

Burn-out is geen defect (en waarom méér rusten niet altijd de oplossing is)

We horen het overal: de burn-outgolf onder jongeren en professionals is een epidemie. De standaardreactie? “Je moet beter je grenzen bewaken,” “Doe aan yoga,” of “Neem rust.” Maar wat als we het verkeerd zien? Wat als burn-out geen teken is dat je ‘stuk’ bent, maar een logische reactie op een systeem dat ons niet heeft geleerd om met wrijving om te gaan?

In een recent, prikkelend essay stelt Arbeid- en Organisationspsycholoog Eveline-Carolina van Straten dat burn-out geen individueel falen is, maar een systeemfout. En nog interessanter voor mijn praktijk: ze stelt dat onze focus op *comfort* en het *vermijden van stress* ons juist kwetsbaarder maakt.

Als we hier met een ACT-bril (Acceptance and Commitment Therapy) naar kijken, vallen er een paar kwartjes die ik graag met jullie deel.

1. Van ‘Stress vermijden’ naar ‘Ongemak verdragen’ (Acceptatie)

Het essay stelt scherp: we zijn stress als ‘de vijand’ gaan zien. Ouders en leiders (de zogenaamde ‘curling-generatie’) hebben jarenlang elk obstakel voor onze voeten weggeveegd. Het gevolg? We hebben geen ‘stresscompetentie’ opgebouwd. Zodra het schuurt, denken we dat er iets mis is.

Binnen ACT noemen we de neiging om weg te lopen van moeilijke gevoelens *experiëntiële vermijding*. We willen geen angst, druk of onzekerheid voelen, dus proberen we het weg te duwen (of we vallen uit). De paradox is: hoe harder je vecht tegen het ongemak, hoe groter het wordt. Het essay pleit voor het leren verdragen van frictie. In therapie werken we daarom niet aan het *weghalen* van stress, maar aan het *toelaten* ervan. Kun je de spanning voelen zonder dat je direct hoeft in te grijpen? Dat is waar groei begint.

2. Je bent niet je werk (Cognitieve Defusie)

Een grote oorzaak van de huidige burn-outcrisis, zo stelt het essay, is dat werk een ‘identiteitsdrager’ is geworden. Vooral voor jongere generaties is de vraag “Wat doe je?” synoniem geworden aan “Wie ben je?”. Feedback op je werk voelt daardoor niet als een taakcorrectie, maar als een afwijzing van jou als persoon.

Hier komt **Cognitieve Defusie** om de hoek kijken. In ACT leren we dat je niet samenvalt met je gedachten of je prestaties. Je *hebt* een baan, je *bent* hem niet. Je *ervaart* faalangst, je *bent* geen mislukking. Door afstand te nemen van die versmelting tussen eigenwaarde en productiviteit, ontstaat er lucht. Je hoeft niet perfect te presteren om bestaansrecht te hebben.

3. Volwassenheid boven veiligheid (Waarden en Toegewijde Actie)

Het essay is kritisch op de 'zachte heelmeesters' en de therapeutisering van de werkvloer. Altijd maar begrip tonen en pampieren leidt tot passiviteit. De auteur pleit voor 'volwassenheid': verantwoordelijkheid nemen voor je eigen reactie, ook als de omstandigheden oneerlijk zijn.

Dit sluit naadloos aan bij het ACT-onderdeel **Toegewijde Actie** (Committed Action). Het doel van therapie is niet om in een bubbel van veiligheid te leven, maar om een waardevol leven te leiden *dwars door de moeilijkheden heen*. Soms betekent dit dat je moeilijke gesprekken aangaat, grenzen stelt (niet uit onmacht, maar uit kracht) of juist de uitdaging aangaat in plaats van je ziekmelden bij de eerste tegenslag.

Conclusie: Een andere kijk op herstel

Herstellen van burn-out (of het voorkomen ervan) gaat volgens deze visie niet over urenlang op een yogamat liggen om maar 'zen' te worden. Het gaat over het trainen van je psychologische flexibiliteit.

Het gaat over het leren dragen van het gewicht van het leven, zonder dat je eronder bezwijkt. Dat is geen makkelijke boodschap, maar wel een hoopvolle. Het betekent namelijk dat je niet fragiel bent. Je bent simpelweg aan het leren navigeren in een wereld vol frictie. En dat is, hoe oncomfortabel ook, precies wat het betekent om mens (en volwassen) te zijn.

Loop jij vast in werkstress of het gevoel dat je 'op' bent? In mijn praktijk kijken we niet alleen naar hoe je kunt ontspannen, maar vooral hoe je weer veerkrachtig in het leven kunt staan.