



Jan Jaap Verolme spreekt van een 'hele waslijst' aan signalen die je zowel op het werk als privé kunt ervaren bij overspanning en een burn-out. © Getty Images

'Beginpunt is overspanning, eindpunt is een burn-out'

## Burn-out voorkomen? Herken deze signalen voor het te laat is: 'Nooit plotseling, al voelt dat soms wel zo'

We kennen allemaal wel het gevoel van overbelasting of stress, bijvoorbeeld door werk, studie, thuissituatie of een combinatie daarvan. Maar wanneer spreek je van overspanning of een burn-out? En hoe herken je dat je mogelijk al op het randje van een burn-out zit? Stress- en burn-out expert Jan Jaap Verolme geeft antwoord.



**Tara van Geldorp**  
Verslaggever lifestyle

[Luisteren](#)

[Delen](#)

06:00 uur | 11 maart 2026

**Eén op de vijf werknemers (20,1 procent) kampte in 2024 met burn-outklachten. Dat is een aanzienlijke stijging ten opzichte van 2014, toen nog 13,5 procent aangaf dergelijke klachten te ervaren. Jan Jaap Verolme schreef meerdere boeken over stress en burn-out en geeft trainingen over deze onderwerpen.**

Hij vertelt:

„Je raakt altijd eerst overspannen. Pas daarna kom je in een burn-out terecht; dat gebeurt nooit van het ene op het andere moment. Mensen met een burn-out hebben soms wel het idee dat het hen overvalt, maar dat komt omdat ze signalen missen of negeren.”

## **Burn-out is het eindpunt**

Dat komt vooral omdat het een geleidelijk proces is, legt Verolme uit.

„Het heeft een beginpunt en helaas ook een eindpunt: de burn-out.”

Volgens hem is het daarom belangrijk dat mensen zich bewust worden van de signalen van oplopende stress. Ook familieleden en collega's kunnen die signalen herkennen en tijdig aan de bel trekken.

„Als je overspanningsklachten op tijd behandelt, kan een burn-out worden voorkomen.”

Maar wat zijn die klachten dan? Verolme spreekt van een 'hele waslijst' aan signalen die je zowel op het werk als privé kunt ervaren. Die lopen uiteen van spanningsklachten zoals moeheid en prikkelbaarheid tot een gejaagd gevoel, controleverlies en disfunctioneren. Hij zet

er een aantal op een rijtje.

## **Cognitief en emotioneel op**

„Het belangrijkste signaal is uitputting. Je maakt bijvoorbeeld een nacht van acht uur, maar wordt doodmoe wakker. Dat kan zo erg zijn dat je 's ochtends amper je bed uit kan komen. Zelfs met een paar koppen koffie blijf je moe en als je 's avonds thuiskomt van je werk, ben je alleen maar meer uitgeput.”

Daar komt nog een cognitieve component bij. „Vroeger kon je tien bordjes in de lucht houden, nu nog maar één. Alles kost je heel veel moeite, ook focussen en nadenken. Het uitvoeren van taken duurt veel langer dan normaal.”

Dat geldt niet alleen voor werktaken, maar ook voor sociale activiteiten.

„Waar je eerst op vrijdagavond na het werk de kroeg indook, blijf je nu liever thuis onder een dekentje omdat je de prikkels niet goed meer aankunt.”

Prikkels niet meer aankunnen hoort volgens Verolme ook bij het emotionele aspect.

„Dit signaal is voor veel mensen zichtbaar, niet alleen op het werk maar juist ook privé. Je emoties liggen dichterbij de oppervlakte. Je kunt bijvoorbeeld onverwachte huilbuien krijgen en bent sneller prikkelbaar.”

## **‘Je bent letterlijk opgebrand’**

Een belangrijk signaal is volgens Verolme dat mensen steeds minder gaan doen.

„Door de uitputting kosten je

verantwoordelijkheden en je sociale verplichtingen steeds meer moeite. Je hebt simpelweg minder energie en gaat daardoor keuzes maken. Vaak blijft alleen het hoognodige over, bijvoorbeeld blijven werken omdat de hypotheek betaald moet worden.”

„Je bent zo gefocust op wat móét gebeuren, dat signalen dat het niet goed met je gaat makkelijk gemist of genegeerd worden.”

De lijst met signalen is volgens de stress-expert nog veel langer.

„Je kunt allerlei lichamelijke klachten krijgen, zoals hoofdpijn, spierpijn en blessures die niet meer overgaan. Ook slecht en onrustig slapen horen erbij. Wat ook kan: slecht en snel eten, minder sociale activiteiten ondernemen en soms ook uitvluchten zoeken, zoals drank.”

„Je bent gewoon helemaal op. Letterlijk opgebrand.”

Vaak herkennen mensen die in een burn-out zitten de signalen pas achteraf als ze het lijstje erbij pakken.

„Mensen die dichtbij hen staan, zien sommige signalen vaak eerder dan degene met de klachten.”, aldus Verolme.

Zijn advies is dan ook om je collega, vriend, vriendin of familielid mee te nemen in je zorgen als je signalen herkent.

## **Verschil tussen burn-out en overspanning**

Het belangrijkste verschil tussen een burn-out en overspannen zijn heeft

volgens Verolme vooral te maken met de duur van de klachten.

„De symptomen van beide zijn grotendeels hetzelfde. Uitputting en mentale distantie staan op de voorgrond. Je wordt cynischer en het kan je allemaal wat minder schelen.”

„Pas als de overspanningsklachten langer dan zes maanden aanhouden, is er sprake van een burn-out.”

Het positieve is dat je, als je overspanningsklachten herkent, tijdig actie kunt ondernemen.

„Als je op tijd aan de bel trekt bij bijvoorbeeld de bedrijfsarts, een periode stopt met werken en het werk ook echt loslaat, merk je dat klachten verminderen en uiteindelijk overgaan.”

De duur is bij iedereen verschillend.

„Maar van een burn-out moet je aanzienlijk langer herstellen dan van overspanning.”

De kenner wijst erop dat sommige van deze klachten ook een andere oorzaak kunnen hebben.

„Sommige mensen denken dat ze een burn-out hebben, maar hebben bijvoorbeeld te maken met schildklierklachten die de uitputting veroorzaken, of andere mentale problemen zoals depressie.”

Verolme benadrukt daarom dat een bezoek aan de huisarts of bedrijfsarts altijd de eerste stap moet zijn als je denkt de signalen te herkennen.

# De Telegraaf

---

Bron: Interview met Jan Jaap Verolme in De Telegraaf, 11 maart 2026.