

Burn-out doet de geesten kantelen

An Van Damme

'Un jour de rupture', vrij vertaald 'op een dag die het leven in tweeën zal breken': het is een zinsnede uit Global burn-out van Pascal Chabot, die hij terloops gebruikt in zijn boek, maar die me toch bijblijft. Inderdaad, een burn-out kan je persoonlijke prioriteiten grondig door elkaar schudden, dat kan ik bevestigen. Volgens Chabot, filosoof en professor in Brussel, is het hoge aantal burn-outs dat we nu meemaken het gevolg van onze westerse, techno-kapitalistische kijk op de wereld. In dit artikel bekijken we de burn-out met het boek van Chabot als leidraad.

Wie denkt dat burn-out gaat over het moment van thuisblijven van het werk slaat de bal mis. De dag waarop je moet toegeven 'het gaat nu echt niet meer' komt nauwelijks aan bod in het boek van Pascal Chabot. Dat is niet de dag die het leven in tweeën zal breken.

Voor ik een burn-out kreeg, was ik al jaren moe. Zo moe dat ik niet meer wist hoe het voelde om niet moe te zijn. Altijd een opgejaagd gevoel, altijd iets nuttigs aan het doen dat moest gebeuren. Tot er steeds grotere gaten in mijn geheugen vielen. Tot ik een deadline waar ik al weken naartoe werkte vergat en dat pas de volgende dag besepte. (Het woord *deadline*, doodslijn, zegt veel over hoe we vandaag naar de tijd kijken, zegt Chabot in zijn boek.)

Global burn-out verscheen oorspronkelijk in het Frans in 2013 en wordt nu naar het Nederlands vertaald. De vertaalde versie verschijnt dit najaar met als titel *Filosofie van de burn-out*. In dit artikel lees je er enkele fragmenten uit. Op zaterdag 10 november komt Chabot zijn boek voorstellen tijdens de Waerbeke-conferentie.

Te veel

Vooraf workaholics krijgen een burn-out, zegt Chabot in zijn boek. Het is een ziekte van 'te veel'. Het zijn mensen die hard werken, om vermeend goede redenen, die een burn-out krijgen als ze bij al dat harde werk zichzelf vergeten. Als de neiging om ten koste van alles door te gaan het telkens weer haalt van het diepe verlangen naar rust, dan ontken je jezelf en je grenzen. Eerst word je cynisch, neem je een zekere afstand tot het werk. Tot het op een dag niet langer te ontkennen valt: alles lijkt plots onoverkomelijk moeilijk, ontspannen lukt niet meer, innerlijk voel je je helemaal leeg.

Het fenomeen werd in de jaren zeventig beschreven en benoemd als burn-out door de psychiater Freudenberg, die er zelf mee kampte door de loodzware combinatie van een voltijdse job en vrijwilligerswerk in een hulpcentrum voor drugsverslaafden. Burn-out is van alle tijden, zegt Chabot. In de middeleeuwen waren het de vurigste religieuzen voor wie

Burn-out is van alle tijden, zegt Chabot. In de middeleeuwen waren het de vurigste religieuzen voor wie het allemaal te veel werd.

het allemaal te veel werd: het vele bidden ondermijnde hun geloof. Het verschijnsel werd toen 'acedia' genoemd, wat verkillig betekent: hun innerlijke vuur was gedoofd.

Vandaag is een burn-out bij gegoede middenklassers in het welvarende westen al lang geen zeldzaamheid meer. De ziektecijfers pieken. De burn-out is – helaas – 'de kwaal van hen die geloven in het systeem', zegt Chabot. Hij ziet de burn-out als een geloofscrisis, ook nu. Net zoals acedia lang geleden het geloof van ijverige monniken knakte, brengt burn-out vandaag ons geloof in de techno-kapitalistische logica aan het wankelen. Want die logica, die onze tijd domineert, is ijskoud. In naam van die logica exploiteren we alles – mens én planeet – om er maximaal voordeel uit te halen. En tegelijkertijd (het lijkt paradoxaal) leven we in een oververhit systeem – Pascal Chabot jongleert in zijn boek met omschrijvingen van temperatuur – waarin overmatige consumptie de norm is.

Druk, druk, druk

In die maatschappij, die ijskoud en oververhit tegelijk is, spelen een aantal dynamieken die ertoe leiden dat we onszelf collectief uitputten, zegt Chabot. Als eerste noemt hij ons streven om ons aan te passen aan de hooggespannen verwachtingen die de samenleving ons oplegt. We nemen een job aan en we doen wat van ons verwacht

wordt, om een inkomen te genereren. Aanpassing is nuttig, aanpassing maakt ons samenleven mogelijk. De huidige ideologie op veel werkvloeren vraagt echter almaar meer aanpassing, haast tot in het oneindige. Hoe vaak gebeurt het niet dat de doelstellingen worden verhoogd, als ze bijna behaald zijn? Hoe vaak wordt er niet verwacht dat de productiviteit toch nog een paar procenten hoger kan? Dat allemaal, uiteraard, voor het over-

Burn-out is de ziekte van mensen die zich te veel aanpassen, zegt Chabot. Hun streven naar de perfecte aanpassing doet hen de das om.

leven van het bedrijf in een hypercompetitieve context, of gewoon omdat de aandeelhouders een mooie winst verwachten. Die ideologie negeert de grenzen van de mens, rekt ze steeds verder op. Wie daar het meest in meegaat, wie zich dus het meest aanpast aan het systeem, loopt een risico op burn-out. Burn-out is de ziekte van mensen die zich te veel aanpassen, zegt Chabot. Hun streven naar de perfecte aanpassing doet hen de das om.

Ook al heeft een mens een groot vermogen om zich aan te passen, aanpassing enkel en alleen omwille van de aanpassing is absurd. Die aanpassing geeft geen diepe voldoening, voelt niet aan als zinvol, leidt niet tot zelfrealisatie. Integendeel, de frustraties stapelen zich op, de mens raakt steeds verder verwijderd van zijn persoonlijke aspiraties en uiteindelijk verliest het werk zijn betekenis.

De eigen verlangens en grenzen beter leren aanvoelen is zeker essentieel om een burn-out te voorkomen, maar toch valt burn-out niet te herleiden tot een probleem van individueel perfectionisme op de werkvloer. Pascal Chabot vertelt over het 'managementverhaal', dat met mooie woorden de aanpassing ophemelt:

'Essentieel in dit verhaal is dat aanpassingsdwang wordt gepresenteerd als een zaak van waarden. Dat klinkt namelijk beter. In plaats van te zeggen: 'Pas jezelf aan', zeggen ze: 'Maak je nieuwe waarden eigen.' In deze tijd waarin de zingeving ondergronds is gegaan, heeft de taal van de waarden een troostende klank behouden. Zo wordt voor een vrouw het verzoenen van werk en gezinsleven getransformeerd tot een waardevol icoon, dat van de executive woman aan de top. Het managen van een te grote hoeveelheid werk wordt verbloemd met de waarde van 'positieve stress'. Voortdurende overplaatsing gaat onder het mom van 'flexibiliteit'. (...) Zo nagelen vreemde woorden mensen aan hun plek. (...) Die termen zijn in feite vermomde orders, omgedoopte dwang. De taal van waarden lijkt het begrip 'aanpassing' overbodig te maken, maar in werkelijkheid blijft die aanpassing er en wordt zelfs dubbel zo dwingend.'

Het is een anonieme hectische logica, zegt Pascal Chabot. Anoniem, want we kunnen er geen verantwoordelijke voor aanwijzen. Heel onze samenleving is van deze denkwijze doordrongen.

Ook in onze vrije tijd worden we – met een gelijkaardig verhaal over zo veel mogelijk genieten – continu verleid om te consumeren en vanalles te doen. Ons eigen unieke zelf proberen we tot uiting te brengen door dat exclusieve merk te kopen, naar die markante plek te reizen, op dat hippe festival te zijn... We vinken bucketlists af en delen ons spannende leven op sociale media. Ook kinderen moeten zich ontplooiën, dus hun agenda is goed gevuld met een handvol hobby's.

We hebben het het liefst van al 'druk, druk, druk' in ons leven, want we willen niet achterblijven. En we denken dat we daar zelf voor kiezen, we denken dat we vrij zijn. Dat is een illusie, zegt Pascal Chabot. De normatieve krachten in onze samenleving zijn enorm sterk. (Waar die collectieve overtuiging vandaan komt wordt goed uitgelegd in een ander boek, *Identiteit* van Paul Verhaeghe, waarin hij erop wijst dat doorgedreven individualisering niet hetzelfde is als autonomie en vrije keuze.)

We passen ons aan, we lopen mee om mee te zijn, maar we weten niet meer waarheen.

We worden dus zwaar onder druk gezet door de ijskoude economische logica en door de oververhitte consumptiemaatschappij om mee te lopen in de race. Die versnelling is een bron van vervreemding, zegt Chabot. We passen ons aan, we lopen mee om mee te zijn, maar we weten niet meer waarheen.

Menselijkheid

We zijn allemaal mensen, maar ons maatschappelijk systeem hecht nog weinig waarde aan het menselijke. Dat is een tweede factor die, naast te verregaande aanpassing, bijdraagt aan onze collectieve vermoeidheid. Met zijn allen bewonderen we het materiële, het economische, het technologische: dat is de vooruitgang. Die is goed zichtbaar, bijvoorbeeld in de toename van onze materiële welvaart. Die evolutie is gebaseerd op expansie: altijd meer.

Er is nog een andere evolutie, zegt Chabot: die van het menselijke, het subtiële, het fragiele. Die evolutie raakt hoe langer hoe meer ondergesneeuwd. We zien haar niet, want ze is niet gebaseerd op expansie, maar op verfijning. Telkens weer – in elk menselijk leven – moeten we er opnieuw aan beginnen. Het gaat over onze ontwikkeling en ons leven als mens, over dat wat breekbaar is en niet per se bruikbaar.

De twee ontwikkelingen zijn met elkaar in conflict, zegt Chabot, en de burn-out is daar een symptoom van:

'De fragiele levenssfeer van de mens staat onder enorme druk van technische en economische krachten. In die sfeer kan de mens niet naar resultaten streven die even vanzelfsprekend zijn als een prima brug of een goed presterende fabriek. In de menselijke sfeer van leven wordt geen winst gemaakt, je kunt je er niet laten voorstaan op enorme rendementen. Integendeel, het subtiële raakt altijd aan het niets. Het wordt geconfronteerd met extremen, met het begin en het einde. De jonge moeder buigt zich over een kind dat haar eerste woordjes stamelt. De leraar geeft kennis door aan leerlingen die lang niet altijd geconcentreerd zijn omdat ze bezig zijn hun weg te zoeken in een onmetelijke wereld. De arts probeert haar patiënt uit te leggen wat er met hem aan de hand is, ze zoekt naar woorden die de ziekte benoemen, ze heeft het over de cycli van het leven. (...) Maar in een samenleving die verrukt is over de triomf van de nuttige vooruitgang, lijkt deze confrontatie met de fragiliteit bij voorbaat contraproductief en van een ander tijdperk.'

Mensen die in de fragiele stroom werken, de hulpverleners waarvan Chabot hier een aantal voorbeelden geeft, krijgen vaker een burn-out. Hun werk vertrekt vanuit de menselijke relatie, ze begeleiden ons in het leven, maar de groeiende onbalans tussen de twee sferen put hen uit. Sterker nog, ze put ons allen uit. In onze almaar technologischer wordende wereld voldoet de mens, met zijn inefficiëntie en zijn imperfectie, eigenlijk niet meer aan onze verwachtingen. We zitten er toch mee opgescheept, en dat vreet aan ons.

In onze almaar technologischer wordende wereld voldoet de mens, met zijn inefficiëntie en zijn imperfectie, eigenlijk niet meer aan onze verwachtingen.

Je leven geef je niet zomaar

Een derde dimensie die speelt bij burn-out is het uitblijven van erkenning voor het werk dat we leveren, zegt Pascal Chabot. Want als je werkt, geef je veel:

'Het is dan ook geen kleinigheid om jaar in jaar uit ingelijfd te zijn en je beste energie aan een instelling of bedrijf te wijden. Filosofisch gezien gaat het om een gift van het zelf, in de vorm van een offer van tijd – dat wil zeggen: van dat wat voor een mens het kostbaarst is. Zijn zijn uren op, dan rest hem niets meer. Zijn tijd aanbieden aan een ander komt neer op het inzetten van zijn meest persoonlijke kapitaal, zonder welk alle andere aardse bezittingen betekenisloos zijn.'

Voor die grote gift wil een mens niet enkel een salaris, maar ook een oprecht gemeend 'dank u'. Als je erkenning krijgt, kan je veel meer aan. Erkenning transformeert lijden in plezier, maakt de vermoeidheid door het vele werken draagbaar, geeft er betekenis aan. Je voelt je uitgeput, maar je bent diep tevreden met het resultaat van je werk. De uitputting is niet zinloos.

Helaas krijgen veel werknemers te weinig erkenning. Daardoor gaan de vragen zich opstapelen: waarom moet ik mezelf in dienst stellen van een multinationale organisatie die mij niet kent, van aandeelhouders die me minachten? Soms blijft erkenning uit omdat men er, per ongeluk bijna, te weinig oog voor heeft. Een aantrekkelijk palet aan extralegale voordelen wordt dan verward met echte erkenning. Soms, erger nog, kiest het management er bewust voor om geen erkenning te geven. Chabot noemt dat machtsmisbruik, het is mensen aanvallen in de kern van hun persoonlijkheid.

Erkenning krijgen is vandaag belangrijker dan ooit, zegt Chabot, want de depersonaliserende krachten in onze samenleving zijn gigantisch sterk. Echte erkenning is een zeldzaamheid geworden, maar met schijnbare erkenning wordt wel kwistig rondgestrooid. Met wat geluk scoor je een massa welwillende likes op de sociale media, productmerken waarderen jou omwille van je aankoop... Dat is allemaal schone schijn, het vervult onze behoefte aan erkenning in de verste verte niet. Hoe complexer de wereld rondom ons wordt, hoe meer we ons een druppel in de oceaan voelen, hoe groter onze behoefte aan werkelijke erkenning wordt.

Erkenning krijgen is vandaag belangrijker dan ooit, zegt Chabot, want de depersonaliserende krachten in onze samenleving zijn gigantisch sterk. Echte erkenning is een zeldzaamheid geworden, maar met schijnbare erkenning wordt wel kwistig rondgestrooid.

Het brandt

We voelen ons verloren in de wereld. We doen ons best, we passen ons aan, we werken ons te pletter, we geven heel veel en we krijgen te weinig van wat we nodig hebben. We raken uitgeput. Vooral vrouwen staan onder grote druk, zegt Chabot, en moeders nog meer. Dat de wereld van het werk gevormd is voor en door mannen, dat er in onze psyche onbewuste eeuwenoude beelden leven die botsen met de hedendaagse idealen... het draagt eraan bij dat vrouwen vaker een burn-out krijgen dan mannen.

Man of vrouw, de ideale werknemer werkt als een robot: superefficiënt, perfect aangepast en liefst van al zonder ziel. Collectief verlangen we ernaar om een menselijke machine te zijn. Mensen zijn grondstoffen geworden. Inderdaad, *human resources*. We zijn voortdurend hongerig naar nieuwe grondstoffen: in een ijtempo stoken we fossiele brandstoffen op, en ook de psyche van sommige mensen raakt daarbij opgebrand, dat is onvermijdelijk. Mens en planeet raken beiden uitgeput.

Die uitputting toont ons de donkere kanten van ons techno-kapitalistisch wereldbeeld, zegt Chabot. Vooral mensen die vurig geloven in het systeem krijgen een burn-out, zegt hij. Een burn-out is als een geloofscrisis – ik verwees er al naar in de inleiding. De mens met burn-out is in oorlog met zijn valse overtuigingen. Hij gelooft niet meer in al het goede dat hij verwachtte van hard werken. Hij gaat niet langer akkoord met de

ijskoude logica die hem wordt opgelegd. De innerlijke verscheurdheid neemt toe, tot het op een dag niet meer gaat: hij is opgebrand. Chabot omschrijft dit zo:

‘De zo lang onderdrukte vermoeidheid gaat alles overheersen en is door geen enkele wilsinspanning meer binnen de perken te houden. Het is een vermoeidheid die zich verbreedt door zijn hele wezen – fysiek, emotioneel en geestelijk. Om bij de metafoor van het vuur te blijven: van binnen voelt het individu hoe zich een leegte vormt, zo snel als vuur, zo vreemd als een vlam. Het innerlijk wordt verschroeide aarde.’

Net zomin als een burn-out een donderslag bij heldere hemel is, is het een illusie dat de diepe vermoeidheid snel verholpen zal zijn. Toch is dat waar onze samenleving op aanstuurt, om de sterk stijgende kosten van langdurige ziekte in te dijken. Snelle re-integratie betekent: oplappen en terug aan het werk zetten. We takelen de trein die even van de sporen raakte er zo snel mogelijk weer op.

Het is de dag waarop je vaststelt dat je oude illusies en overtuigingen hebt losgelaten. Betekenis geven aan je werk en je leven doen ze toch niet. Weg ermee dus. De burn-out creëert ongelovigen, zegt Chabot, ‘atheïsten van het techno-kapitalisme’.

Het is een herkenbare wens: ik wilde dat ook en keerde zo snel mogelijk terug naar de gewone gang van zaken. Geconfronteerd worden met onmacht doet pijn en daarvan wilde ik zo snel mogelijk weg. Maar zo verandert er fundamenteel weinig tot niets. Je kan de oude overtuigingen weer omarmen, met gemengde gevoelens. Het is balanceren op de rand van de uitputting. Is dat echt wat we willen?

De dag die het leven in tweeën zal breken

Een burn-out dwingt tot nadenken: wat is nu eigenlijk écht belangrijk voor mij? De innerlijke strijd smeult nog lang, tot er een dag komt die het leven in tweeën zal breken. Het is de dag waarop je vaststelt dat je oude illusies en overtuigingen hebt losgelaten. Betekenis geven aan je werk en je leven doen ze toch niet. Weg ermee dus. De burn-out creëert ongelovigen, zegt Chabot, ‘atheïsten van het techno-kapitalisme’.

Het is ook de dag waarop je jezelf terugvindt. Ik herinner me een namiddag in de bibliotheek, vol vertwijfeling. Wat interesseert me eigenlijk? Na jaren van rondrennen wist ik dat niet meer. Ik ging naar huis met een boek over rechtvaardige duurzaamheid, opgelucht dat ik toch iets gevonden had dat ik graag wilde lezen. Zo kwamen er nog vele dagen. De dag die het leven in tweeën zal breken is eerder een hobbelig parcours van vallen en opstaan.

Geleidelijk aan gaat de donkere periode voorbij en komt er weer perspectief. Je verbindt je weer met wat voor jou zinvol is, je doorloopt een proces dat je leven verandert. De burn-out resulteert in een metamorfose. ‘Het gevreesde vuur wordt een bevrijding’, zegt Chabot. Alles is plotseling veranderd van betekenis. En dat is nog maar het begin.

In de genezingsfase ben je ‘burnt-out’, volgens het oorspronkelijke gebruik van de term ‘burn(t)-out’, aanvankelijk nog mét een -t geschreven. De term werd geïntroduceerd

door een schrijver, Greene, die hem in 1960 gebruikte in zijn roman *A burnt-out case*. In die tijd werden genezen melaatsen ‘burnt-out’ genoemd: hun ziekte was uitgewoed, maar met de zware verminkingen moesten ze verder leven. De schrijver gebruikte het begrip ‘burnt-out’ ook voor zijn romanpersonage, verwijzend naar de psychische transformatie die hij doormaakte toen hij op zoek naar zichzelf in een Congolese leprakolonie belandde.

Kanteling

Wie burnt-out is, wordt een vreemde in de wereld. Het geloof van die persoon in de techno-kapitalistische logica is gekraakt, maar de wereld draait nog altijd verder op die logica. Het is een zoeken naar wat zinvol aanvoelt. Chabot schrijft:

‘Wanneer zelfs de metro nemen naar kantoor ondoenlijk lijkt te zijn geworden. Wat vanzelfsprekend was, is nu plotseling problematisch. Dat je je leven geeft aan een bedrijf heeft niet meer de evidentie van voorheen, het lukt je niet meer de absurde werkuren te accepteren. Maar hoe een nieuw evenwicht te vinden wanneer de voorafgaande situatie er is gekomen zonder erover na te denken, toen werken net zoiets natuurlijk was als lopen? En hoe deze nieuwe balans te integreren in een maatschappij die niet is veranderd? Deze vragen van de ‘post-burn-out’ behelzen de inrichting van een nieuwe fase van het leven’.

In die nieuwe fase van het leven, of beter nog, om te voorkomen dat we ooit een burn-out krijgen, moeten we onze intuïtie zien terug te vinden, zegt Chabot. We moeten ernaar streven om opnieuw trouw te zijn aan onszelf, loskomen van de sterke normatieve krachten die ons proberen mee te slepen in de race die ons van onszelf vervreemdt. Voor mij betekende een achttwekencursus mindfulness het begin van een nieuw tijdperk. Het hielp me om weer te voelen wat ik zo lang genegeerd had. Ik nam alsnog afscheid van mijn werkomgeving, waar ik toch niet gelukkig was. (Weer in contact komen met onze intuïtie en op regelmatige basis ons brein trainen is ook waar David Van Reybrouck en Thomas d’Ansembourg voor pleiten in hun boek *Vrede kun je leren*, want vrede is een vaardigheid die je kan leren net zoals je bijvoorbeeld een nieuwe taal kan leren.)

***Die metamorfose van de samenleving
lijkt Chabot in zijn boek in de
toekomst te situeren, maar ik denk
dat de kiem ervoor al gelegd is.***

Als mensen zichzelf terugvinden en in actie komen vanuit hun nieuwe kijk op de mens en de wereld, ontstaat uit de burn-out een nieuwe manier van leven en werken: vriendelijker voor de persoon zelf, voor de andere mensen en voor de planeet. Om die nieuwe kijk te verankeren, om de technologie en de economie ten dienste van de mens stellen, pleit Chabot ervoor dat we – de mensheid – een ‘pact’ met de technologie afsluiten, naar analogie met het sociaal contract uit de achttiende eeuw dat het samenleven van mensen in goede banen leidt. Van overmaat worden we niet gelukkiger, zegt hij, dus in plaats daarvan stellen we ons beter andere doelen, die interessanter, milder en van grotere betekenis zijn.

Die metamorfose van de samenleving lijkt Chabot in zijn boek in de toekomst te situeren, maar ik denk dat de kiem ervoor al gelegd is. Misschien was dat nog onduidelijk in 2013, toen de eerste versie van het boek verscheen? Of misschien behandelt hij dit in zijn volgende boek, *L'âge des transitions*? Zonder naïef te zijn – want bedrijven die hun werknemers onder zware druk zetten om harder te werken zijn schering en inslag, en de burn-outcijfers hebben hun piek nog niet bereikt – merk ik dat meer en meer mensen zich afvragen of dit echt de enige manier is waarop we werk kunnen organiseren. Er groeit een tegenbeweging. Bedrijfsleiders die zeggen dat ruimte laten voor menselijkheid op de werkvloer belangrijker is dan dat laatste beetje winst op korte termijn, *freedompreneurs* die als ondernemer elke dag 'hun goesting' doen en een inkomen creëren met wat ze het liefste doen, de Teal for Teal-beweging die ijvert voor meer menselijke werkplekken, waar er plaats is voor authenticiteit, gemeenschap, passie en een hoger doel... Allemaal zijn het initiatieven die bijdragen aan een kanteling in het denken over werk, en dan vergeet ik er nog een heleboel te vermelden.

Herkenbare woorden

Ook het boek van Chabot heeft mensen wakker geschud. Het maakte onverwacht veel reacties los, vertelt hij in de vertaalde versie. Vooral zorgverleners – die in de subtiele, breekbare, menselijke sfeer werken – herkenden zichzelf en hun vermoeidheid massaal. Het bracht hen samen om te praten over hun werk. Dat leidde onder andere tot de bekroonde documentaire *Burning Out*, over het stresserende werk in een ziekenhuis in Parijs. Dat de Nederlandstalige versie van het boek er nu aankomt, is te danken aan een crowdfunding georganiseerd door Werk in Transitie, een collectief dat – niet toevallig – vooral uit artsen en gezondheidswerkers bestaat.

Het boek is in verhouding tot de complexiteit van het onderwerp vrij beknopt, vind ik, en daardoor toegankelijk. Hier en daar miste ik wel wat uitwerking. Ook wat gemist: waarom Chabot het boek schreef en wat zijn ervaring met burn-out was, hij onthult het niet. Wel weet hij haarscherp woorden en zinnen uit te kiezen die een gevoelige snaar raken, waardoor het zo'n boek is dat veel sneller uit is dan verwacht. Geen wonder dat het zo veel reacties losweekte.

Nu we het toch over woorden hebben, in aanloop naar het schrijven van deze tekst vroeg ik me af wat nu eigenlijk de beste woordkeuze is: een burn-out hebben, een burn-out krijgen, klinkt dat niet wat vreemd? Gelukkig bracht een toevallig gesprekje opheldering. Iemand zei me: 'Jij mag je gelukkig prijzen dat je je burn-out al op jonge leeftijd kreeg. Ik kreeg hem pas op mijn 57ste'. Dat maakt het duidelijk: een burn-out krijg je. Als een uitnodiging om het leven anders te bekijken.

Bio

An Van Damme kreeg een burn-out in 2014, toen ze aan het werk was in een multinationaal ingenieursbedrijf dat toen door een crisis ging. Uiteindelijk bleek deelnemen aan de ratrace toch niet de gedroomde route en koos ze voor een veel rustiger leven. Ze zoekt zich nu een weg als zelfstandige.

Literatuurlijst

Pascal Chabot, *Global burn-out*, Presses Universitaires de France (Puf), 2013, 152 p.

Pascal Chabot, *Filosofie van de burn-out* (vertaling van *Global burn-out*), Amsterdam University Press, 2018 (verschijnt in september), 138 p.

Paul Verhaeghe, *Identiteit*, De Bezige Bij, 2012, 272 p.

David Van Reybrouck en Thomas d'Ansembourg, *Vrede kun je leren*, De Bezige Bij, 2017, 112 p.

Aankondiging: Waerbeke Conferentie 2018

Waerbeke vzw sensibiliseert al vele jaren rond stilte, rust en ruimte als voorwaarde voor leefkwaliteit. De Waerbeke Conferentie van zaterdag 10 november heeft als thema 'Naar een gezonde samenleving – burn-out als signaal'. Deze trefdag vindt plaats in het Psychiatrisch Ziekenhuis Duffel. Onderdeel van een rijk gevarieerd programma is de voorstelling door Pascal Chabot van zijn boek 'Filosofie van de burn-out'.

Steeds meer mensen worden pijnlijk getroffen door de toenemende maatschappelijke druk(te) en de voortdurende exploitatie van onze aandacht. Gelukkig wordt dit probleem steeds breder erkend. Tal van initiatieven leveren inmiddels een positieve bijdrage aan het creëren van een gezonder evenwicht en wijzen daarbij regelmatig op het belang van stilte, rust en ruimte. Nu de maatschappelijke aandacht hiervoor toeneemt en vele initiatieven en organisaties stilte integreren in hun aanbod en werkzaamheid, komt de conferentie tegemoet aan de groeiende behoefte aan verbinding en ondersteuning.

www.waerbekeconferentie.be