



Burn-out, ADHD en angsten van allerlei aard – Nederlanders hebben steeds vaker psychische kwalen

Posted on 12 augustus 2025 by Calvin Schukkink

Nederland staat te boek als een van de gelukkigste landen ter wereld. Des te verbazingwekkender: Nederlanders lijden massaal aan kwalen die in andere landen niet of veel minder voorkomen en ook hier lange tijd niet bestonden. Wat opvalt: het zijn allemaal psychische kwalen zoals burn-out, ADHD en angsten van allerlei aard. Wat maakt Nederlanders geestelijk ziek? Of is er iets anders aan de hand?

Volgens het Trimbos-instituut had in de jaren 2007-2009 ongeveer 17 procent van de volwassenen tussen de 18 en 64 jaar minstens één DSM-IV psychische aandoening (het internationaal meest gebruikte classificatiesysteem voor psychische stoornissen). In de jaren 2019-2022 ging het om 26 procent. Opmerkelijk is dat deze stijging niet door corona lijkt te zijn veroorzaakt, want kort vóór in maart 2020 de pandemie uitbrak, had ongeveer 27 procent van de volwassenen één of meer psychische aandoeningen in de voorgaande twaalf maanden. Dat percentage bleef na het uitbreken van de pandemie ongeveer gelijk.

Om wat voor typisch Nederlandse ziektes gaat het?

***Burn-out*: alleen in Nederland**

Een psychische kwaal die alleen in Nederland voorkomt, is de zogeheten *burn-out*. Tot voor kort hanteerde ook Zweden de *burn-out* als medische term, maar het land stopte daarmee toen de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) onlangs haar richtlijnen veranderde.

De *burn-out* werd pas in de jaren '70 door de Amerikaanse psycholoog Herbert Freudenberger geïntroduceerd, waarna de term in Nederland in de jaren '80 en '90 populair werd en ook ingang vond in de arbeidsgeneeskunde en de GGZ. Tot die tijd stond de *burn-out* bekend als 'neurasthenie' (zenuwzwakte) of 'zenuwinkinking', later 'werkstress' of 'overspanning'. Inmiddels is een *burn-out* dus een aandoening die alleen in Nederland wordt vastgesteld, en die kwalificeert als een reden voor arbeidsongeschiktheid.

Hoewel een *burn-out* geen formele psychische stoornis is in de DSM-5 (meest recente classificatiesysteem van psychiatrische aandoeningen) of de ICD-10/11 (classificatiesysteem van ziekten volgens de WHO), blijft de diagnose populair. Volgens TNO en het CBS (data uit 2023) heeft in Nederland ongeveer één op de vijf werknemers (20,1 procent) *burn-out*-klachten. Dat komt neer op ongeveer 1,6 miljoen mensen – een stijging van bijna 7 procent ten opzichte van 2015. Van de mannelijke werknemers heeft ongeveer 18 procent *burn-out*-verschijnselen, van de vrouwelijke werknemers 22 procent.

Burn-out-klachten komen het vaakst voor onder de jongere generaties: binnen de leeftijdscategorie 25 tot en met 34 jaar gaat het zelfs om 26,3 procent van de werknemers. Bij de categorie 55 tot en met 64 jaar is dat 'slechts' 17,3 procent.

Ook dat nog: '*bore-out*'

Een andere, vooral in Nederland populair wordende psychische aandoening is de tegenhanger van de *burn-out*, namelijk de *bore-out*. Steeds meer Nederlanders melden zich ziek van verveling en onderbelasting op het werk, zo blijkt uit onderzoek van de Arbo Unie.

In vier jaar tijd is het aantal *bore-outs* vervijfvoudigd. Hoewel er nog geen Europese

vergelijkingsmateriaal is, lijkt het erop dat de *bore-out* een fenomeen is dat enkel voorkomt in westerse, geïndustrialiseerde landen en kennismaatschappijen zoals Nederland, België, Duitsland en Frankrijk.

Een angstig land

Burn-out en *bore-out* zijn bepaald niet de enige typisch Nederlandse ziekten. Zo hebben steeds meer Nederlanders last van gegeneraliseerde angststoornissen, sociale angststoornissen, paniekstoornissen of agorafobie. Tussen 2007-2009 ging het nog om ongeveer 10 procent van de volwassenen, inmiddels is het 15 procent. Het Europese gemiddelde bedraagt 10 procent en in landen als Italië, Griekenland, Roemenië en Bulgarije zijn angststoornissen zelfs vrijwel onbekend: slechts 2 tot 4 procent van de volwassenen in deze landen heeft er last van.

Angststoornissen werden pas met de komst van de DSM-III in 1980 erkend als een zelfstandige categorie. Voor die tijd werd alleen gesproken over neurosen, angsttoestanden en zenuwzwakte, en werd angst gezien als een symptoom, en niet als een aparte stoornis.

Nederland is tevens op weg om koploper te worden op het gebied van ADHD-diagnoses en -medicatiegebruik, met name onder volwassenen. Het aantal mensen dat ADHD-middelen gebruikt is in zeventien jaar tijd verviervoudigd: van 78.000 in 2006 tot ongeveer 300.000 in 2023.

Met name binnen de leeftijdscategorie 25 tot en met 35 jaar is de toename te zien. Het aantal gebruikers in deze groep steeg van 6.000 (2006) tot 62.000 (2023). De gemiddelde prevalentie (mate van voorkomen) van ADHD bij volwassenen ligt in Europa op 2,8 tot 3 procent; in Nederland op 3,2 tot 5 procent.

Volgens CBS-cijfers gebruiken vooral autochtone Nederlanders ADHD-medicijnen. Turken, Marokkanen en niet-Nederlandse Europeanen gebruiken deze middelen in veel mindere mate.

Ook meer autisten

Behalve de genoemde psychische aandoeningen zijn er nog veel meer typisch Nederlandse 'ziektes'. Ook hoogbegaafdheid, hoogsensitiviteit (HSP) en neurodiversiteit worden in Nederland – hoewel niet medisch erkend in de DSM of

ICD – serieus genomen in veel diagnostische trajecten, en zijn dus belangrijke termen binnen de Nederlandse psychodiagnostiek en binnen de GGZ.

In andere landen zijn hoogbegaafdheid, HSP en neurodiversiteit hooguit psychologisch relevant bij onderliggende aandoeningen, maar worden ze niet medisch of diagnostisch beschouwd, en daardoor vrijwel zelden erkend. Ook autisme (autismespectrumstoornis of ASS) wordt in Nederland vaker vastgesteld dan in andere landen, namelijk bij 1 tot 1,5 procent van de bevolking.

Verdwenen aandoeningen

Hoewel we dus kennis hebben gemaakt met een aantal relatief nieuwe aandoeningen, zijn ook een aantal ‘oude’ aandoeningen verdwenen als medische termen. Dat komt onder meer door medische vooruitgang en nieuwe wetenschappelijke inzichten, maar ook door herindelingen. Denk bijvoorbeeld aan neurasthenie, dat nu is vervangen door *burn-out* of depressieve stoornis.

Hysterie, voorheen een typische vrouwenkwaal, is heringedeeld als een conversiestoornis, die vrijwel niet meer wordt vastgesteld. Borderline schizofrenie heeft plaatsgemaakt voor schizoïde persoonlijkheidsstoornis of autismespectrumstoornis. En homoseksualiteit, voorheen gezien als een seksuele stoornis, is in 1973 in Nederland uit de DSM gehaald, en in 1992 uit de ICD van de WHO.

Hoe komt het dat steeds meer Nederlanders lijden aan *burn-out*-klachten, ADHD en angststoornissen? Volgens stress-expert Carolien Hamming (in een artikel in *Metronieuws*) heeft stress ‘altijd bestaan’, maar komt de golf van *burn-outs* omdat we tegenwoordig veel ‘aan’ zouden staan: ‘We staan op maatschappelijk vlak onder grotere druk. Bijvoorbeeld omdat we vooral inspannende mentale arbeid verrichten, of omdat we geen huis kunnen vinden. Daardoor zijn onze dagelijkse *stresslevels* gestegen.’

Over de toename van ADHD-diagnoses en -medicatiegebruik zei CBS-onderzoeker Luuk Hovius (in *Het Parool*) dat dit voornamelijk komt door toegenomen kennis en meer aandacht voor concentratie- en aandachtsproblemen. Ook als het gaat over angststoornissen wordt vaak een verband gelegd met grotere bewustwording en verbeterde diagnostiek, maar ook met minder stigma.

Dat verklaart echter nog niet – misschien met uitzondering van het gebrek aan woningen – waarom juist Nederlanders massaal aan ziektes lijden die elders niet bestaan of veel minder voorkomen. En hoe is dat te relateren aan het feit dat Nederland doorgaat voor het op vier na gelukkigste land ter wereld? En waarom zijn het meer vrouwen dan mannen, meer jongeren dan ouderen en meer autochtonen dan allochtonen die lijden aan al die typisch Nederlandse mentale kwalen? Of zijn wellicht niet zozeer de Nederlanders geestelijk ziek, maar zeggen de Hollandse ziektes meer over Nederland dan over de Nederlanders? Dat onderzoeken we in een volgend artikel.

Wynia's Week zoekt uit wat anderen nalaten. Wilt u ook **dergelijk journalistiek onderzoek mogelijk maken? Graag!** De donateurs zijn de steunpilaren van Wynia's Week. Kijk [**HIER**](#). Hartelijk dank!