CHRISTIAAN VINKERS

IN DE BAN VAN BURN-OUT

Over de grenzen van stress

2022 Prometheus Amsterdam

Proloog
De ongrijpbaarheid van burn-out

Het was drie uur 's nachts toen ik badend in het zweet wakker werd. Mijn T-shirt was doordrenkt en mijn hart klopte heftig in mijn keel. Al een aantal weken had ik veel stress op het werk. Een leidinggevende met wie het niet goed liep, steeds meer werk dat zich opstapelde en een baby: het was allemaal erg veel. Ik stond op, wrong mijn T-shirt uit en ging weer in bed liggen. Maar ik kon de slaap niet meer vatten. Langzaam zag ik de tijd voortschrijden op de wekker naast mijn bed zoals dat alleen 's nachts lijkt te kunnen. Ondertussen bleef mijn brein op volle toeren draaien en piekerde ik erop los. Waarom werd ik midden in de nacht wakker van de stress? Ik had wel vaker dit soort stressvolle periodes meegemaakt, maar daar had ik nooit veel last van gehad.

Bijna iedereen kent periodes van veel stress, en ons dagelijks leven lijkt hectischer dan ooit. Ongeveer één op de zes Nederlanders heeft last van burn-outklachten, er zijn duizenden burn-outcoaches en de kranten staan vol met nieuws over de last van de alomtegenwoordige burn-outepidemie. Waarom lijken we er dan zo weinig grip op te hebben? En terwijl mijn stressklachten weer overgingen, bleef de vraag van die ene nacht: hoe komt het dat we zo weinig grip hebben op burn-out?

Als psychiater houd ik me dagelijks bezig met psychische aandoeningen zoals depressie en angst. Maar burn-out bestaat in mijn wereld officieel niet. Ik stel diagnoses als een depressie, een angststoornis, maar ik gebruik de diagnose burn-out niet. En ook al weet ik goed dat stress een belangrijke veroorzaker van psychische klachten is, is burn-out dan een aparte psychische ziekte, of

een vorm van stress, en wanneer gaat die stress over in een 'echte' burn-out?

Iedereen kent wel iemand in zijn of haar omgeving die een burn-out heeft gehad of ertegenaan heeft gezeten. Misschien dat we juist dáárom aannemen dat burn-out een stevige wetenschappelijke basis heeft en een betrouwbare diagnose is. Maar hoe meer ik las over burn-out, hoe meer ik gaten in de kennis ontwaarde. Een korte zoektocht naar behandelingen en oplossingen voor burn-out deed mij duizelen: er zijn zo veel verschillende tips, trucs, websites en methodes om van burn-out af te komen, maar waarom ken ik die als psychiater niet? Ik begreep maar weinig van burn-out.

Maar misschien was ik niet de enige. Daarom kreeg ik een plan: ik ga me verdiepen in burn-out. Wat is een burn-out precies, hoe komen we aan de term, wat zijn de oorzaken en wie is er gevoelig voor? Maar nog meer: hoe komen we er weer van af? Met een open en nuchtere blik ben ik op zoek gegaan naar antwoorden op al deze vragen waar mensen met een burn-out en hun omgeving mee worstelen. Burn-out kan veel en langdurig impact op iemands leven hebben. Toch hebben we op dit moment weinig grip op burn-out. Als psychiater en stressonderzoeker wil ik dat veranderen.

In dit boek schrijf ik over mijn zoektocht naar de zin en onzin van burn-out, en hoe stress een rol speelt bij het ontstaan ervan. Er lijkt een heel burn-outspectrum te bestaan, van lichte stressklachten tot langdurig ziek thuiszitten en uitvallen. Kon ik als psychiater leren hoe een burn-out te diagnosticeren is? En hoe ontwikkelt iemand door stress een burn-out? Moeten we niet op een fundamenteel andere manier naar burn-out kijken om er grip op te krijgen?

Ik neem u graag mee op mijn zoektocht en hoe ik er gaandeweg van overtuigd raakte dat we af moeten van de focus op burn-out als aparte diagnose. Niet omdat mensen er niet ongelofelijk veel last van kunnen hebben, maar vooral omdat het niet zal helpen er meer grip op te krijgen. Om te snappen hoe ik tot deze conclusie

ben gekomen, zult u de kritische stappen op mijn zoektocht en in mijn denkproces moeten volgen. Komt u mee?

DEEL I

DE OPKOMST VAN DE BURN-OUT

1

Hoe burn-out werd 'uitgevonden'

Je stopt een groot deel van jezelf in het werk. Je eist dit van jezelf, collega's eisen dit van je, en de omgeving eist het van je. De spanning bouwt zich op, tot je je uiteindelijk, zoals ik, bevindt in een staat van uitputting.

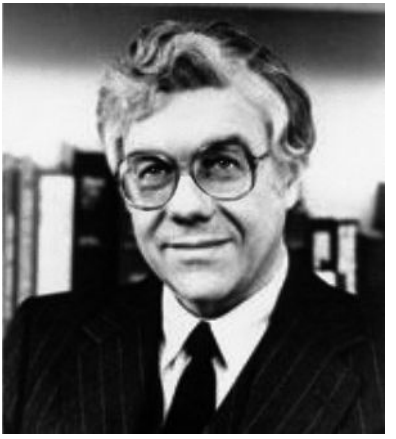
Herbert Freudenberger (1926-1999)

DE UITVINDER VAN BURN-OUT DIE ZELF EEN BURN-OUT KREEG

Herbert Freudenberger probeerde anderen altijd zo goed mogelijk te helpen. Hij was een serieuze en gedreven Amerikaanse psycholoog die rond 1970 mensen met uiteenlopende klachten behandelde in zijn succesvolle praktijk aan de Upper East Side in New York. Freudenbergers leven was niet altijd over rozen gegaan. Als kind had hij de Holocaust in Duitsland overleefd en hij was daarna naar de Verenigde Staten gevlucht. Een tante nam hem in huis, maar veel liefde kreeg hij daar niet. In zijn tienerjaren liep hij weg en woonde een tijdje op straat. Of het nu door zijn jeugd kwam of niet, Freudenberger was iemand die het uiterste uit zichzelf haalde om anderen te helpen. Misschien was dat de reden dat hij naast zijn eigen praktijk nog een extra kliniek startte, de St. Mark's Free Clinic. Daar bood hij drugsverslaafden gratis hulp aan. St. Mark's Free Clinic werd vooral gerund door jonge en bevlogen vrijwilligers en bevond zich in de East Village, een wijk in New York die in die tijd ook berucht was door de Bowery Bums, de vele alcoholisten en daklozen die er rondhingen.

Freudenberger was een echte workaholic: vaak werkte hij eerst een lange dag in zijn eigen praktijk en vertrok daarna naar de East Village, om gedurende de avond en soms tot diep in de nacht onbetaald verder te werken. Geen wonder dat hij steeds vermoeider werd. Op een dag werd hem dit ineens te veel. De ochtend dat Freudenberger met zijn vrouw en kinderen op vakantie zou gaan naar Californië, kon hij door uitputting zijn bed letterlijk niet meer uit komen. In de weken erna probeerde hij te begrijpen wat er met hem aan de hand was. Onbewust gingen zijn gedachten naar de drugsverslaafden uit de kliniek. Hij herinnerde zich hun starende blikken terwijl hun sigaretten langzaam uitbrandden. Het beeld bleef bij hem hangen: langzaam raakten mensen, net als de sigaretten, 'burned out'. Daarmee was de term burn-out geboren. Later schreef hij een boek over zijn eigen ervaringen met de titel *Burn-out. De hoge prijs van hoge prestaties*. In dit boek koppelde hij zijn eigen periode van uitputting aan de klachten die hij zag bij de bevlogen vrijwilligers die zich dag en nacht inspanden om drugsverslaafden te helpen. Later kreeg Freudenberger nogmaals een periode van wat we nu waarschijnlijk een burn-out zouden noemen. 'The fighter's illness' noemde hij het.

Freudenberger kwam er weer bovenop en trok er een aantal lessen voor zichzelf uit. Zijn dochter Lisa beschrijft hoe hij later tegen anderen opschepte hoe goed hij kon zwemmen. 'Kom,' zei hij dan, 'ik zal het je laten zien.' Langzaam liep hij dan in het water, ging op zijn rug liggen en dreef bewegingsloos rond. Iedereen wachtte tot hij zou gaan zwemmen en zijn armen of benen zou bewegen, maar er gebeurde niets. Daarna stond hij op met een grote grijns: 'Heb je me zien zwemmen?' zei hij dan. Het laat zien dat hij de lessen van zijn eigen burn-outs goed had doorgrond en ook in de praktijk bracht.



De 'uitvinder' van de burn-out, Herbert Freudenberger.

DE CONTROVERSIËLE BURN-OUT

Toch was het niet Freudenberger maar een andere Amerikaanse psycholoog die ervoor zorgde dat het begrip burn-out bij het grotere publiek bekendheid kreeg. Christina Maslach werkte als sociaal psycholoog in de jaren zeventig aan de Universiteit van California in Berkeley. Al vroeg in haar carrière bleek dat ze niet bang was tegen de stroom in te gaan toen zij aan het beruchte Stanfordgevangenisexperiment werkte met een andere Amerikaanse psycholoog, Philip Zimbardo. Ze bestudeerden daarin de psychologische effecten van macht door studenten onder te verdelen in twee groepen: gevangenen en bewakers. Al snel liep dit experiment uit de hand toen iedereen zijn rol veel te serieus nam en 'bewakers' extreme psychologische druk en autoritaire maatregelen begonnen te nemen. Maslach had als taak de deelnemers aan dit controversiële experiment te interviewen, maar ze vond de gang van zaken onethisch. Al op de zesde dag ging ze daarom de discussie aan met Zimbardo. Deze aanvaring bleek het begin van het einde van het Stanfordgevangenisexperiment, dat erna al

snel werd stopgezet. Opvallend genoeg trouwden – ondanks deze eerdere flinke ruzie – Zimbardo en Maslach later met elkaar.

Maslachs interesse was echter gewekt: hoe gaan mensen met extreme stress om? Waarom bezwijken sommige mensen ondanks grote druk niet, maar anderen wel? Maslach zag dat de term burn-out door Californische advocaten werd gebruikt om het proces van geleidelijke uitputting onder collega's te beschrijven. De term 'burn-out' bleek voor veel mensen herkenbaar en makkelijk te begrijpen, en Maslach besloot de term over te nemen om er onderzoek naar te doen.

Vanaf dat moment stond haar carrière volledig in het teken van burn-out. Ze ontwikkelde het concept burn-out verder en stelde emotionele en lichamelijke uitputting, cynisme en verminderde werkprestaties centraal. In het begin ging ze aan de slag met uitgebreide interviews bij mensen die in de dienstverlening en zorg werkten, zoals advocaten, artsen en maatschappelijk werkers. Daaruit bleek dat het werk en alle inspanningen om andere mensen te helpen, enorm veeleisend kunnen zijn. Emotionele uitputting en burn-out kwamen veel voor bij een te hoge belasting.

Andere wetenschappers zagen weinig in Maslachs nieuwe concept burn-out: was er plotseling een nieuwe ziekte bij gekomen? De eerste geluiden van collega-wetenschappers waren erg kritisch. Burn-out was een te breed en vaag omschreven begrip, en onder wetenschappers leefde de opvatting dat de term burn-out weer snel zou verdwijnen. Dat bleek een grove misvatting: mensen herkenden zich in de term en de klachten die erbij hoorden.

De negatieve geluiden verstomden langzaam toen Maslach in de jaren tachtig een vragenlijst ontwikkelde waarmee burn-out daadwerkelijk in kaart gebracht kon worden, de Maslach Burnout Inventory (MBI). Hiermee konden uitputting, cynisme en verminderde werkprestaties voor het eerst gemeten worden. Wereldwijd is deze burn-outvragenlijst na meer dan veertig jaar nog steeds de gouden standaard. Als er ergens een bericht in de krant verschijnt over burn-outklachten, dan is ongetwijfeld Maslachs vertaalde vragenlijst gebruikt, of in elk geval een gedeelte ervan.

Burn-out is dus een echte Amerikaanse uitvinding. Waarom veroverde burn-out juist het Amerika van de jaren zeventig? Maslach noemde later in haar carrière een aantal bepalende maatschappelijke ontwikkelingen in de Verenigde Staten. Zo kwam rond 1970 het individu steeds meer centraal te staan in de Amerikaanse samenleving, en was er minder ruimte voor traditionele instanties zoals de kerk en het gezin. Dat waren juist de instanties waar mensen altijd veel steun en houvast aan hadden gehad. In 1964 sprak de Amerikaanse president Lyndon B. Johnson in zijn 'State of the Union' tot de leden van het Amerikaanse Congres over de War on Poverty. Ongeveer 20 procent van de Amerikaanse bevolking, bijna 35 miljoen mensen, leefde op dat moment in extreme armoede. President Johnson wilde deze armoede aanpakken en de levensomstandigheden verbeteren. Hij startte daarom een aantal idealistische programma's die hij samenbracht onder de naam Great Society. Veel mensen, en vooral jongeren, wilden hieraan bijdragen, betaald of onbetaald. Vol goede moed ging men aan de slag. Helaas bleek het veel moeilijker te zijn armoede te verminderen dan hulpverleners dachten, hoe hard ze ook werkten. Veel zorgverleners raakten steeds meer gefrustreerd en teleurgesteld over de weerbarstige praktijk.

Ondanks al het harde werken en de lange dagen werd er weinig resultaat geboekt, en dat was natuurlijk een vruchtbare bodem voor lichamelijke en geestelijke uitputting. Daar kwam nog eens bij dat de arbeidsmarkt in de VS sterk veranderde in de jaren zestig en zeventig, met bedrijven die steeds groter werden en minder aandacht hadden voor het individu. Een werknemer had hierdoor veel minder invloed op en zeggenschap in de organisatie waar hij of zij werkte.

Wat het proces van een veranderende maatschappij nog eens versterkte, was dat er vanuit de hippiebeweging veel kritiek was op de 'traditionele' maatschappij en beroepen. Artsen, leraren, politieagenten en maatschappelijk werkers genoten minder erkenning en waardering vanuit de maatschappij dan voorheen. Maar die lagere waardering leidde niet tot lagere eisen aan de mensen

in deze beroepen. Kortom, het Amerika van de jaren zeventig was een maatschappij die volop in beweging was. De combinatie van aangewakkerd idealisme, schaalvergroting op de werkvloer en veranderende normen en waarden zorgde ervoor dat het fenomeen burn-out in vruchtbare aarde viel. Burn-out kreeg voor het eerst voet aan de grond in de Verenigde Staten, om zich erna al snel over de hele wereld te verspreiden.

Wat wellicht opvalt, is dat de 'klassieke' burn-out van Maslach heel anders is dan een burn-out zoals wij die nu kennen. De burn-out van Freudenberger en Maslach heeft zijn wortels in de zorg en dienstverlening. De kern van de klassieke burn-out werd gevormd door gefrustreerd idealisme en teleurstelling: 'Ik kan anderen niet goed helpen ondanks al mijn inspanningen.' Dat ging bijvoorbeeld om maatschappelijk werkers die hun patiënten niet beter zagen worden, advocaten die hun cliënten tevergeefs vrij probeerden te krijgen, of vrijwilligers die zagen dat drugsgebruik moeilijk aan te pakken was. Zonder baan waarin je anderen hielp, kon je *per definitie* geen burn-out krijgen. Burn-out ging op dat moment helemaal niet over te veel ballen in de lucht houden, te veel bureaucratie of te weinig ruimte voor eigen ontwikkeling.

Het concept burn-out is fundamenteel veranderd en verbreed tussen de 'ontdekking' ervan rond 1970 en hoe we er vandaag de dag naar kijken. De grote veranderingen van burn-out voltrokken zich in de jaren erna tamelijk geruisloos, terwijl de vragenlijst waarmee burn-out gemeten werd, grotendeels ongewijzigd bleef. Dat is opvallend omdat de maatschappij en onze werkomstandigheden echt anders zijn dan in 1970.

HOE DE AMERIKAANSE BURN-OUT DE WERELD VEROVERDE

In de jaren tachtig waaide burn-out vanuit de VS over naar Europa. Eerst in Groot-Brittannië, Zweden en Nederland, maar later ook naar de rest van Europa. In Nederland stond hoogleraar en burn-outexpert Wilmar Schaufeli aan de wieg van veel burn-out-

onderzoek. Al eind jaren tachtig schreef hij over de invloed van burn-out op de samenwerking binnen organisaties. De burn-outvragenlijst van Christina Maslach, de Maslach Burn-out Inventory werd in het Nederlands vertaald en uitgebreid getest. Deze Nederlandse vragenlijst heette de 'Utrechtse Burn-out Schaal' (UBOS) en wordt nog steeds veel gebruikt, bijvoorbeeld door het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en TNO.

Na de eerste opmars in Europa werd burn-out in de jaren negentig steeds vaker gebruikt in alle andere delen van de wereld, van Azië, het Midden-Oosten en Latijns-Amerika, tot later ook in Afrika en India. Het lijkt erop, zo merkte Schaufeli op, dat burn-out eerst populair werd in de rijkere westerse landen, en pas later opkwam in minder welvarende landen. Toch is burn-out niet uitsluitend een westerse ziekte. Overal ter wereld zijn er min of meer even grote groepen mensen met burn-outklachten, of het nu gaat om de VS, Frankrijk, Israël, Irak, Ethiopië, Ghana, Zuid-Korea, China of India. Of dit ook voor burn-out als ziekte geldt, is veel onduidelijker omdat die diagnose lang niet in alle landen bestaat en er grote verschillen tussen landen zijn hoe burn-out wordt vastgesteld en welke status de diagnose heeft.

Bijna overal ter wereld wordt de term 'burn-out' gebruikt, ook in de meeste niet-Engelssprekende landen. In Nederland spreken we niet over 'opgebrand' en in Duitsland niet over '*ausgebrannt*'. Dat zegt iets over de aantrekkingskracht van de term 'burn-out': het is een korte term die goed klinkt en intuïtief aanspreekt als oorzaak van de (werk)problemen waar mensen mee worstelen.

BURN-OUT VERVANGT OVERSPANNENHEID IN NEDERLAND

Het is dan ook geen verrassing dat de term burn-out dwars over bestaande termen voor overbelasting heen walste die in Nederland al lang bestonden. Hier was het begrip 'overspannenheid' (of het chiquere Franse '*surmenage*') er al ruim voor de ontdekking van de burn-out. Toen burn-out eind jaren tachtig van de twintigste

eeuw zijn intrede deed in Nederland en snel populair werd, voerde de term 'overspannenheid' de boventoon. In kranten werd de term veel gebruikt, maar ook als officiële diagnose in de spreekkamer van artsen.

Al rond 1930 werd overspannenheid gebruikt voor een toestand die vergelijkbaar was met wat we nu burn-out noemen. Zo schreef de arts H.J. Viersma in 1943 in het *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde* over overspannen patiënten: 'Mensen die te lang achtereen inspannend en verantwoordelijk werk verrichten, krijgen klachten van vermoeidheid, prikkelbaarheid, onrust, vergeetachtigheid, concentratieproblemen, hoofdpijn en slaapproblemen, maar ook problemen met maagdarmstelsel en het hart.' Dat zouden we nu waarschijnlijk een burn-out noemen.

In die tijd werd het nog nauwelijks officieel gemeten en zijn er geen officiële cijfers hoeveel mensen er last van hadden. Terwijl burn-out rond 1990 in Nederland snel populair werd, bestond er dus al een Nederlandse term die de lading goed dekte. Maar waar burn-out de wereld veroverde, verdween het begrip overspannenheid na de komst van burn-out grotendeels. Nog steeds kan in Nederland iemand overspannen raken en wordt de term nog wel gebruikt voor een kortdurende burn-out. Maar blijkbaar spreekt de term overspannenheid minder aan dan burn-out.

Het onderscheid tussen overspannenheid en burn-out als een ernstigere vorm van overspannenheid is kunstmatig, en geen arts of psycholoog kan ze, zoals we later in dit boek zien, betrouwbaar van elkaar scheiden. De vraag is of dat erg is: overspannenheid is tegenwoordig veel minder gangbaar dan vroeger. Misschien komt dit omdat overspannenheid toch meer refereert aan iemands kwetsbaarheid voor stress of aan tekortkomingen, terwijl burn-out minder beladen is omdat het iets zegt over de zware omgeving waarin iemand probeert alle ballen in de lucht te houden. Wat voor verklaring je ook geeft, burn-out veroverde in korte tijd de hele wereld. En dat terwijl in de jaren zeventig niemand dat kon vermoeden.

2

Hadden mensen vroeger ook al last van burn-out?

Voor het eerst zal de mens geconfronteerd worden met zijn echte, blijvende probleem: hoe gebruikt hij zijn vrijheid van economische zorgen, hoe vult hij zijn vrije tijd in, om verstandig, aangenaam en goed te leven.

John Maynard Keynes (1883-1946), econoom,
Economische mogelijkheden voor onze kleinkinderen

BURN-OUT VOORDAT BURN-OUT BESTOND

In de mythologische zoektocht naar het Gulden Vlies kregen Jason en zijn Argonauten te maken met verwoestende stormen, vuurspuwende runderen en agressieve reuzen. Jason was dan ook vaak de uitputting nabij, voelde zich wanhopig en hield pessimistische toespraken waarin hij klaagde over de grote druk waar hij onder dreigde te bezwijken. Zou Jason door alle stress niet tegen een burn-out aan gezeten hebben? Natuurlijk kunnen we hier weinig zinnigs over zeggen, maar het gaat mij vooral om de vraag die wél relevant is: konden mensen al last hebben van een burn-out voordat de term bestond? Natuurlijk, iemand kon vóór 1970 per definitie nooit een burn-out hebben simpelweg omdat de term niet bestond, maar daarmee is de kous niet af. Het *begrip* burn-out mag dan relatief nieuw zijn, het *verschijnsel* burn-out kan natuurlijk al veel ouder zijn. Bij burn-out staat te veel stress centraal, en is het niet logisch dat stressvolle omstandigheden van alle tijden zijn? Daarmee zou ook *te veel* stress niet iets nieuws zijn dat pas in

de twintigste eeuw opkwam. Wellicht waren er in het verleden ook aandoeningen door stress die lijken op wat we nu burn-out noemen. Wat we nu stressvol vinden, zal vroeger ongetwijfeld anders zijn geweest. Dit komt doordat de oorzaken van stress in de loop van de tijd flink veranderd zijn. Dat kan komen omdat stressfactoren verdwenen zijn (niemand maakt zich meer druk over lepra) of opgekomen zijn (er waren vroeger geen mobiele telefoons). Ik keek met verwondering naar het VPRO-programma *No Future*, waarin jongeren tussen de veertien en 23 jaar in 1982 praatten over hun toekomstverwachtingen. Door de economische crisis, werkloosheid en de dreiging van de 'Bom' was er veel somberheid over hun bestaan maar ook over hun toekomstperspectief. Niemand krijgt in de eenentwintigste eeuw meer stress van de Koude Oorlog (al maakt de oorlog in de Oekraïne dit nog niet zo zeker), net zoals niemand in Nederland meer wakker ligt van de pest. In plaats daarvan zijn er nieuwe stressoren gekomen die bij de eenentwintigste eeuw passen: klimaatverandering, woningnood of de effecten van het langdurig online zijn. En terwijl in 1900 nog één op de 1800 Nederlanders studeerde aan een universiteit, steeg dit in 2019 naar één op de 22 Nederlanders aan universiteit of hbo. Dit laat zien hoe snel en ingrijpend onze maatschappij is veranderd in korte tijd.

Niet alleen veranderen onze bronnen van stress in de loop van de tijd, ook ons verwachtingspatroon van wat we als 'normaal' of als 'stressvol' bestempelen zal nooit hetzelfde blijven. En onze verwachtingen hebben grote consequenties voor hoe stressvol we iets vinden. Zo vonden Duitse onderzoekers dat iemands verwachtingen direct invloed hadden op de hoeveelheid stresshormoon cortisol die vrijkwam na een stressvolle taak. Dat gebeurde in een laboratorium en bestond uit het geven van een korte presentatie en het doen van een moeilijke rekentaak voor een strenge commissie. Onze verwachtingen hebben dus direct invloed op de activiteit van onze biologische stresssystemen.

Dat zal in het dagelijks leven net zo zijn. Als we vaak met bepaalde stressvolle situaties te maken krijgen en we dit gewend zijn, dan

kan er steeds leed en ongemak zijn, maar zal dat minder vaak als 'abnormaal' worden beschouwd. Het is natuurlijk moeilijk vast te stellen of dezelfde gebeurtenissen – ziekte, dood, ontslag – vroeger meer of minder stress gaven dan nu, simpelweg omdat dit nooit goed in kaart gebracht is, maar ook omdat het überhaupt lastig te meten is. Hoe weet je of als iemand het cijfer 4 (op een schaal van 0 tot 10) geeft aan een identieke situatie, dat dit hetzelfde betekent in 1900 als vandaag de dag? Maar er is wel indirect bewijs dat iemands verwachtingen van wat stressvol is afhangen van de cultuur en het tijdperk waarin iemand leeft. Zo bleek uit onderzoek onder Amerikaanse jongeren dat hun houding over de plek waar ze woonden invloed had op de hoeveelheid stress die ze ervaarden. Jongeren met een positievere verwachting hadden minder last van stress, terwijl buurtbewoners met meer zorgen over de buurt in het dagelijks leven juist meer stress ervaarden.

Uit een andere hoek komt eveneens bewijs dat de maatschappij waarin iemand leeft invloed heeft op hoe stressvol iets gevonden wordt. Dat gaat om onderzoeken die de invloed van cultuur op stress onderzoeken. In elke cultuur bestaan er overtuigingen over wat moreel juist is, wat wenselijk gedrag is en wat iemand gemiddeld van het leven kan verwachten. Tussen culturen (en zelfs binnen culturen) bestaan daar grote verschillen in, bijvoorbeeld hoe er naar onzekerheid en bedreigende situaties wordt gekeken. Zo bleken Franse studenten in dezelfde situatie meer stress te ervaren dan Tunesische studenten. Een van de verklaringen was dat men in de Tunesische cultuur gemiddeld meer in voorbestemming gelooft, zodat problemen in het dagelijks leven eerder geaccepteerd worden vergeleken met een land als Frankrijk. Ook is er verschil in stressperceptie tussen culturen waar het individu centraal staat (westerse culturen) tegenover meer collectivistische culturen (vaak Aziatisch). Zo vinden Amerikaanse studenten gebeurtenissen vaker stressvol of juist plezierig vergeleken met Japanse studenten. Met andere woorden, er was dus veel meer beweging en amplitude in westerse emoties als reactie op de omgeving vergeleken met de meer 'neutrale' reactie van de Japanners.

Maar in welke samenleving of cultuur je ook leeft, er zullen altijd bronnen van stress zijn. Elke maatschappij heeft opvattingen en verwachtingen van hoe het leven eruitziet, en daardoor mede vormgegeven wordt aan wat op dat moment als stressvol wordt gezien. In welke tijdsperiode je ook leeft, er zullen eigen unieke bronnen van stress zijn door de omgeving waarin mensen leefden, maar ook van hoe ze naar het leven keken en wat ze verwachtten. Lang voordat de term burn-out bestond, hadden mensen al last van te veel stress. Als je dit naar de toekomst doortrekt, is het onvermijdelijk dat we in de toekomst stress zullen blijven houden, en waarschijnlijk van oorzaken die we ons nu nog niet eens kunnen voorstellen.

HARDER WERKEN DAN OOIT?

Hoe wij vinden dat het met ons en onze maatschappij gaat, zeker in vergelijking met vroeger, is vaak gebaseerd op wat wij op dit moment vinden en ervaren, en veel minder op feiten. Zo denkt 70 procent van de Nederlanders dat we eenzamer zijn dan ooit, maar klopt dat niet: 55-plussers in 2012 voelden zich niet eenzamer dan hun leeftijdsgenoten in 1992, zo blijkt uit onderzoek van VU-hoogleraar sociologie Theo van Tilburg. Ook de gedachte dat we steeds harder werken lijkt gevoelsmatig juist, maar klopt niet. Het rapport 'Een week in kaart' uit 2016 van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) laat zien dat Nederlanders over het algemeen netjes tussen acht uur 's ochtends en vijf uur 's middags werken, en dat we in het weekend veel minder tijd aan werk besteden vergeleken met door de week. Een rapport van het SCP uit 2011 ('Nederland in een dag') liet zien dat Nederlanders het relatief rustig aan doen vergeleken met andere Europese landen. Vergelijk dat maar eens met de werksituatie rond 1900. Die stak echt anders in elkaar dan nu, zowel qua uren die iemand werkte als wat betreft de leeftijd waarop men begon te werken. In een artikel in *NRC* uit 2008, 'Zijn we nu drukker dan vroeger', vertelt Lex Heerma van

Voss, bijzonder hoogleraar geschiedenis van de sociale zekerheid aan de Universiteit Utrecht, dat 'gewone mensen' zes dagen per week en twaalf uur per dag werkten in fabrieken en de bouw. En niet alleen mannen werkten toen, ook vrouwen en kinderen, bijvoorbeeld als dienstbode met een vrijwel onbeperkte werkweek. En ook al was kinderarbeid verboden sinds het Kinderwetje van Houten in 1874, kinderen van dertien jaar en ouder mochten tot de leerplicht in 1901 nog steeds in fabrieken werken, ook 's nachts, en bovendien was er voor kinderen onder de twaalf in het Kinderwetje een uitzondering op 'huiselijke en persoonlijke diensten en op veldarbeid'.

VROEGER WAS HET NIET VEEL BETER

Soms denk ik met heimwee terug aan bepaalde situaties in mijn jeugd waarin ik gelukkig was, of droom ik weg hoe ik in een rustige omgeving een simpel leven leid zonder gedoe. Dit kan een troostrijke gedachte zijn die helpt om mijn onzekerheid en stress in het heden te verminderen. Maar natuurlijk was vroeger niet alles beter. Er is veel overtuigend bewijs dat het met de wereld als geheel gemiddeld genomen steeds beter gaat, bijvoorbeeld uit Steven Pinkers boek *Ons betere ik* of uit het boek *Feitenkennis* van de in 2017 overleden Zweedse arts Hans Rosling. Deze positieve boodschap heeft doorgaans weinig invloed op ons dagelijks welbevinden in het hier en nu. Het kan wel zo zijn dat het vroeger slechter met ons ging, maar dat maakt weinig uit voor iemand die nu overbelast thuiszit, financiële problemen heeft of midden in een echtscheiding zit. De boodschap dat onze kwaliteit van leven over de afgelopen eeuwen gemiddeld verder toegenomen is, maakt een individu in de eenentwintigste eeuw niet direct veel gelukkiger. Tegenslag is tegenslag in iemands leven in het hier en nu, niet in een abstract verleden. De boodschap dat het op groepsniveau op veel vlakken steeds beter gaat met de mens, zal weinig troost of soelaas bieden voor een individu dat worstelt om

in balans te blijven. Het is ook een verschil tussen rationeel *begrijpen* dat het met de mensheid beter gaat, en emotioneel *ervaren* dat je eigen leven niet altijd voldoet aan je eigen verwachtingen. Je kunt objectief een welvarend leven leiden maar tegelijk subjectief ontevreden of ongelukkig zijn. Bovendien bieden meer welvaart en rijkdom geen enkele garantie voor minder stress en zorgen. Het is naïef te veronderstellen dat meer welvaart en rijkdom zorgen dat stress en burn-out verdwijnen. Al in 1776 voorspelde econoom Adam Smith in *The Wealth of Nations* dat er zelfs in een rijke en bloeiende maatschappij mensen zullen zijn met angsten of zorgen. Is het dan niet nutteloos om terug te kijken als het gaat om te veel stress, en moeten we ons niet beperken tot het heden? Toch denk ik dat juist een historische blik essentieel is om te beseffen hoe alomtegenwoordig stress was, is en zal blijven: in het hier en nu, vroeger al, en zolang de mens zal bestaan, zonder twijfel ook in de toekomst. Wie je ook bent en waar je ook leeft, niemand ontkomt aan stress door onverwachte of moeilijke omstandigheden.

Als het vroeger objectief minder goed ging met ons vergeleken met nu, waarom denken we dan soms dat onze voorouders het een stuk makkelijker hadden? In zijn *Vertoog over de ongelijkheid* uit 1754 vraagt de Franse filosoof Jean-Jacques Rousseau zich af of deze primitieve mens niet beter af was dan de 'moderne' mens in de achttiende eeuw. Dat ging wat hem betreft niet over rijkdom of bezit maar of iemand tevreden kon zijn over het leven. Als er over de grote hoeveelheid stress van tegenwoordig wordt gediscussieerd, contrasteert het verleden met de moderne samenleving, haar snelle ontwikkelingen en onzekerheid over de toekomst. Ons beeld van vroeger is dan vaak veel te rooskleurig, vormgegeven door een zekere heimwee naar de eenvoud en harmonie van voorbije tijden.

Wat verklaart de heimwee naar vroeger die we soms ervaren, toen mensen een stuk minder oud werden en er een reeks aan stressvolle omstandigheden was zoals kindersterfte, geweld, armoede en oorlog?