

In de ban van burn-out

Een moderne worsteling met stress?

Christiaan Vinkers, c.vinkers@amsterdamumc.nl



Deel I: Wat is stress?

A thick, hand-drawn style orange line that underlines the title text.

Stress als boeman...



**Een
stressvrij
leven
bestaat
niet....**



Stressen in 1938...



1938 1900

ON THE HIGHWAY



1938 1900

IN THE LAKE COUNTRY



1938 1900

YOUR EVENING OUT

No Wonder WE'RE ALL NERVOUS THESE DAYS!

EVEN in the "horse and buggy" days, people were nervous, and Dr. Miles Nervine was a best seller as a nerve sedative. Today, when more than ever before, Americans need something to quiet their nerves, Dr. Miles Nervine is still a favorite with tens of thousands of nerve-racked people.

Today we find the highways crowded with swift moving vehicles; the quiet of the lake-side resort destroyed by popping, roaring motor boats; thousands of plays of amusement whose chief attraction is a blaring orchestra. "East Lynne," the "Music Master," "Way Down East" are too slow and too quiet to be called amusements by the youth - or even the mature of these times.

No longer can we sit on the front porch at home and watch the passerby. The gas fumes and honking horns of the automobile have almost done away with that.

The farmer plows and harrows with a roaring, clanking monster at six or eight miles an hour instead of walking at a sober pace behind Dobbin and Nellie. In the shop, mass production and assembly lines make for more strenuous and nerve-racking work.

For nearly sixty years, through depression and prosperity, Dr. Miles Nervine has been soothing the nerves of the nation.

If you are troubled with Nervousness, Sleeplessness due to Nervousness, Nervous Irritability, Nervous Headache, Nervous Indigestion, Travel Sickness, why not try Dr. Miles Nervine?

OUR MONEY BACK GUARANTEE

Get a bottle, Liquid or Effervescent tablets of your Druggist. Take it all according to directions. If you are not satisfied with the results, take the empty bottle to your Druggist and he will cheerfully refund your money.

Dr. Miles Nervine comes in the original Liquid and in effervescent tablet form. Both are equally effective in soothing jumpy nerves.



1900 1938

A QUIET SUNDAY AT HOME



1900 1938

FARMING



1900 1938

IN THE FACTORY

DR. MILES NERVINE

(Liquid or Effervescent Tablets)

**NEW REDUCED PRICES
ON DR. MILES EFFERVESCENT NERVINE TABLETS
EFFECTIVE JANUARY 1, 1938**

Large Package, 12 tablets \$1.94
After January 1, 1938, 25¢

Small Package, 4 tablets, 25¢
After January 1, 1938,
1 tablet 25¢

LIQUID NERVINE:
Large Package \$1.94
Small Package 25¢

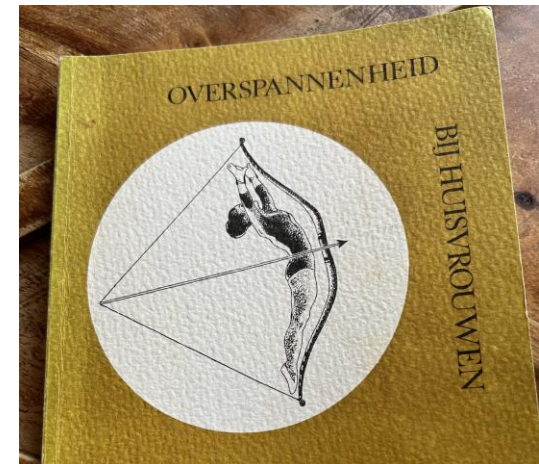
Stressen in 1979...

3.1 Factoren die kunnen leiden tot overspannenheid

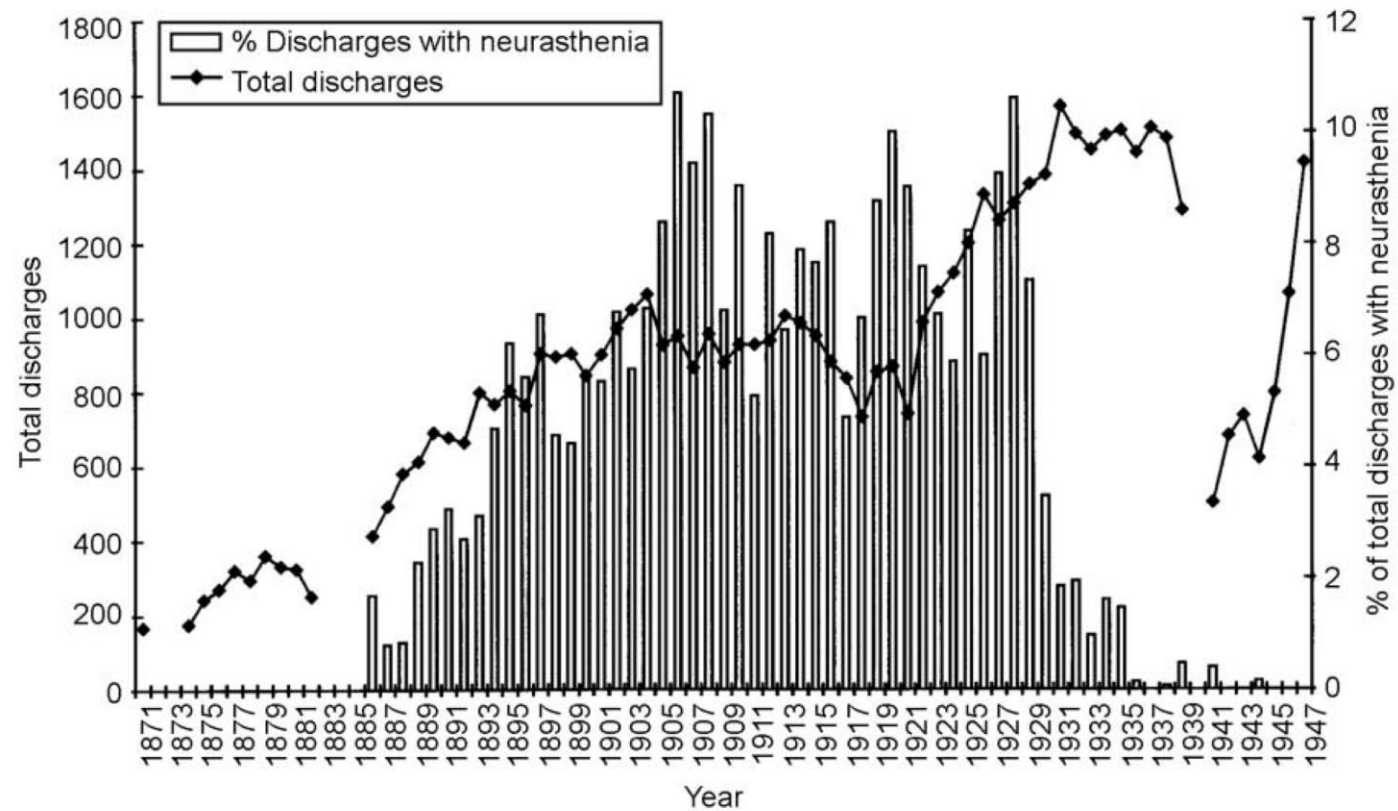
Allereerst de dingen die voor iedereen zwaarder zijn geworden. Deze gelden dan uiteraard ook voor de huisvrouw.

Er is een toename van belasting in het algemeen. Onze zintuigen worden voortdurend overladen met indrukken waaraan we ons niet of nauwelijks kunnen onttrekken (lawaaï, radio, verkeer).

De maatschappij is veel ingewikkelder geworden. Had je bijvoorbeeld vroeger hulp nodig, dan liep je naar de buurvrouw of familie. Nú moet je jouw situatie laten 'indiceren' en je financieel laten doorlichten. Je krijgt pas hulp nadat je situatie in het gezinsverzorgingsteam is besproken en ingepast.



Het verdwijnen van neurasthenie

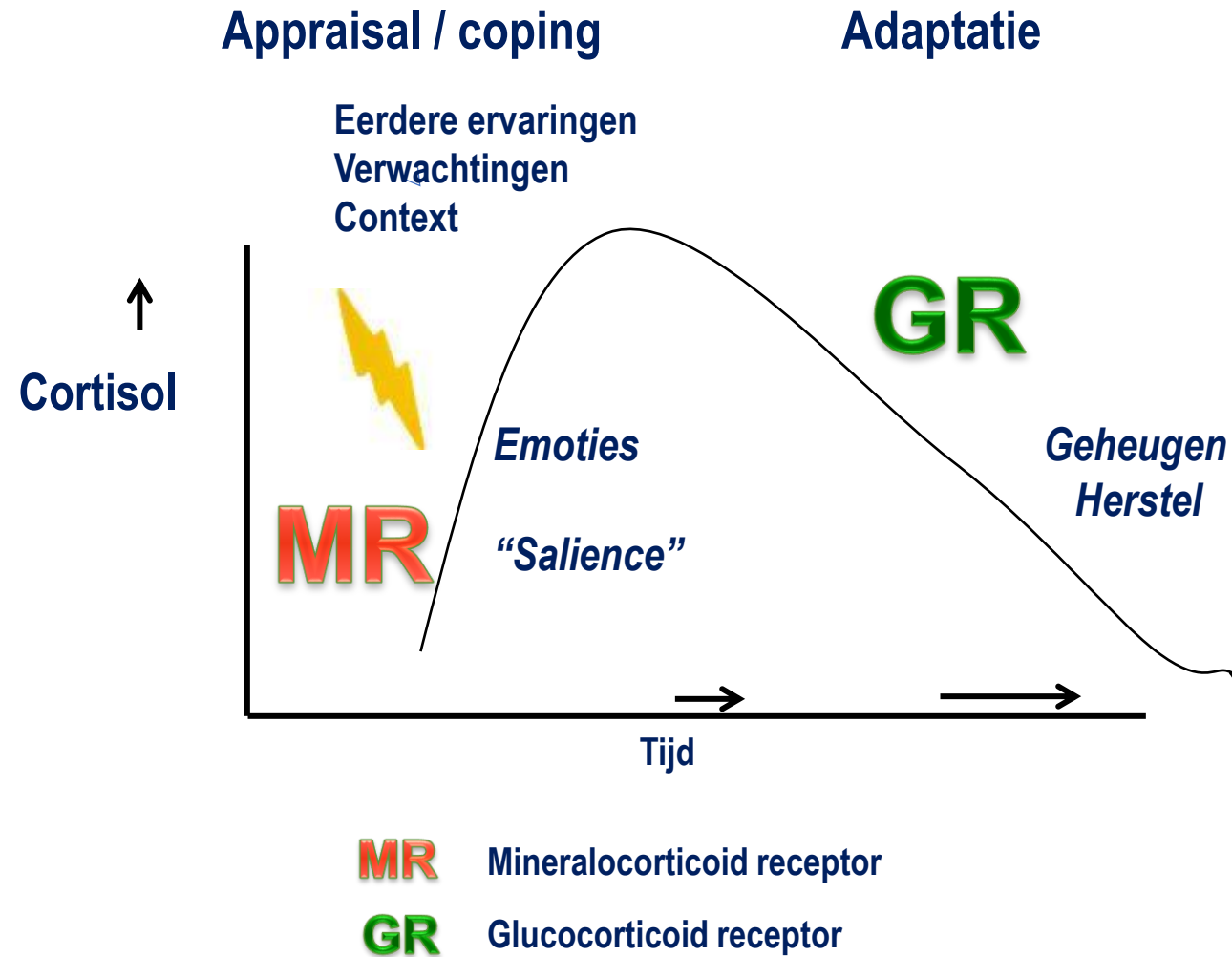


Percentage of Queen Square discharges with neurasthenia for 1870–1948.

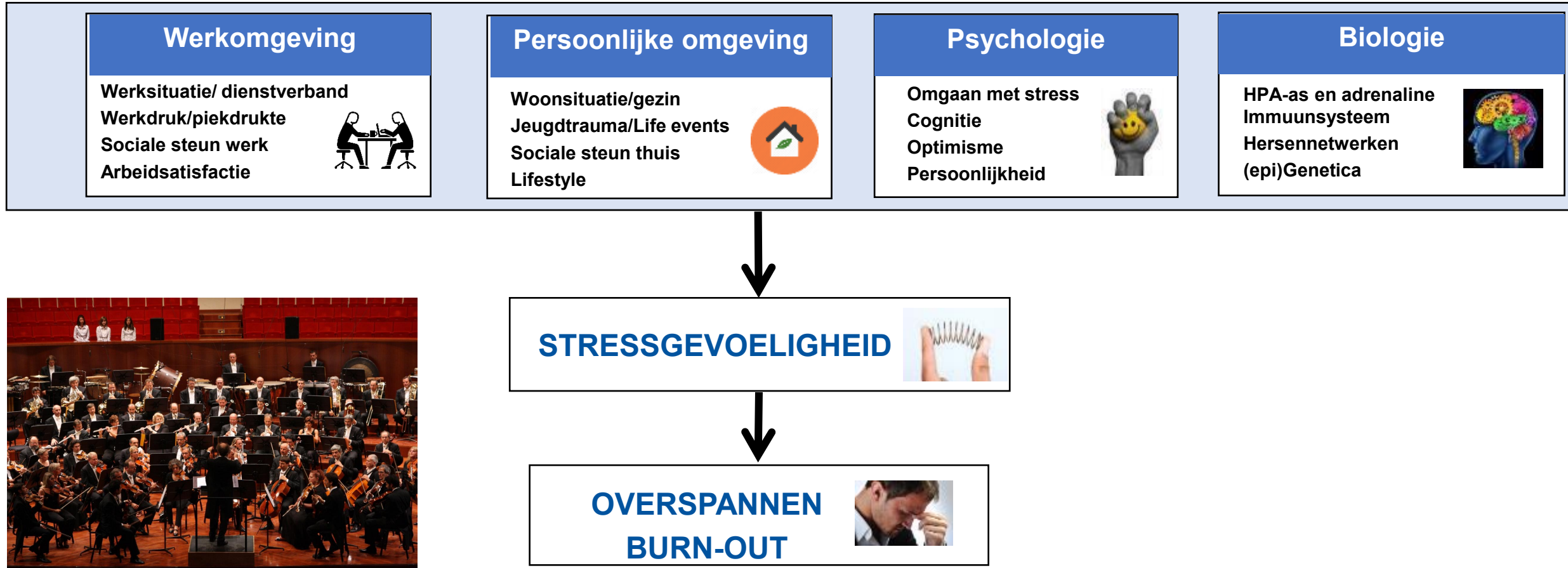
Het stressorkest in onszelf



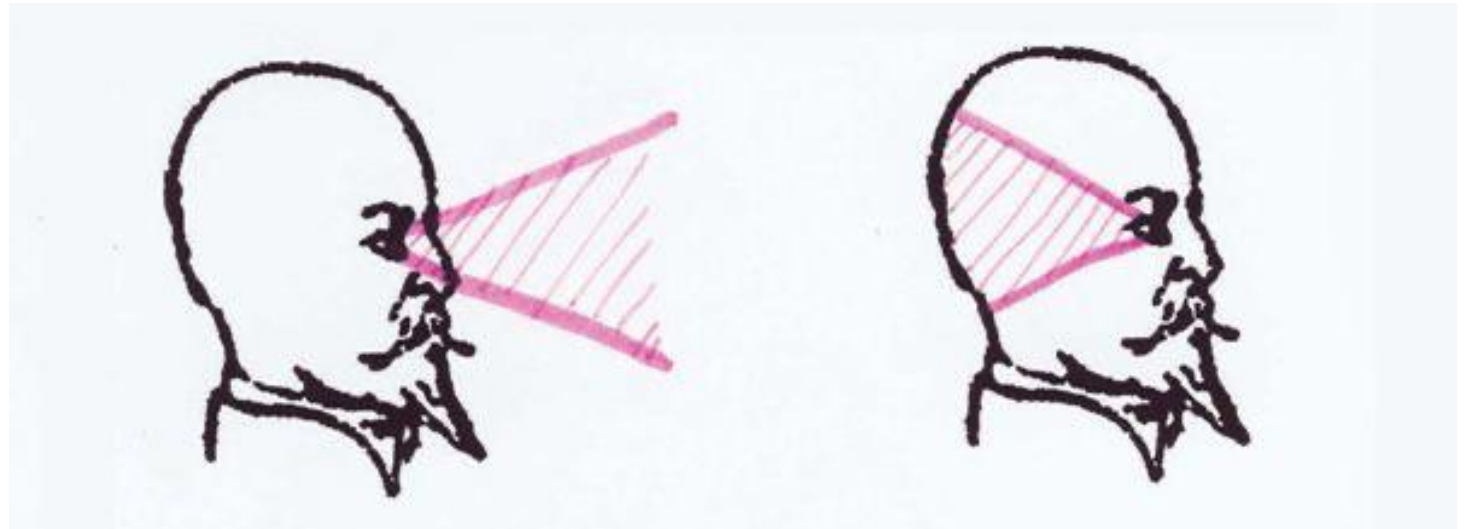
Het belang van herstel na stress



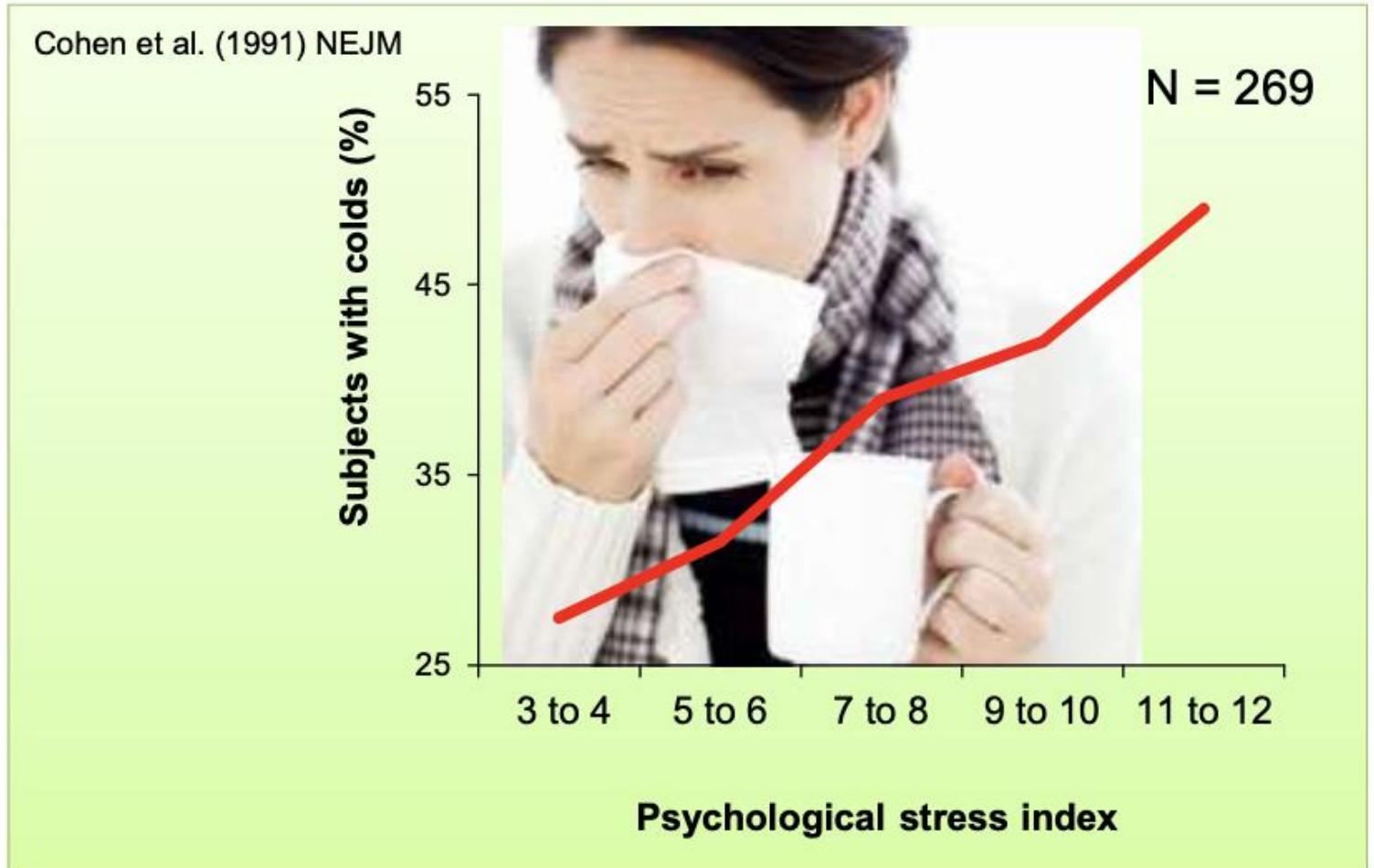
Ieder mens heeft uniek stressprofiel



Onze binnenwereld als aanjager van stress



Stress en virale infecties



Stress en hartaanvallen

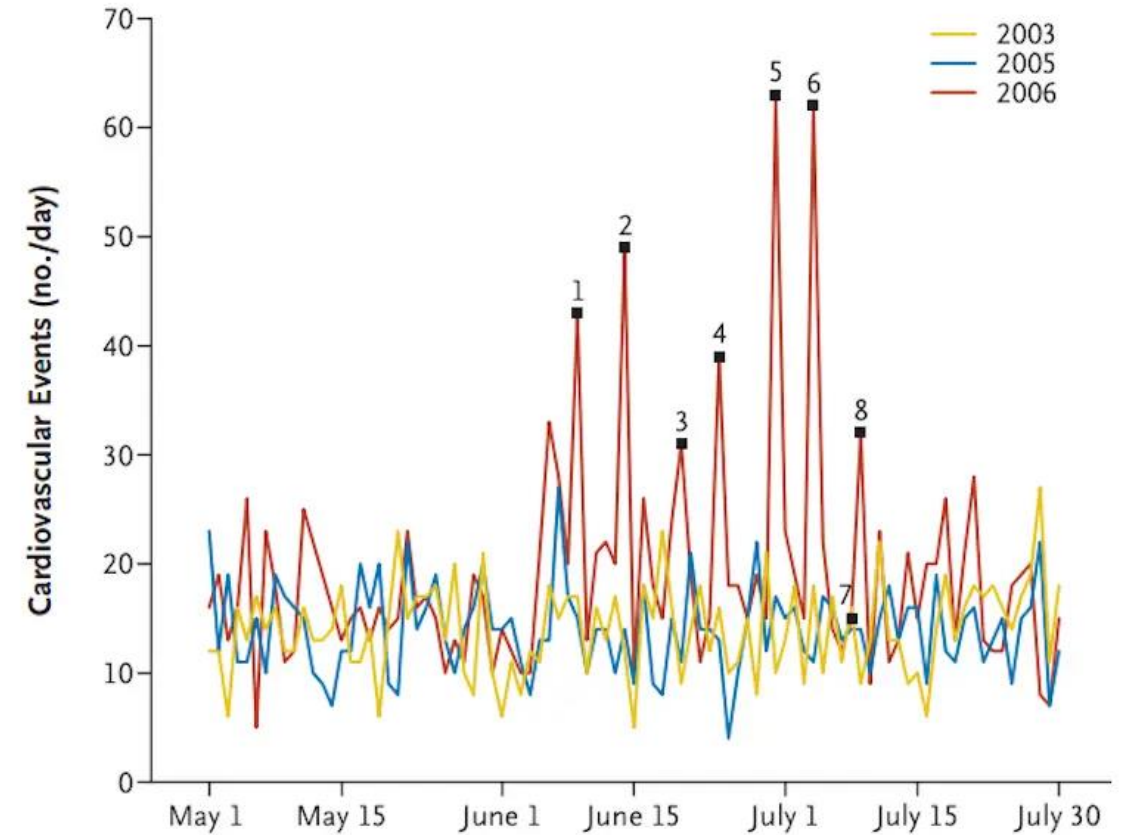


Figure 1. Daily Cardiovascular Events in the Study Population from May 1 to July 31 in 2003, 2005, and 2006.

The FIFA World Cup 2006 in Germany started on June 9, 2006, and ended on July 9, 2006. The 2006 World Cup matches with German participation are indicated by numbers 1 through 7: match 1, Germany versus Costa Rica; match 2, Germany versus Poland; match 3, Germany versus Ecuador; match 4, Germany versus Sweden; match 5, Germany versus Argentina; match 6, Germany versus Italy; and match 7, Germany versus Portugal (for third-place standing). Match 8 was the final match, Italy versus France.

CHRISTIAAN VINKE

IN DE BAN VAN

BURN OUT

Over de grenzen van stress

PROPHETUS

Deel II: Waarom is burn-out zo ongrijpbaar?

Ziekteverzuim in 2024: lichte daling, psychisch verzuim neemt toe

Het gemiddelde ziekteverzuimpercentage in Nederland is in 2024 licht gedaald naar 5,4%, ten opzichte van 5,5% in 2023. De gezondheids- en welzijnszorg blijft de sector met het hoogste verzuim (7,5%), terwijl de horeca het laagste verzuim kent (3,4%).

Opvallend is de toename van psychisch verzuim. Stressgerelateerde klachten zijn verantwoordelijk voor ongeveer 25% van alle verzuimdagen. De gemiddelde duur van verzuim door stress is gestegen naar 250 dagen, en bij burn-out zelfs naar 318 dagen. Daarnaast zien we een flinke toename van de meldingsfrequentie (aantal keren dat iemand zich in een jaar ziek meldt), met name onder jonge werknemers.

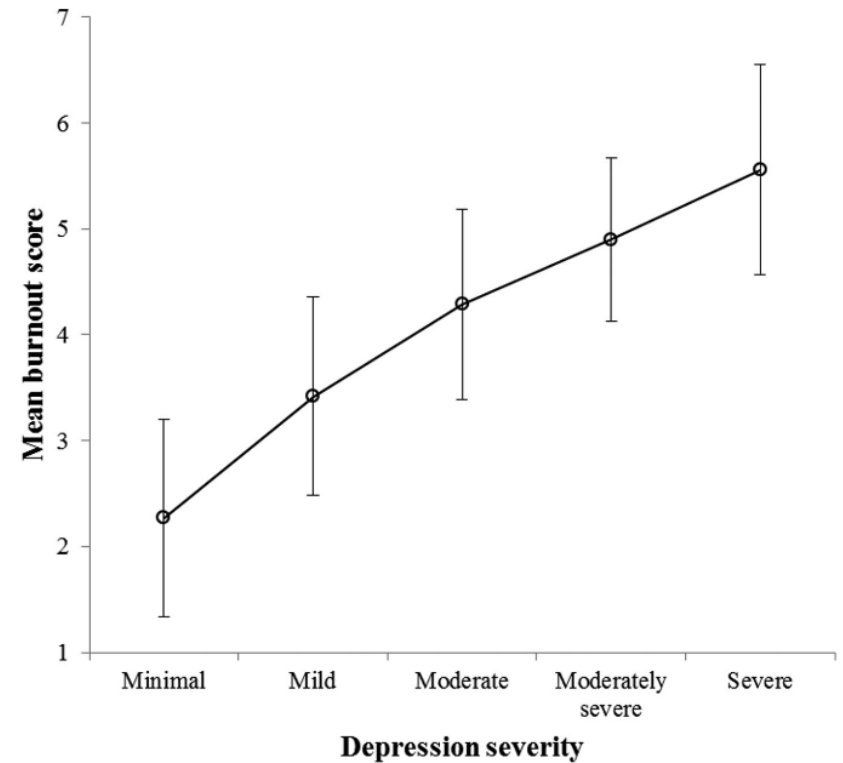
Psychisch ziekteverzuim en stress in Nederland

- Jaarlijks 2,9 miljoen verzuimdagen door psychische oorzaken
- Meer dan een miljard euro aan verzuimkosten door stress.



Hoe betrouwbaar is de diagnose burn-out?

- Geen diagnostisch interview
- DSM-5: geen burn-out
- Geen gouden standaard
- Overlap werkgerelateerde depressie



Burn-out: hoe betrouwbaar is de diagnose?

- Geen diagnostisch interview
- DSM-5: geen burn-out
- Geen gouden standaard



DEFINITIE 'OVERSPANNING'

Er is sprake van overspanning als voldaan is aan alle vier onderstaande criteria.

- A Ten minste drie van de volgende klachten zijn aanwezig:
- moeheid
 - gestoorde of onrustige slaap
 - prikkelbaarheid
 - niet tegen drukte/herrie kunnen
 - emotionele labiliteit
 - piekeren
 - zich gejaagd voelen
 - concentratieproblemen en/of vergeetachtigheid.
- B Gevoelens van controleverlies en/of machteloosheid treden op als reactie op het niet meer kunnen hanteren van stressoren in het dagelijks functioneren. De stresshantering schiet tekort; de persoon kan het niet meer aan en heeft het gevoel de grip te verliezen.
- C Er bestaan significante beperkingen in het beroepsmatig en/of sociaal functioneren.
- D De distress, controleverlies en disfunctioneren zijn niet uitsluitend het directe gevolg van een psychiatrische stoornis.

DEFINITIE 'BURNOUT'

Er is sprake van burnout als voldaan is aan alle drie onderstaande criteria.

- A Er is sprake van overspanning.
- B De klachten zijn meer dan 6 maanden geleden begonnen.
- C Gevoelens van moeheid en uitputting staan sterk op de voorgrond.

Burn-out: hoe betrouwbaar is de diagnose?

- Meer dan 80 (!) definities
- Onderscheid verschillende burn-outvormen (niet alleen werk)
- Primair symptoom: uitputting (net als depressie)

> [Scand J Work Environ Health](#). 2021 Mar 1;47(2):95-107. doi: 10.5271/sjweh.3935. Epub 2020 Dec 1.

Harmonized definition of occupational burnout: A systematic review, semantic analysis, and Delphi consensus in 29 countries

Irina Guseva Canu ¹, Sandy Carla Marca, Francesca Dell'Oro, Ádám Balázs, Enrico Bergamaschi, Christine Besse, Renzo Bianchi, Jovanka Bislimovska, Adrijana Koscec Bjelajac, Merete Bugge, Carmen Iliana Busneag, Çiğdem Çağlayan, Mariana Cernițanu, Cristiana Costa Pereira, Nataša Dernovšček Hafner, Nadia Droz, Maija Eglite, Lode Godderis, Harald Gündel, Jari J Hakanen, Raluca Maria Iordache, Imane Khireddine-Medouni, Sibel Kiran, Francesca Larese-Filon, Catherine Lazor-Blanchet, Patrick Légeron, Tom Loney, Nicole Majery, Eda Merisalu, Ingrid Sivesind Mehlum, Laurent Michaud, Dragan Mijakoski, Jordan Minov, Alberto Modenese, Marija Molan, Henk van der Molen, Evangelia Nena, Dusan Nolimal, Marina Otelea, Elisabeta Pletea, Nurka Pranjić, David Rebergen, Jelena Reste, Eva Schernhammer, Anny Wahlen

Affiliations + expand

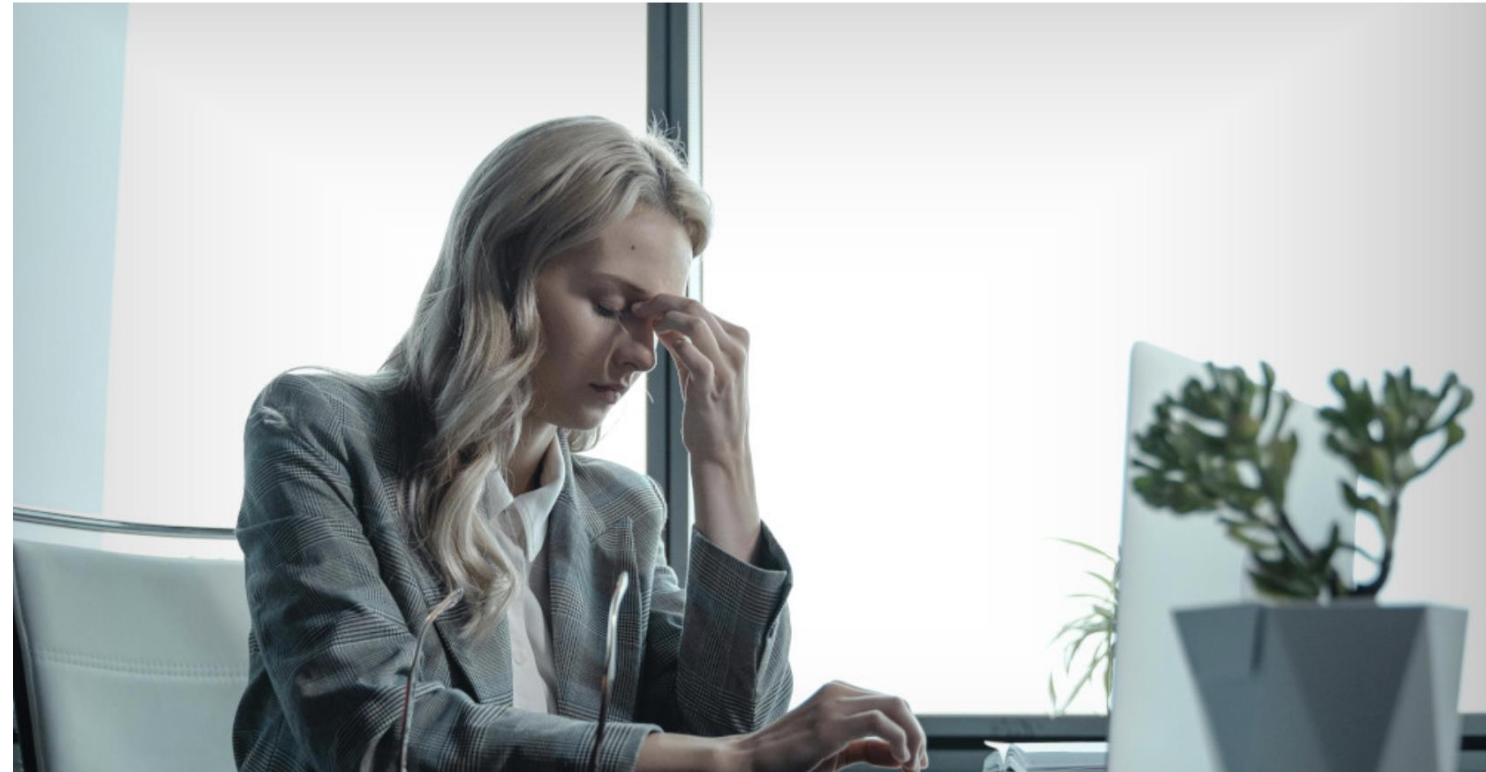
PMID: 33258478 PMID: [PMC8114565](#) DOI: [10.5271/sjweh.3935](#)

HEALTH

Sweden to abolish burnout diagnosis under new WHO guidelines

PUBLISHED 19 MARCH 2025 – BY EDITORIAL STAFF

Burn-out: Nederland
als enige?



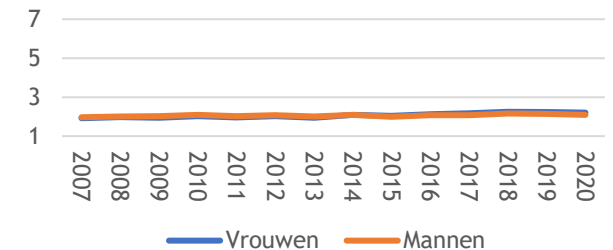
Burnoutklachten - anders dan burnout?

- | |
|---|
| 1. Ik voel me emotioneel uitgeput door mijn werk. |
| 2. Aan het einde van een werkdag voel ik me leeg. |
| 3. Ik voel me moe als ik 's morgens opsta en geconfronteerd word met mijn werk. |
| 4. Het vergt veel van mij om de hele dag met mensen te werken. |
| 5. Ik voel me compleet uitgeput door mijn werk. |

1. Geen relatie met burn-out

2. 142 definities van afkapwaardes (Rotenstein et al 2018)

Ruwe score burn-outklachten
in Nederland tussen 2007
en 2020
(1= nooit, 7= elke dag)



Depressie als werkaandoening?

- 1.Hoge werkdruk met lage controle meer kans op depressie (meta-analyse RR: 1.77) (Madsen et al, 2017)
- 2.Chronische stress door lage beloningen bij hoge inzet (effort-reward imbalance) meer risico op depressie (OR 1.8) (Siegrist 2008)
- 3.Nachtdiensten meer risico op depressie (OR: 1.49) (Okechukwu et al 2023)
- 4.Zorgpersoneel en leraren extra risico op depressie door werkgerelateerde stressoren (Khanlari et al, 2025, Agyapong et al 2022)
- 5.Effectieve werkinterventies kunnen depressieve klachten verminderen én zelfs voorkomen. (Joyce et al 2016, Hogg et al, 2021)

Waarom is dat van belang?

naturemedicine

Explore content ▾

About the journal ▾

Publish with us ▾

[nature](#) > [nature medicine](#) > [articles](#) > article

Article | [Open access](#) | Published: 23 April 2025

Cognitive behavioral therapy skills via a smartphone app for subthreshold depression among adults in the community: the RESiLIENT randomized controlled trial

[Toshi A. Furukawa](#) , [Aran Tajika](#), [Rie Toyomoto](#), [Masatsugu Sakata](#), [Yan Luo](#), [Masaru Horikoshi](#), [Tatsuo Akechi](#), [Norito Kawakami](#), [Takeo Nakayama](#), [Naoki Kondo](#), [Shingo Fukuma](#), [Ronald C. Kessler](#), [Helen Christensen](#), [Alexis Whitton](#), [Inbal Nahum-Shani](#), [Wolfgang Lutz](#), [Pim Cuijpers](#), [James M. S. Wason](#) & [Hisashi Noma](#)

[Nature Medicine](#) (2025) | [Cite this article](#)

7927 Accesses | **187** Altmetric | [Metrics](#)

Behandeling burnout

- Waar kom je terecht als je zelf zoekt? Waarom laten we burn-outbehandeling over aan de vrije markt?



Jasper de Graaf, 37 jaar, op zoek
naar burn-out behandeling

Behandeling burnout (2)

- Cognitieve gedragstherapie is bewezen effectief bij veel soorten klachten waaronder klachten passend bij burn-out.

Behandeling burnout (2)

- De hoofdmoot van de behandeling bestaat uit cognitieve gedragstherapie die bewezen effectief is bij veel soorten klachten waaronder klachten passend bij burn-out.
- De oplossing voor burn-out ligt zeker in Neurolinguistisch Programmeren (NLP). Dat is bewezen en iedereen verbetert bij ons.

Behandeling burnout (2)

- De hoofdmoot van de behandeling bestaat uit cognitieve gedragstherapie die bewezen effectief is bij veel soorten klachten waaronder klachten passend bij burn-out.
- De oplossing voor burn-out ligt zeker in Neurolinguistisch Programmeren (NLP). Dat is bewezen en iedereen verbetert bij ons.
- De natuur heeft een positieve werking op het brein als het over stress gaat.

Behandeling burnout (2)

- De hoofdmoot van de behandeling bestaat uit cognitieve gedragstherapie die bewezen effectief is bij veel soorten klachten waaronder klachten passend bij burn-out.
- De oplossing voor burn-out ligt zeker in Neurolinguistisch Programmeren (NLP). Dat is bewezen en iedereen verbetert bij ons.
- De natuur heeft een positieve werking op het brein als het over stress gaat.
- **Er is een team van ergo- fysio-, oefentherapeuten, diëtisten en psychologen.**

Behandeling burnout (2)

- De hoofdmoot van de behandeling bestaat uit cognitieve gedragstherapie die bewezen effectief is bij veel soorten klachten waaronder klachten passend bij burn-out.
- De oplossing voor burn-out ligt zeker in Neurolinguistisch Programmeren (NLP). Dat is bewezen en iedereen verbetert bij ons.
- De natuur heeft een positieve werking op het brein als het over stress gaat.
- Er is een team van ergo- fysio-, oefentherapeuten, diëtisten en psychologen.
- Hypnose heeft bijna altijd effect om burn-out tegen te gaan.

Behandeling burnout (2)

- De hoofdmoot van de behandeling bestaat uit cognitieve gedragstherapie die bewezen effectief is bij veel soorten klachten waaronder klachten passend bij burn-out.
- De oplossing voor burn-out ligt zeker in Neurolinguistisch Programmeren (NLP). Dat is bewezen en iedereen verbetert bij ons.
- De natuur heeft een positieve werking op het brein als het over stress gaat.
- Er is een team van ergo- fysio-, oefentherapeuten, diëtisten en psychologen.
- Hypnose heeft bijna altijd effect om burn-out tegen te gaan.
- Er wordt met allerlei therapieën gewerkt, wij hebben geen voorkeur omdat alles ongeveer even goed werkt.

Behandeling burnout (2)

- De hoofdmoot van de behandeling bestaat uit cognitieve gedragstherapie die bewezen effectief is bij veel soorten klachten waaronder klachten passend bij burn-out.
- De oplossing voor burn-out ligt zeker in Neurolinguistisch Programmeren (NLP). Dat is bewezen en iedereen verbetert bij ons.
- De natuur heeft een positieve werking op het brein als het over stress gaat.
- Er is een team van ergo- fysio-, oefentherapeuten, diëtisten en psychologen.
- Hypnose heeft bijna altijd effect om burn-out tegen te gaan.
- Er wordt met allerlei therapieën gewerkt, wij hebben geen voorkeur omdat alles ongeveer even goed werkt.
- **Er is van alles mogelijk, je mag zelf ook kiezen wat je nodig hebt.**

Behandeling burnout (2)

- De hoofdmoot van de behandeling bestaat uit cognitieve gedragstherapie die bewezen effectief is bij veel soorten klachten waaronder klachten passend bij burn-out.
- De oplossing voor burn-out ligt zeker in Neurolinguistisch Programmeren (NLP). Dat is bewezen en iedereen verbetert bij ons.
- De natuur heeft een positieve werking op het brein als het over stress gaat.
- Er is een team van ergo- fysio-, oefentherapeuten, diëtisten en psychologen.
- Hypnose heeft bijna altijd effect om burn-out tegen te gaan.
- Er wordt met allerlei therapieën gewerkt, wij hebben geen voorkeur omdat alles ongeveer even goed werkt.
- Er is van alles mogelijk, je mag zelf ook kiezen wat je nodig hebt.
- **Wij bieden programma's van 100 dagen aan, waarbij je drie maanden lang twee keer per week in gesprek gaat.**

Behandeling burnout (2)

- De hoofdmoot van de behandeling bestaat uit cognitieve gedragstherapie die bewezen effectief is bij veel soorten klachten waaronder klachten passend bij burn-out.
- De oplossing voor burn-out ligt zeker in Neurolinguistisch Programmeren (NLP). Dat is bewezen en iedereen verbetert bij ons.
- De natuur heeft een positieve werking op het brein als het over stress gaat.
- Er is een team van ergo- fysio-, oefentherapeuten, diëtisten en psychologen.
- Hypnose heeft bijna altijd effect om burn-out tegen te gaan.
- Er wordt met allerlei therapieën gewerkt, wij hebben geen voorkeur omdat alles ongeveer even goed werkt.
- Er is van alles mogelijk, je mag zelf ook kiezen wat je nodig hebt.
- Wij bieden programma's van 100 dagen aan, waarbij je drie maanden lang twee keer per week in gesprek gaat.
- **Het beste is een aantal maanden opname gevolgd door een aantal maanden ambulante nazorg.**

Behandeling burnout (2)

- De hoofdmoot van de behandeling bestaat uit cognitieve gedragstherapie die bewezen effectief is bij veel soorten klachten waaronder klachten passend bij burn-out.
- De oplossing voor burn-out ligt zeker in Neurolinguistisch Programmeren (NLP). Dat is bewezen en iedereen verbetert bij ons.
- De natuur heeft een positieve werking op het brein als het over stress gaat.
- Er is een team van ergo- fysio-, oefentherapeuten, diëtisten en psychologen.
- Hypnose heeft bijna altijd effect om burn-out tegen te gaan.
- Er wordt met allerlei therapieën gewerkt, wij hebben geen voorkeur omdat alles ongeveer even goed werkt.
- Er is van alles mogelijk, je mag zelf ook kiezen wat je nodig hebt.
- Wij bieden programma's van 100 dagen aan, waarbij je drie maanden lang twee keer per week in gesprek gaat.
- Het beste is een aantal maanden opname gevolgd door een aantal maanden ambulante nazorg.
- De meest gebruikte therapievorm bij burn-out is ACT (acceptance and commitment therapy).

Behandeling burnout (2)

- De hoofdmoot van de behandeling bestaat uit cognitieve gedragstherapie die bewezen effectief is bij veel soorten klachten waaronder klachten passend bij burn-out.
- De oplossing voor burn-out ligt zeker in Neurolinguistisch Programmeren (NLP). Dat is bewezen en iedereen verbetert bij ons.
- De natuur heeft een positieve werking op het brein als het over stress gaat.
- Er is een team van ergo- fysio-, oefentherapeuten, diëtisten en psychologen.
- Hypnose heeft bijna altijd effect om burn-out tegen te gaan.
- Er wordt met allerlei therapieën gewerkt, wij hebben geen voorkeur omdat alles ongeveer even goed werkt.
- Er is van alles mogelijk, je mag zelf ook kiezen wat je nodig hebt.
- Wij bieden programma's van 100 dagen aan, waarbij je drie maanden lang twee keer per week in gesprek gaat.
- Het beste is een aantal maanden opname gevolgd door een aantal maanden ambulante nazorg.
- De meest gebruikte therapievorm bij burn-out is ACT (acceptance and commitment therapy).
- **Wij richten ons eerst op het fysiologische herstel en gaat daarna aan de slag met inzicht en ontwikkeling en verandering van ineffectief gedrag.**

Behandeling burnout (2)

- De hoofdmoot van de behandeling bestaat uit cognitieve gedragstherapie die bewezen effectief is bij veel soorten klachten waaronder klachten passend bij burn-out.
- De oplossing voor burn-out ligt zeker in Neurolinguistisch Programmeren (NLP). Dat is bewezen en iedereen verbetert bij ons.
- De natuur heeft een positieve werking op het brein als het over stress gaat.
- Er is een team van ergo- fysio-, oefentherapeuten, diëtisten en psychologen.
- Hypnose heeft bijna altijd effect om burn-out tegen te gaan.
- Er wordt met allerlei therapieën gewerkt, wij hebben geen voorkeur omdat alles ongeveer even goed werkt.
- Er is van alles mogelijk, je mag zelf ook kiezen wat je nodig hebt.
- Wij bieden programma's van 100 dagen aan, waarbij je drie maanden lang twee keer per week in gesprek gaat.
- Het beste is een aantal maanden opname gevolgd door een aantal maanden ambulante nazorg.
- De meest gebruikte therapievorm bij burn-out is ACT (acceptance and commitment therapy).
- Wij richten ons eerst op het fysiologische herstel en gaat daarna aan de slag met inzicht en ontwikkeling en verandering van ineffectief gedrag.
- **Wij werken met midweken intern bij ons op de hoeve. Je krijgt wat je nodig hebt, niet meer en niet minder.**

Behandeling burnout (2)

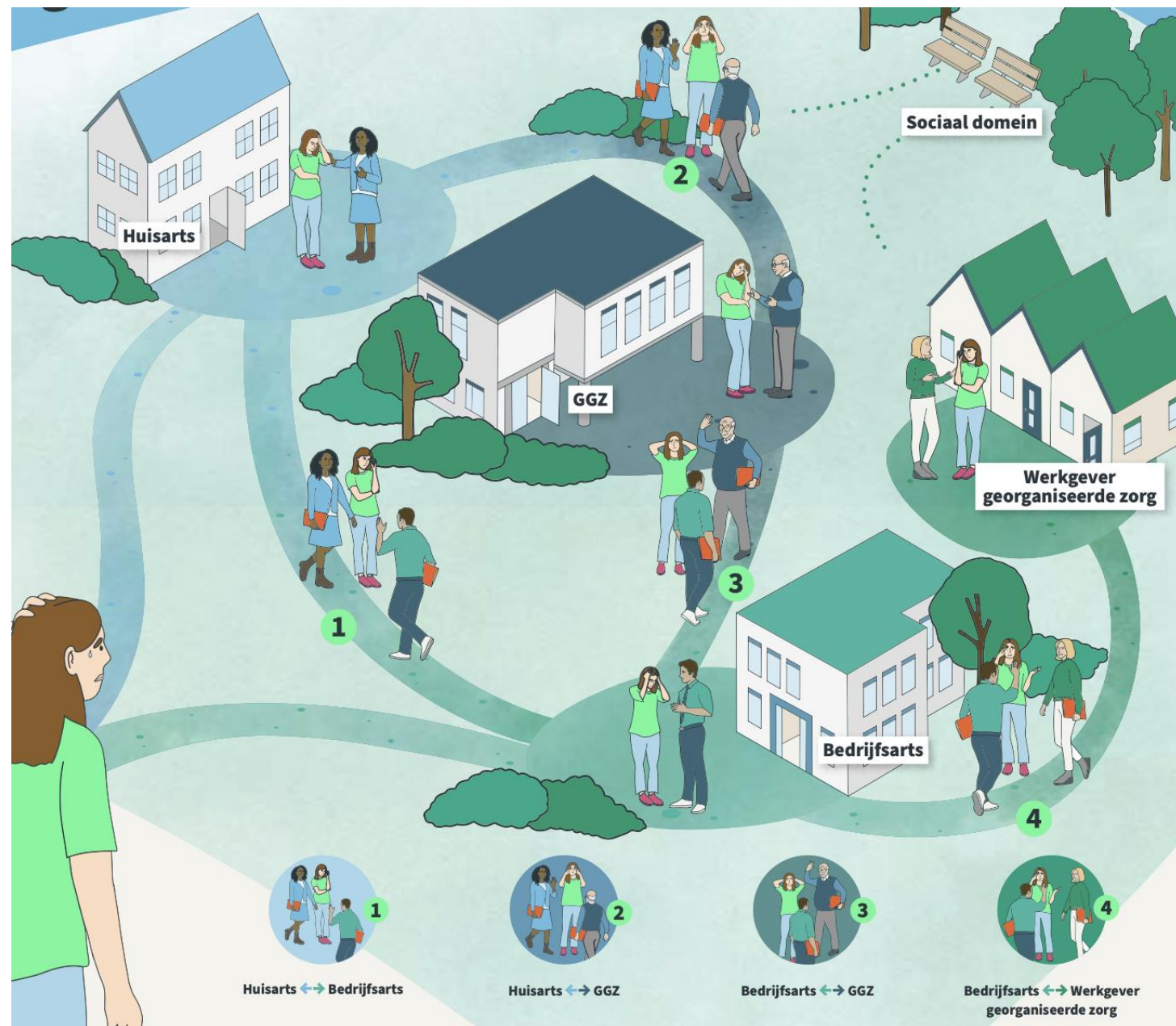
- De hoofdmoot van de behandeling bestaat uit cognitieve gedragstherapie die bewezen effectief is bij veel soorten klachten waaronder klachten passend bij burn-out.
- De oplossing voor burn-out ligt zeker in Neurolinguistisch Programmeren (NLP). Dat is bewezen en iedereen verbetert bij ons.
- De natuur heeft een positieve werking op het brein als het over stress gaat.
- Er is een team van ergo- fysio-, oefentherapeuten, diëtisten en psychologen.
- Hypnose heeft bijna altijd effect om burn-out tegen te gaan.
- Er wordt met allerlei therapieën gewerkt, wij hebben geen voorkeur omdat alles ongeveer even goed werkt.
- Er is van alles mogelijk, je mag zelf ook kiezen wat je nodig hebt.
- Wij bieden programma's van 100 dagen aan, waarbij je drie maanden lang twee keer per week in gesprek gaat.
- Het beste is een aantal maanden opname gevolgd door een aantal maanden ambulante nazorg.
- De meest gebruikte therapievorm bij burn-out is ACT (acceptance and commitment therapy).
- Wij richten ons eerst op het fysiologische herstel en gaat daarna aan de slag met inzicht en ontwikkeling en verandering van ineffectief gedrag.
- Wij werken met midweken intern bij ons op de hoeve. Je krijgt wat je nodig hebt, niet meer en niet minder.
- **In plaats van te praten laten we jou bewegen om je duurzaam te herstellen.**

Behandeling burnout in 1903

de stof tot hun opbouw en ontwikkeling. Evenals de spieren slechts dan groeien en krachtig zijn, zoo ze geoefend worden, hebben ook de deelen van het zenuwstelsel **oefening** noodig, en wel des te omzichtiger oefening, omdat ze zoo veelzijdige en zware diensten te verrichten hebben. Buitendien hebben ze behoefte aan juiste **voeding**, die voor het stofverbruik bij hunne werkzaamheid voldoende vergoeding geeft. Hun **arbeidsvermogen** strekt zich almede naar beide genoemde richtingen uit, daar dit zoowel de onbewuste en meer automatische werkingen bevordert, die met voeding en het vegeteerend leven des lichaams, den bloedsomloop enz. samenhangen, als de gewaarwordingen, gevoelens, voorstellingen en willekeurige handelingen, die den grondtoon uitmaken van het geestesleven. Zooals echter op de ontwikkeling van het zenuwstelsel fysieke en moreele aandoeningen en neigingen invloed uitoefenen, zoo kunnen ook beide factoren



Hoe moeten we burn-out aanpakken?



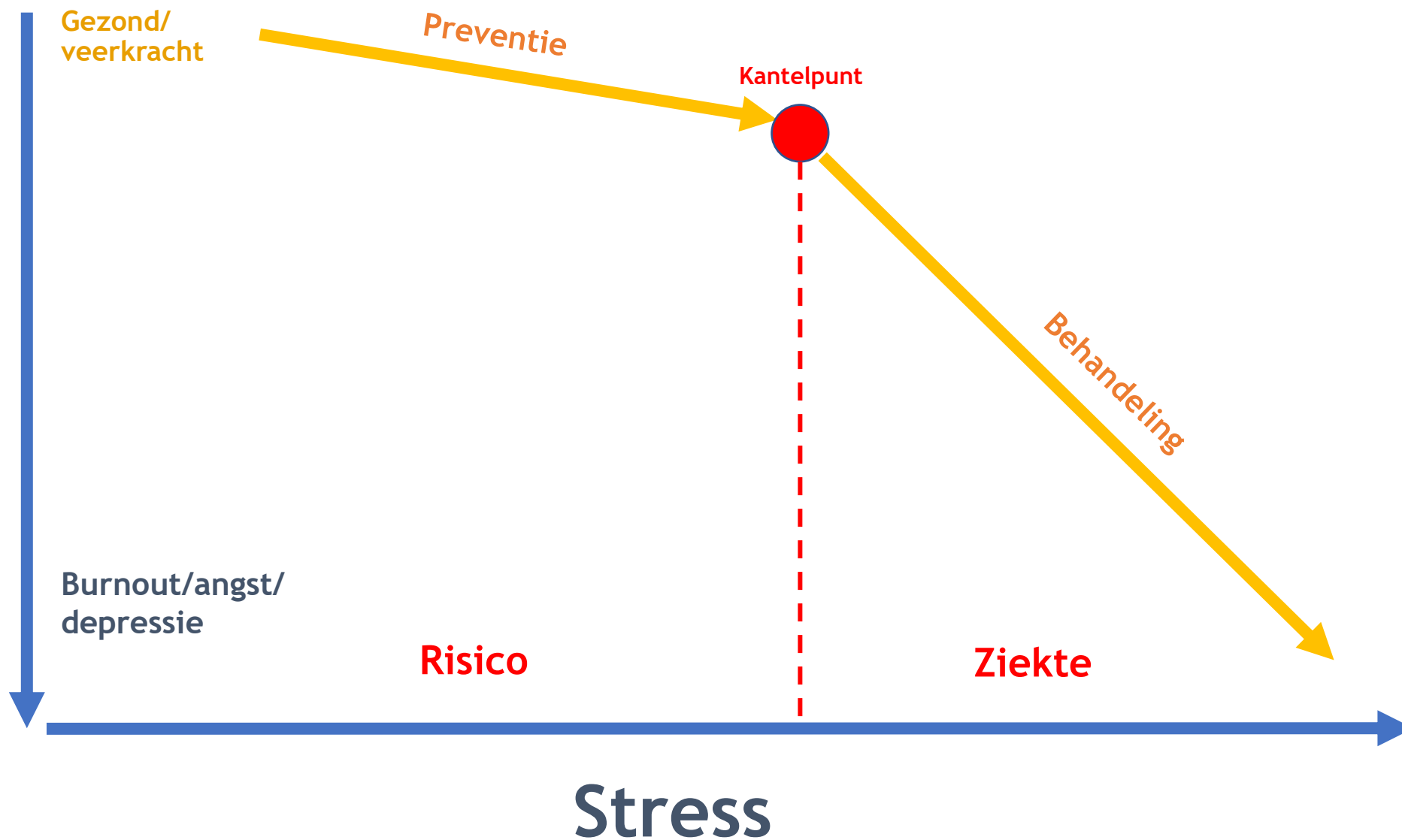
Ecosysteem Behandeling

Deel III: hoe verminderen we psychisch ziekteverzuim?

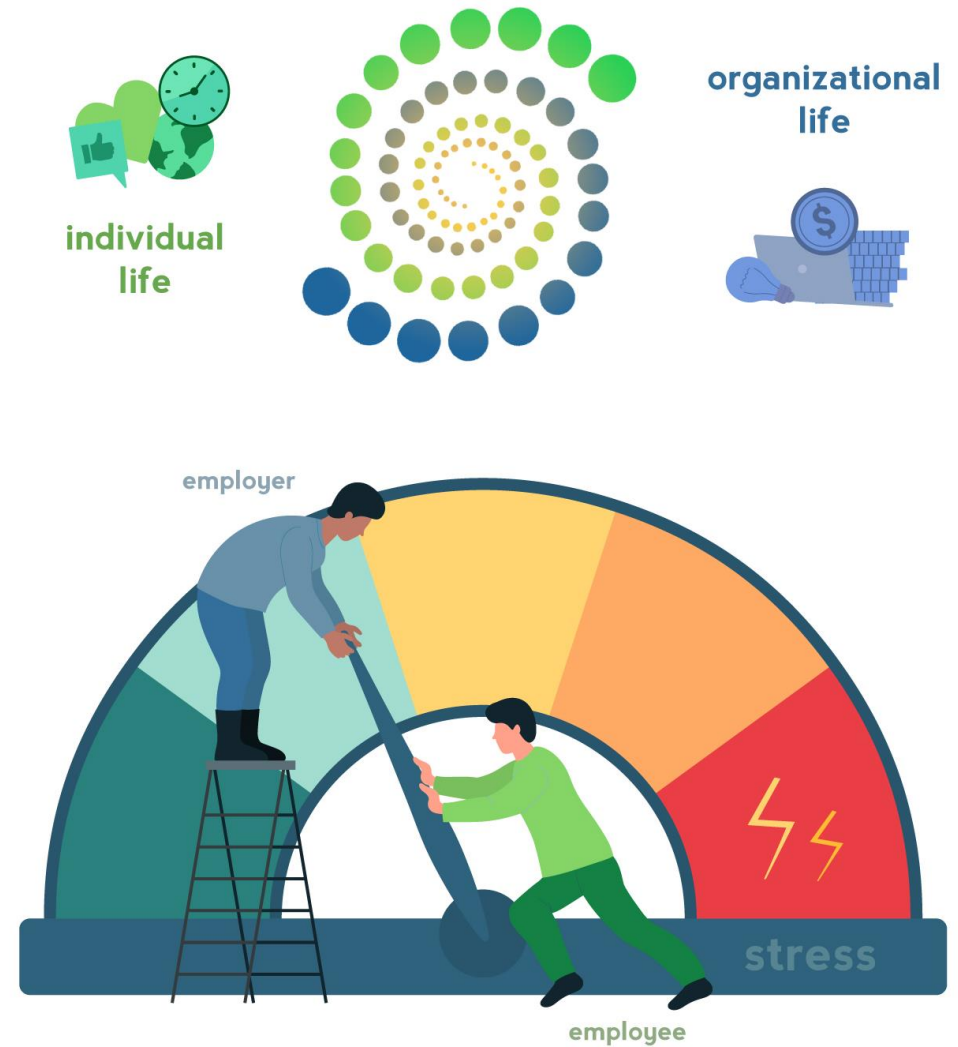
Stress centraal in burn-out

- **ICD-11:** "Burn-out is a syndrome conceptualized as resulting from chronic workplace stress that has not been successfully managed."
- **NHG:** "Overspanning en burn-out zijn het gevolg van overbelasting door een of meer stressoren waarbij de stresshantering (coping) onvoldoende toereikend is."

Iedereen heeft een eigen uniek kantelpunt



Wie is verantwoordelijk voor te veel stress?



Wat kan werkgever doen?



Weten we waarom mensen uitvallen?

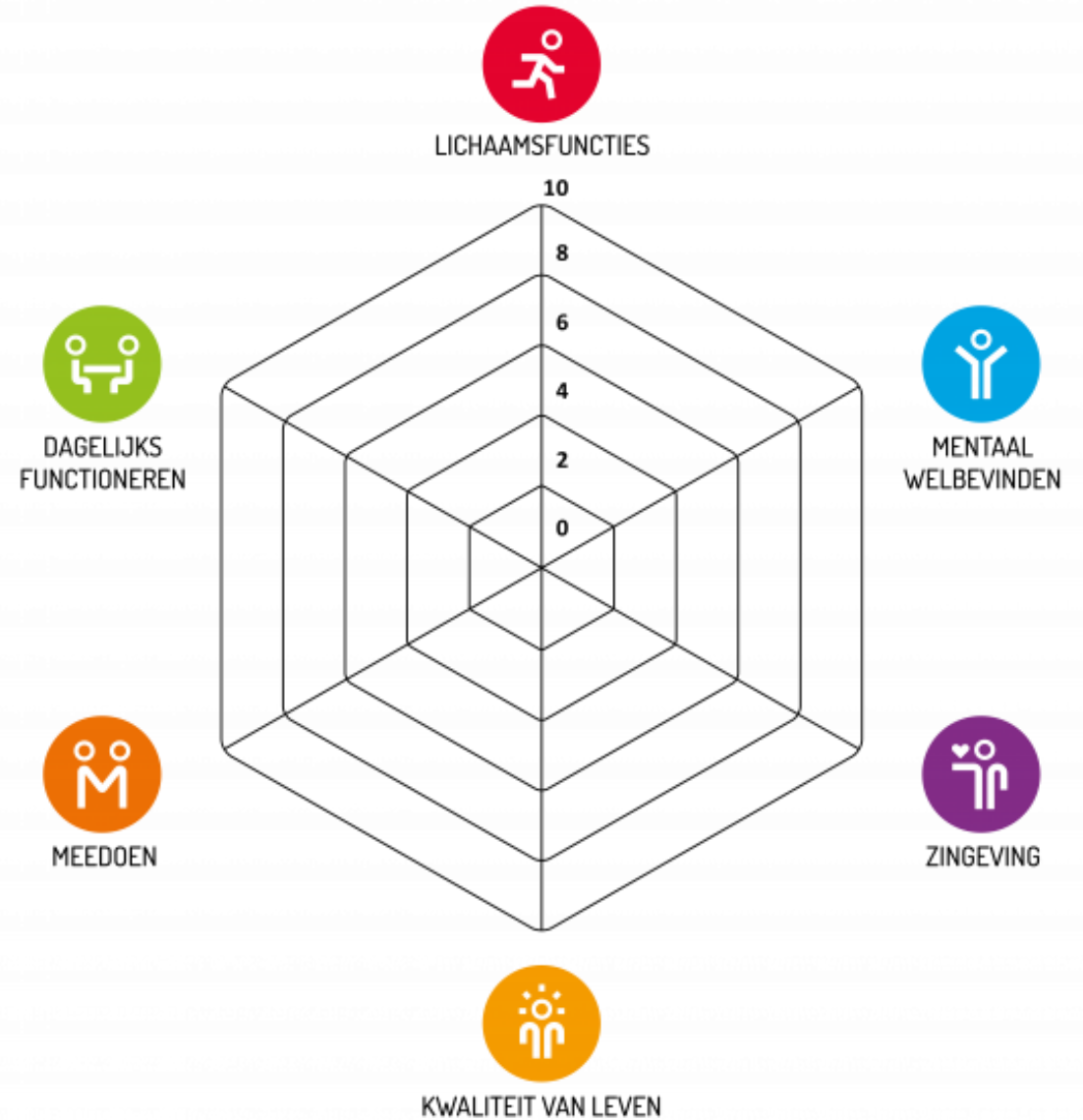
En wat doen we daar dan aan?

Dus:



Ecosysteem Preventie

Hoe stevig is de wetenschappelijk basis van positieve gezondheid?



Hoe stevig is de wetenschappelijke basis van het concept positieve gezondheid?

C.H. Vinkers, C.L. Chiu

Van oudsher werd gezondheid, ook door de WHO, gedefinieerd als de afwezigheid van ziekte. Er is steeds meer bewustwording dat gezondheid niet alleen draait om de afwezigheid van ziekte, maar dat ook het welbevinden en de veerkracht van een persoon belangrijk zijn, ongeacht de aanwezigheid van (chronische) aandoeningen.

Wat is positieve gezondheid?

Een theorie die veel aandacht krijgt, is die van ‘positieve gezondheid’, ontwikkeld door Machteld Huber en anderen rond 2011.¹ De kern van deze theorie is wat mensen nog wél kunnen en willen; men kijkt dus vanuit mogelijkheden naar gezondheid. Positieve gezondheid richt zich op zingeving en participatie, met andere woorden: wat geeft veerkracht en welke factoren spelen daarbij een rol voor het specifieke individu? Bij het concept onderscheidt men zes pijlers van gezondheid: lichaamsfuncties, mentale functies en perceptie, spirituele dimensie, kwaliteit van leven, sociale en maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren.²

Dat klinkt misschien wat streng: waarom zou het niet werken, en wat is er tegen een geïntegreerde en positieve kijk op de mens en zijn gezondheid? Is kritiek op positieve gezondheid niet de afgunst van conservatieve figuren die tegen innovatie in de gezondheidszorg zijn? Ons antwoord is dat een kritische beschouwing van elke (oude en nieuwe) aanpak essentieel is: klopt de theorie en is er bewijs dat de aanpak werkt? Het risico is dan dat er een aanpak wordt gebruikt die niet bereikt wat men beoogt. Met andere woorden: voordat we een methode op een effectieve manier in de praktijk brengen, moeten zowel de theoretische als de praktische fundamenten ervan voldoende stevig zijn. Het belang daarvan is tweeledig: enerzijds zorgt een solide theoretische basis ervoor dat de methode goed doordacht en onderbouwd is, en een fundament biedt om op voort te bouwen. Anderzijds zorgt een sterke praktische basis ervoor dat de methode echt iets kan betekenen voor mensen in de dagelijkse praktijk. De implementatie van een methode zonder een vol-



Zorg

Voor het eerst klinkt kritiek op ‘positieve gezondheid’: ‘Het is nooit goed wetenschappelijk onderzocht’

Het idee van ‘positieve gezondheid’, met inbegrip van welbevinden en zingeving, is populair. Maar hoe wetenschappelijk is die nieuwe visie eigenlijk?

Maurice Timmermans 15 april 2025, 13:00



Tijdige detectie en vroegtijdige interventie op
stresssignalen om de veerkracht van de organisatie en het
individu te bevorderen



De DESTRESS oplossing



1. Faciliteren van een veilige en collaboratief dialoog
2. Proactieve en vroege detectie van stresssignalen
3. Erkenning wederzijdse belangen

ArboNed



PARADIGMA[®]
GROEP

Hoe moeten we over mentale gezondheid praten?

de Volkskrant

Voorpagina

Columns

Opinie

Cartoons

Cultuur & Media

Podcasts

F

OPINIE

Opinie: We moeten niet minder, maar ánders over mentale problemen praten

Psychische klachten kunnen overdraagbaar zijn op anderen. Dit betekent niet dat mentale gezondheidsproblemen verzwegen moeten worden uit vrees voor 'besmetting', maar wel dat we moeten evalueren hoe we erover spreken.

Christiaan Vinkers 15 oktober 2024, 15:57

Balans, beweging, bestemming

