



DE SOCIOLOGISCHE BRIL



Boekbespreking

Boekbespreking 'De Burn-Out Paradox' (Mattias van Hulle)

Stéfanie André

Afdeling Bestuurskunde, Radboud
Universiteit Nijmegen
Stefanie.andre@ru.nl
www.ru.nl/personen/andre-s

Mattias van Hulle (2023) *De Burn-Out Paradox: Geschiedenis van een ongrijpbare maatschappijziekte*. Antwerpen: Houtekiet. 256 pagina's, € 22,99, ISBN 9789052402598

Het belang van sociologie voor het begrijpen van burn-out

In *De Burn-Out Paradox* laat Mattias van Hulle zien dat het begrip burn-out allengs niet nieuw is, maar een lange historische traditie heeft. Hij begint het boek met drie citaten, die lijken alsof ze over burn-out gaan, deze blijken later citaten te zijn uit Alexandrië in de vierde eeuw (*acedia*), Amerika in de 19e eeuw (*neurasthenie*) en het naoorlogse Duitsland in de 20e eeuw (*managerkrankheit*). Een element dat hierin steeds voorkomt is de rol van onrealistische verwachtingen, of het nu gaat om kloosterlingen die onvermoeibaar hun leven aan God moesten wijden en die, als ze dat niet deden, zondig waren oftewel een individueel falen, of om de vermoeidheid van de economische elite in Amerika die het drukke leven van de 19e eeuw niet meer aankon. Daarmee zet hij gelijk een interessante bevinding neer: 'de' burn-out zoals wij die in de 21e eeuw ervaren is misschien wel helemaal niet zo nieuw als we denken en daarnaast afhankelijk van de maatschappelijke context. Met het volgen van deze 'genealogische methode', zoals het door Nietzsche werd genoemd, een historische analyse van de oorsprong en ontwikkeling van het concept burn-out en zijn voorlopers, geeft hij stukje bij beetje grip op het concept burn-out.

De burn-out paradox

De paradox rondom burn-out zit hem volgens Van

Hulle in de rol van prestaties en zelfredzaamheid. Aan de ene kant wordt de oorzaak van burn-out door veel onderzoekers, artsen en psychologen gezocht in onze prestatiegerichte maatschappij waarin er veel nadruk wordt gelegd op de individuele prestaties van mensen, waarbij burn-out dus eigenlijk als een maatschappelijk probleem moet worden gezien. Dit individuele presteren of falen heeft ook invloed op onze identiteitsvorming, hoe wij onszelf zien. Tegelijkertijd zit de oplossing voor burn-out volgens veel van deze mensen juist in de individuele zelfredzaamheid. De paradox is daardoor, volgens Van Hulle, dat we burn-out zien als individueel falen, terwijl het de maatschappelijke dynamiek weerspiegelt, waarbij we minder naar elkaar omkijken.

Deze afnemende sociale cohesie kan sociologisch worden begrepen als een gevolg van modernisering en individualisering. Deze processen maken mensen vatbaarder voor burn-out, omdat traditionele structuren die zekerheid boden, zoals religie en sterke gemeenschappen, verzwakken. Durkheim (1951; herdruk 2005) wees al op het belang van sociale integratie voor mentale gezondheid; een gebrek daaraan leidt tot anomie. In de laatmoderne samenleving, zoals beschreven door Giddens (1992), is identiteit niet langer vanzelfsprekend maar reflexief: individuen moeten hun levensverhaal actief construeren. Dit proces vergroot onzekerheid, zeker nu traditionele ankerpunten zoals religie verdwijnen. In recenter werk benadrukt Giddens (2023) dat deze onzekerheid blijft bestaan, ondanks lokale structuren, zoals familie en vrienden, gemeenschappen, werkorganisaties en culturele tradities. Secularisering versterkt deze dynamiek. Het nieuwe werk van onder andere Jörg Stolz en Nan-Dirk de Graaf (Stolz et al. 2025) toont aan dat religie in drie stappen steeds minder belangrijk wordt, wat de complexiteit van identiteitsvorming verder vergroot. Minder religieuze en sociale ankerpunten dragen bij aan een afname van cohesie en complexere identiteitsvorming, waardoor burn-out niet alleen psychologisch, maar ook sociologisch verklaard kan worden. Het is een symptoom van een samenleving waarin zekerheid en verbondenheid onder druk staan. Deze link met religie en afnemende religiositeit had de auteur sterker kunnen maken, aangezien hij ook spreekt over *acedia*.

Een klasse verschijnsel

Van Hulle laat zien dat de klasse waarin burn-out voorkomt cultureel bepaald is; het is in ieder geval niet de arbeidersklasse. In Amerika komt neurasthenie, een van de voorlopers van burn-out, voor bij de economische elite en wordt daarmee gezien als bewijs dat mentale arbeid zwaarder zou zijn dan fysieke arbeid. Tegelijkertijd lijdt in Frankrijk niet de economische, maar de culturele elite, denkers en kunstenaars, aan deze aandoening. Beide voorbeelden tonen dat burn-out zich concentreert bij groepen met hoge status, maar deze kan economisch of cultureel zijn. Zoals Durkheim, volgens Van Hulle, zelf aan een vriend schreef in het begin van de 20e eeuw, lijdt ook hij aan deze '*malaise mentale*'. De burn-out (of een van de voorlopers) wordt daarmee ook een manier om je te onderscheiden ten opzichte

van de arbeidersklasse. Dat doet mij denken aan *La Distinction* van Pierre Bourdieu (1979), een andere bekende Franse socioloog, die laat zien dat smaken niet neutraal zijn, maar juist een uiting van onderscheid tussen de klassen. En zoals Bourdieu laat zien dat de middenklasse de 'smaak' van de elite overneemt om erbij te horen, zo zien we bij burn-out ook dat het een aandoening is die verschuift van de hogere naar de middenklasse, maar amper naar de werknemers die fysieke arbeid doen. De vraag is hoe dit zich in de toekomst gaat ontwikkelen, want ook in deze groep komen arbeid en toenemende zorgtaken samen, terwijl er minder mogelijkheden zijn om zorg in te kopen om het huishouden te ontlasten.

De etymologie van burn-out: het verlies van energie

Het misschien wel meest interessante stuk van het boek, naast de historische genealogische methode die Van Hulle toepast, is het hoofdstuk over de etymologie van burn-out. Het *burn-out* uit de Geneva Bijbel in 1560 verwijst naar religieuze zuivering en geestelijke uitputting. Later vindt Van Hulle ook verwijzingen naar de uitgebrande kaars, het letterlijke verlies van energie en kracht dat toegepast wordt op de mentale weerbaarheid. Dit werd versterkt in de 18e eeuw waar de natuurkunde haar opmars maakt en ook veel onderzoekers van de mens proberen aansluiting te vinden bij deze natuurwetenschappelijke methode. In de 19e eeuw gaat het dan weer over neurasthenie, waarna het begrip terugkeert in de 20e eeuw. Het is jammer dat niet duidelijk is waarom de term burn-out soms aan populariteit wint en dat deze dan weer afneemt. In Canada kwam na de Eerste Wereldoorlog een pensioen voor opgebrande soldaten, het zogenaamde *burnt-out pension*, voor wie niet meer konden functioneren op de arbeidsmarkt door wat zij in de loopgravenoorlog hadden meegemaakt. In de jaren zeventig van de 20e eeuw ziet Van Hulle een toenemende medicalisering en neoliberalisering rondom burn-out. Burn-out hangt samen met het bureaucratisme en de mentale uitdagingen in het werk. Tegelijkertijd zorgt de terugtrekkende overheid ervoor dat het steeds meer op het individu aankomt om deze problemen op te lossen. Het is dus volgens Van Hulle niet meer een uitdaging voor ons als maatschappij, maar voor de individuele werknemer die klachten heeft. Hier mist Van Hulle mijn inziens wel opkomende initiatieven rondom collectief welzijn vanuit werkgeversorganisaties en verzekeraars. Alhoewel sommigen inzetten op individuele veerkracht, creëren ze ook een gevoel van *community*: je staat niet alleen in deze overprikkelende wereld.

Het meetbaar maken van burn-out

Tot de jaren zeventig van de 20e eeuw was burn-out vooral een kwalitatief, dan wel narratief, begrip. Hierna werd er vanuit de wetenschap geprobeerd om deze aandoening te kwantificeren met meetschalen. Van Hulle is zeer kritisch op deze omslag die hij ook wel ontologische alchemie noemt, en waarin ik mij zeer kan vinden. De beleving van burn-out zal heel verschillend zijn tussen mensen die dezelfde score hebben op het meetinstrument; wat is dan de waarde van het

meetinstrument? De wetenschap rondom burn-out neemt pas echt een vlucht als in 2001 het Job-Demands Resources model wordt gepresenteerd (Demerouti et al. 2001). Dit model vereenvoudigt, net als elk model, sterk de werkelijkheid en één van de grootste problemen die ook Van Hulle herkent is dat het zo gesimplificeerd is dat eigenlijk alles ermee verklaard kan worden, maar ook alles als stressor (demand) of resource kan worden gedefinieerd. Zo ook in mijn eigen onderzoek (André & van de Zwan, 2023). Dat zien de auteurs van het JD-R model ook, zij presenteren in 2022 een uitgebreider model, omdat gezondheid en motivatie van werknemers niet enkel door werkkenmerken kunnen worden verklaard (Demerouti en Bakker 2022).

Daartegenover staat, volgens Van Hulle, de zelfhulpcultuur die opkomt naar aanleiding van de toenemende aantallen burn-outs in de maatschappij. Daarbij staat niet het vaststellen van de burn-out centraal, maar dat mensen zelf mogen beslissen of zij een burn-out hebben of niet en ook hoe zij daarmee omgaan. Een groot nadeel dat Van Hulle ziet in deze literatuur, is dat deze zelfhulpcultuur de burn-out presenteert als iets positiefs, iets om te overwinnen, waar men sterker van wordt. Als het dan niet lukt om zelf uit een burn-out te komen, dan is het daarmee ook weer individueel falen en niet het falen van ons als maatschappij. Dit is te linken aan de anti-structuralistische stroming binnen de sociologie, die wijst op het negeren van structurele oorzaken in de maatschappij (zoals prestatiedruk) en waarmee sociale problemen worden geïndividualiseerd (Beck en Beck-Gernsheim 2001).

De toekomst

Zoals we hebben gezien is de sterke druk op het individu en prestaties, of dat nu gaat om diepgelovigheid, het creëren van kunstwerken of het werken op kantoor een mogelijke maatschappelijke verklaring van burn-out. Maar wat betekent dit voor de toekomst, voor de generaties die komen? In een wereld die alsmaar sneller gaat, waarin jongeren in toenemende aantallen aan burn-out, stress en depressie lijden. Volgens het Nederlands Jeugdinstituut lijdt 6 procent van de jongeren tussen de 12 en 18 jaar en 12 procent van de jongeren tussen de 16 en 20 jaar onder een depressie. Uit onderzoek van TNO (2023) blijkt dat een kwart van de jongvolwassenen (18-34 jaar) burn-outklachten ervaart. Ook het meest recente RIVM-onderzoek naar mentale gezondheid onder jongeren laat zien dat eenzaamheid onder jongeren vrij hoog is (48 procent), net als stress (48 procent) en gedachten aan suïcide (15 procent).

We kunnen, mijns inziens, wellicht de wereld niet langzamer maken, maar wel normaliseren dat we niet alles hoeven te kunnen, niet alles hoeven mee te maken (FOMO, Fear of Missing Out, is een groot issue onder jongeren) en niet alles alleen op hoeven te lossen. Laten we als maatschappij meer naar elkaar omkijken en daar de juiste mentale hulpstructuur voor in stand houden in plaats van ons te richten op individuele veerkracht.

Conclusie

Van Hulle maakt heel duidelijk waarom we ook een sociologische blik nodig hebben voor het begrijpen van burn-out. Ondanks dat het een individuele aandoening is, zijn er door de eeuwen heen altijd exogene factoren geweest die deze aandoening laten opbloeien, en dat maakt het sociologie. De les die we hieruit moeten halen is dat burn-out geen individuele aandoening is, maar een aandoening die zich bij individuen voordoet onder druk van maatschappelijke normen. Ik vind de ondertitel van Van Hulle (Geschiedenis van een ongrijpbare maatschappijziekte) daarom tekortdoen aan zijn boek, hij krijgt veel grip op dit interessante en wijd geïnterpreteerde begrip. Waar ik nog een kritische noot wil plaatsen, is dat het organisatieperspectief maar beperkt aan de orde komt in zijn analyses, ik ben heel benieuwd of we naast verschillen tussen klasse ook verschillen tussen typen organisaties of sectoren zien in het benoemen en bestrijden van burn-out.

Literatuur

- André S en van der Zwan R (2023) The influence of the COVID-19 pandemic on changes in perceived work pressure for Dutch mothers and fathers. *Gender, Work & Organization*, 30(3), 1015-1034.
- Beck U en Beck-Gernsheim E (2001) *Individualization: Institutionalized individualism and its social and political consequences*. Sage Publishing.
- Bourdieu P (1979) *La Distinction*. Parijs: Minuit.
- Demerouti E, Bakker AB, Nachreiner F en Schaufeli WB (2001) The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied psychology*, 86(3): 499.
- Demerouti E en Bakker AB (2022). Job demands-resources theory in times of crises: New propositions. *Organizational Psychology Review*, 13(3): 209-236.
- Durkheim E (1951; 2005) *Suicide: A study in sociology*. Londen: Routledge.
- Giddens A (2023) Modernity and self-identity. In *Social theory re-wired* 477-484. Londen: Routledge.
- Giddens A (1992) Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. *Social forces*, 71(1): 229.
- NJI (2023). Cijfers over depressie. <https://www.nji.nl/cijfers/depressie>
- Stolz J, de Graaf ND, Hackett C Skirbekk V Huber S en Norris P (2025) The three stages of religious decline around the world. *Nature Communications* 16: 7202.
- TNO (2023). TNO-onderzoek: Burn-outklachten onder jongeren een groeiend probleem. <https://www.tno.nl/nl/newsroom/2023/09/burn-outklachten-jongeren-onderzoek-2022/>

Over de auteur

Dr. Stéfanie André is beleidssocioloog en werkzaam als universitair hoofddocent Bestuurskunde aan de Radboud Universiteit. Haar onderzoek richt zich op de inclusiviteit van beleid, met name familie- en huisvestingsbeleid. Momenteel werkt zij met een NWO-Veni Beurs (2022-2026) aan het project 'Hoe vaders werk en zorg combineren'. Samen met Dr. Peter Kruijven richtte ze het Radboud WORKLIFE consortium op, dat interdisciplinair onderzoek en onderwijs over de balans tussen werk en privé samenbrengt. Ze maakt ook deel uit van het COGIS-NL onderzoeksteam dat de gevolgen van COVID-19 op genderongelijkheid in Nederland onderzoekt.