is dus geen citaat) bron:

<https://www.ad.nl/video/erik-scherder-stop-met-het-inactief-leven-en-ga-bewegen~p71228>

‘Stress is een circulaire samenloop van je Hypothalamus, die je Hippocampus en Frontale Lob uitput, die alle remmen op je Amygdala loslaten, wat je Hypothalamus verder aanwakkert.’ bron: <https://timemanagement.nl/omgaan-met-stress/>

Prof. dr. Wilmar Schaufeli, hoogleraar sociale wetenschappen, psychologie

tel: 030 253 4822

030 253 3666

email: w.schaufeli@uu.nl

“Een psychische vermoeidheid hoort gewoon bij onze moderne manier van werken. Veel mensen werken niet meer met hun handen. We werken samen met andere mensen, we

moeten conflicten oplossen, we moeten onszelf in de hand houden omdat je met computers overal kunt werken. De belasting is nu psychisch. Bij lichamelijk werk hoort lichamelijke slijtage; het moderne werk vraagt mentaal kapitaal, dus dan raak je mentaal uitgeput” bron: <https://www.nrc.nl/nieuws/2017/09/14/burn-out-lijkt-veel-voor-te-komen-maar-wat-is-het-nu-eigenlijk-12997757-a1573431>