

'Slaaptekort is de grootste oorzaak van het stijgende aantal burn-outs'

Slaapexpert **ANNELIES SMOLDERS**, in *De Morgen*.

ONWAAR GROTENDEELS ONWAAR GROTENDEELS WAAR WAAR

'Door steeds vroeger op te staan, kun je heel makkelijk slaaptekorten opbouwen. En de Belgische bevolking is sowieso al moe. Kijk naar het stijgende aantal burn-outs, de grootste oorzaak daarvan is slaaptekort. Ik zou dus zeggen: let op met die vroegvogeltrend.' Psychologe Annelies Smolders, slaap-expert van Huis Midori in Hasselt, had op 27 maart in *De Morgen* veel bedenkingen bij de zogenaamde *early bird*-trend, waarvan de volgers om vijf uur opstaan. Dat veel mensen met slaapproblemen kampen, is geen nieuws, maar het is verrassend dat Smolders slaaptekort aanwijst als boosdoener bij burn-out. Wanneer we haar bellen, nuanceert ze meteen haar uitspraak.

'Overbelasting op het werk is de belangrijkste oorzaak van burn-out, maar ook slaaptekort speelt mee', zegt ze. 'Door die werkdruk denk je te veel na en lig je wakker. Zo verleng je de dagen en verkort je je nachten. Op die manier is slaapgebrek ook een uitlokker. Slaap maakt de natuurlijke energie in het lichaam vrij en bereidt je elke nacht voor op alertheid en geconcentreerd werken. Door een tekort aan slaap wordt je psychische draagvlak kleiner. Een lange periode slecht slapen kan je op weg zetten naar een burn-out, of een burn-out in stand houden.'

Professor Elke Van Hoof doceert medische en gezondheidspsychologie aan de Vrije



Universiteit Brussel. Burn-out is haar specialisatie. Van Hoof zit op dezelfde lijn als Smolders. 'De wetenschap is er nog niet uit wat de belangrijkste oorzaak van een burn-out is. Er spelen vele factoren mee. Dat slaaptekort een rol kan spelen, klopt. Elke mens krijgt met stress te maken, en om die hanteerbaar te houden, is voldoende slapen nodig. Anders herstelt je lichaam niet genoeg, en dat wrekt zich op de lange termijn. Bij veel mensen met een burn-out zien we ook slaapproblemen. Ofwel omdat ze moeilijk inslapen, ofwel omdat ze vroeger wakker worden dan gepland, waardoor hun slaaptijd korter is. Dat speelt een grote rol, maar niet bij iedereen die een burn-out krijgt. Je ontwikkelt een

burn-out door meerdere factoren, en het gewicht van elke factor verschilt per patiënt. Een burn-out is het resultaat van de complexe interactie tussen het individu en zijn omgeving. Bij de omgevingsfactoren is de werkdruk een belangrijke factor, maar ook individuele factoren zoals je persoonlijkheid spelen mee.'

Professor Lutgart Braeckman (UGent) werkte de voorbije jaren mee aan onderzoek naar burn-out in België. Voor haar is de hoofdreden de te grote werkdruk. 'Die werkdruk ontstaat als er te veel onduidelijkheid is over je taak op het werk, als er te hoge eisen worden gesteld en als er te weinig hulpbronnen zijn. Dan zijn er nog de persoonlijke kenmerken: perfectionisme of een probleem thuis.

Ook een slaapprobleem kan meespelen bij het ontstaan van een burn-out, maar het is weinig waarschijnlijk dat dit bij iedereen zo is. Er is te weinig onderzoek naar verricht om dat te veralgemenen.'

Ook voor professor Lode Godderis (Centrum Omgeving en Gezondheid, KU Leuven) is slaaptekort zowel oorzaak als gevolg. 'Slecht slapen is zeker een fase in de ontwikkeling van een burn-out. Maar de hoofdoorzaak is toch de werkdruk, die een impact heeft op de slaapkwaliteit, waardoor je onvoldoende recupereert en uitgeput raakt. Iemand die slecht slaapt, loopt ook een groter risico op een burn-out, maar het is niet de enige oorzaak. Hoe een burn-out tot stand komt, is intussen vrij duidelijk voor de wetenschap. In elk onderzoek komt die werkdruk terug, in elke onderzochte sector, in combinatie met persoonlijke kenmerken zoals perfectionisme. Het gaat vooral over mensen die moeilijk nee kunnen zeggen en zo de werkdruk nog erger maken.'

Conclusie:

Alle experts met wie we contact opnamen, bevestigden dat slaaptekort wel degelijk een rol speelt in het ontstaan van een burn-out. Maar het is niet de belangrijkste oorzaak. Daarom beschouwen we de stelling als grotendeels onwaar.

Thomas Verbeke