

Chronische stress in relatie tot klinische burn-out: Een integratieve Scoping Review naar definities en meetmethoden

Rebecca Vandenabeele^{1,2}, Margot Joosen¹, & Arno van Dam^{1,3}

¹Tranzo, Tilburg School of Social and Behavioral Sciences, Tilburg University

²CSR Centrum – Expertise Centrum Stress en Veerkracht

³GGZ Westelijk Noord Brabant

Achtergrond

Burn-out is geen homogene aandoening. Hoewel chronische stress een centrale rol speelt, bestaan er belangrijke verschillen in ernst en beloop. Mensen met milde burn-out (klachten) herstellen doorgaans relatief snel, terwijl **klinische burn-out** wordt gekenmerkt door langdurig uitval van werk en ernstige klachten die tot wel zeven jaar na diagnose kunnen aanhouden, zoals verminderde stresstolerantie en verminderd cognitief functioneren.

Milde Burn-out (klachten)	Klinische burn-out
Kortdurende stress	Chronische stress
Herstel binnen 3-6 maanden	Langdurig uitval van werk (251 dagen)
Milde klachten (vermoeidheid, gebrek aan motivatie)	Ernstige mentale en fysieke klachten (angst, depressie, slaapproblemen, concentratie- en geheugenproblemen)

Onderzoeksvraag: Hoe wordt het concept ‘chronische stress’ gedefinieerd en geoperationaliseerd in de wetenschappelijke literatuur.

Methode

Via een systematische zoekstrategie werd wetenschappelijke literatuur doorzocht op vier kernvragen rondom chronische stress en burn-out:



1. Hoe wordt chronische stress gedefinieerd?
2. Hoe wordt chronische stress gemeten?
3. Welk verklaringsmodel beschrijft de relatie tussen chronische stress en gezondheid?
4. Bestaat er een diagnostisch instrument (vragenlijst of biomarker) voor (klinische) burn-out?

Scoping review: 45 geïnccludeerde systematische reviews, meer dan 2000+ individuele studies

Conclusie

>> Chronische stress is géén lineair proces, maar een complex samenspel van een dynamische wisselwerking tussen biologische, psychologische en sociale factoren, wat kan resulteren in een klinische burn-out.

>> **Geen** enkele biomarker of vragenlijst blijkt voldoende betrouwbaar als **diagnostisch instrument** klinische burn-out vast te stellen.

>> Adequate preventie, signalering en diagnostiek van klinische burn-out vereisen een verschuiving van eendimensionale modellen naar een **integratief biopsychosociaal** kader.

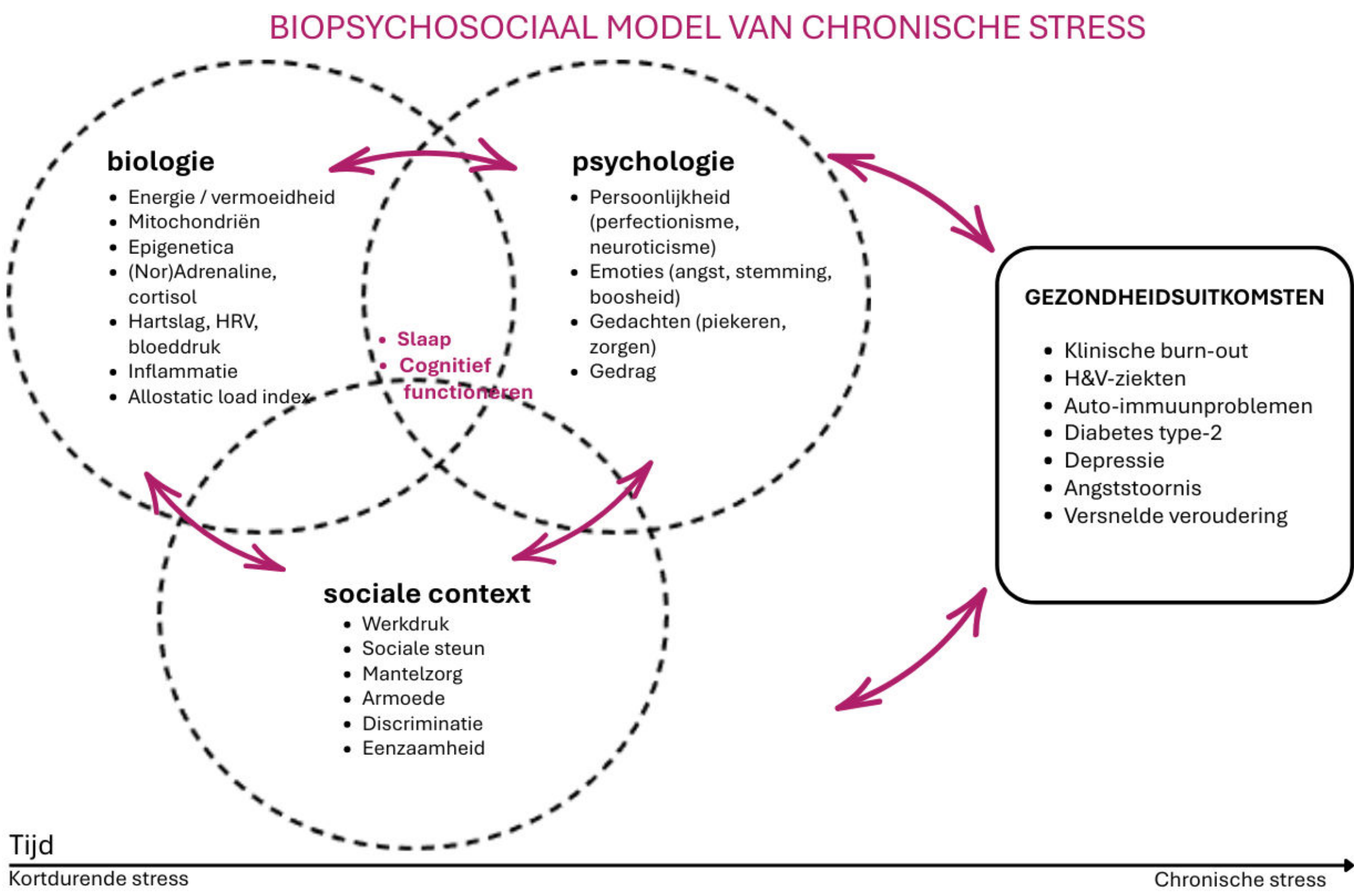
Relevantie voor de praktijk:

Vroege signalering en risico-inschatting zijn gebaat bij een dynamische systeemtheoretische benadering waarin **biologische, psychologische en sociale factoren** in samenhang worden beoordeeld, **met als doel langdurige uitval te voorkomen en re-integratie gericht te ondersteunen.**

Resultaten

De resultaten laten een aantal kernbevindingen zien:

- **Er is geen eenduidige definitie van chronische stress:** het begrip wordt gebruikt voor drie verschillende aspecten van hetzelfde fenomeen: de **oorzaken van stress** (langdurige blootstelling aan stressoren), de **reacties op stress** (aanhoudende lichamelijke en psychologische stressreacties) én de **gezondheidsuitkomsten** als gevolg van stress, zoals burn-out en hart- en vaatziekten.
- Het **biopsychosociale model** wordt het meest gebruikt als verklaringsmodel. **Slaapproblemen en cognitieve klachten** zijn niet alleen symptomen, maar ook oorzaak en onderhoudende factor.
- De literatuur laat zien dat **chronische stress consistent samenhangt met ontregeling van fysiologische systemen**, waaronder de HPA-as, het autonome zenuwstelsel en het immuunsysteem.



Contact:

Rebecca Vandenabeele
r.vandenabeele-tieleman@tilburguniversity.edu
PhD candidate



Referenties:

Vandenabeele R, Joosen MCW and van Dam A (2025) Chronic stress in relation to clinical burnout: an integrative scoping review of definitions and measurement approaches. *Front. Psychol.* 16:1712340. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1712340

Vandenabeele, R., Hamming, C., Joosen, M., & Van Dam, A. (2024). Het begrijpen en herkennen van ernstige burnout: Inzichten in fysiologische ontregeling en behandelingsstrategieën. *Gedrag & Organisatie*, 37(4), 395–420. doi:10.5117/GO2024.4.004.VAND