

# Mensbeeld, Taal en Burn-out

*Masterscriptie Geestelijke Verzorging*

Fernande Brugman, s1966634

Eerste scriptiebegeleider: dr. J.K. Muthert

Tweede scriptiebegeleider: prof. dr. C.K.M. von Stuckrad

Meelezer (extern): H. Jansen

juni 2020

Rijksuniversiteit Groningen

## Samenvatting

In deze scriptie wordt een antwoord gegeven op de vraag *‘welk mensbeeld komt tot uiting in Nederlandstalige weblogs over burn-out gericht op jongeren van de afgelopen vijf jaar?’*

Contentanalyse van 64 Nederlandstalige weblogs van de afgelopen vijf jaar over burn-out gericht op jongeren, toonde in het taalgebruik een mengbeeld van meerdere mensbeelden. Fragmenten die de situatie van vóór/tijdens de burn-out beschreven, wezen op diverse homo economicus-eigenschappen: ‘emoties zijn van geringe aarde’, ‘de mens dient al instrument van de economie’ en ‘de mens handelt vanuit instrumentele rationaliteit’ alsook op een homo sociologicus-eigenschap, namelijk ‘de mens vervult sociale en culturele rollen’. De situatie van na de burn-out paste tevens bij de homo economicus, namelijk ‘er is sprake van (radicaal) individualisme’ en ‘eigenbelang wordt beschouwd als motivatie tot handelen’ evenals bij de homo sociologicus: ‘de mens handelt slechts gedeeltelijk rationeel’ en ‘de mens is hoofdzakelijk relationeel. Een ander aspect van de situatie na burn-out was dat men iets heeft kunnen leren van de periode van burn-out.

De gebruikte taal sluit aan bij definities van burn-out als (1) zich op disfunctionele wijze verhouden tot het werk en (2) gebrek aan verbintenis en morele betrokkenheid bij het werk. De mensbeelden hadden een normatief karakter – kenmerken passend bij het mensbeeld van voor en tijdens de burn-out diende men te vermijden, en kenmerken van het mensbeeld na de burn-out werden als nastrevenswaardig beschouwd. Mogelijk heeft het lezen van deze weblogs invloed op hoe jongeren met hun (stress-)klachten omgaan, en hoe een burn-out zich vervolgens ontwikkelt.

# Inhoudsopgave

<b>Samenvatting</b> .....	<b>2</b>
<b>Inhoudsopgave</b> .....	<b>3</b>
<b>Inleiding</b> .....	<b>5</b>
<b>Hoofdstuk 1: Burn-out in de Nederlandse samenleving</b> .....	<b>7</b>
1.1 <i>Burn-out: definitie en beloop</i> .....	7
Ontwikkeling van het begrip ‘burn-out’ .....	7
Kenmerken van burn-out.....	7
Risicofactoren en determinanten .....	7
De betekenis van burn-out nader bestudeerd.....	8
1.2 <i>Trend en gevolgen van burn-out in Nederland</i> .....	9
Cijfers en ontwikkelingen .....	9
Nederland in vergelijking met andere landen.....	10
Risicoberoepen.....	10
Conclusie.....	11
<b>Hoofdstuk 2: Taalgebruik en burn-out</b> .....	<b>12</b>
2.1 <i>Taal beïnvloedt het denken</i> .....	12
2.2 <i>Taal bepaalt hoe wij emoties interpreteren</i> .....	13
2.3 <i>Taalgebruik beïnvloedt hoe wij onze psychische en lichamelijke klachten interpreteren</i> .....	14
2.4 <i>Taal in de media weerspiegelt en vormt algemeen taalgebruik</i> .....	15
2.5 <i>Conclusie</i> .....	15
<b>Hoofdstuk 3: de Homo Economicus</b> .....	<b>17</b>
3.1 <i>Het ontstaan van het economisch mensbeeld</i> .....	17
3.2 <i>Het economisch mensbeeld onder de loep</i> .....	18
De homo economicus in de hedendaagse economie .....	18
Kenmerken van de homo economicus .....	19
3.3 <i>Kritiek op het economisch mensbeeld</i> .....	19
3.4 <i>Conclusie</i> .....	21
<b>Hoofdstuk 4: Een alternatief mensbeeld: de Homo Sociologicus</b> .....	<b>22</b>
4.1 <i>Verschuivende waarden</i> .....	22
Drie vormen van relationaliteit .....	22
Zorgethiek.....	22
Conclusie .....	23
4.2 <i>De gestalte van een alternatief mensbeeld</i> .....	23
Homo sociologicus .....	23
Het ontstaan van de homo sociologicus .....	24
Kritiek op het oorspronkelijke sociologische mensbeeld.....	24
Homo economicus tegenover homo sociologicus .....	25
Conclusie .....	25
<b>Hoofdstuk 5: Taalgebruik in weblogs over burn-out: een analyse</b> .....	<b>26</b>
5.1 <i>Methode</i> .....	26

Dataverzameling.....	26
Data-analyse .....	29
Criteria voor de homo economicus .....	29
Criteria voor de homo sociologicus.....	30
5.2 Vignetten.....	31
5.3 Resultaten analyse.....	41
<b>Hoofdstuk 6: Discussie en Conclusie .....</b>	<b>45</b>
6.1 Interpretatie van de resultaten.....	45
6.2 Sterke punten en beperkingen van de analyse.....	49
6.3 Implicaties.....	49
6.4 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek .....	50
6.5 Conclusie.....	51
<b>Bijlage 1: overzicht van alle geanalyseerde weblogs .....</b>	<b>52</b>
<b>Bronnen .....</b>	<b>61</b>

## Inleiding

Steeds meer mensen hebben last van een burn-out: één op de zeven werknemers krijgt hier mee te maken (CBS & TNO, 2015). In 2018 hadden ongeveer 1,3 miljoen Nederlandse werknemers last van stress- en burn-outklachten (TNO, 2019). Jongeren (tussen 25 en 35 jaar) vormen een risicogroep voor het ontstaan van deze klachten (CBS & TNO). In de praktijk is dat een aanzienlijk aantal: uit een onderzoek onder studenten, blijkt dat 25% van hen last heeft van burn-outklachten, welke zich uiten in emotionele uitputting. Prestatiedruk zou een belangrijke factor hierin zijn (lectoraat GGZ en Samenleving Hogeschool Windesheim, 2018).

Sommige onderzoekers zien burn-out als een uiting van bredere maatschappelijke ontwikkelingen, zoals individualisme, neoliberalisme, psychosociale en economische ongelijkheid. Deze ontwikkelingen kunnen invloed hebben op hoe mensen zichzelf en hun omgeving begrijpen, en daarmee een risico vormen voor het ontstaan van burn-outklachten (Schaufeli, Wilmar B., Leiter, & Maslach, 2009).

In het verlengde van deze observatie, noemt filosoof des vaderlands Daan Roovers ‘burn-out’ een economische term, want het gaat om ‘niet meer kunnen functioneren in het arbeidsproces’. In feite wordt dit economische label gebruikt in plaats van woorden te geven aan een persoonlijk gevoel, namelijk geen zin hebben of zich beroerd voelen. Met het label ‘burn-out’, verwijst men daarmee eigenlijk naar de omstandigheden, en niet naar het zelf. Volgens Roovers komt dit fenomeen voort uit de opkomst van het individualisme (Steenhuis, 2019).

Deze ontwikkelingen lijken erop te wijzen dat er binnen onze hedendaagse samenleving wordt uitgegaan van het mensbeeld ‘homo economicus’. Dit beeld werd voor het eerst beschreven door Adam Smith in de 19e eeuw, en speelt sinds de jaren '50 een grote rol in de westerse wereld. De homo economicus gaat uit van de mens als een berekenend individu, dat onverzadigde behoeften kent en altijd concurreert met anderen (Broeke, 2017; Gonzalez Canton et al., 2014).

Dit mensbeeld is echter onderhevig aan kritiek: het zou te abstract en onjuist zijn. De mens is niet slechts een rationeel wezen dat alleen zijn eigen belang nastreeft, maar staat altijd in relatie tot anderen. Ook Smith nuanceert in een later werk zijn homo economicus: de mens kent namelijk, naast rationaliteit en eigenbelang, ook sympathie voor zijn medemens (Weigand, 2018).

Een ander mensbeeld, waarin ook aandacht bestaat voor deze menselijke ervaringen en emoties, zou de manier waarop wij onszelf en onze omgeving begrijpen, kunnen beïnvloeden. Wanneer dit mensbeeld de overhand zou hebben, voelen mensen wellicht minder de behoefte om hun ervaringen uit te drukken in economische termen.

Er is echter nog weinig bekend vanuit welk mensbeeld er geschreven wordt in media gericht op jongeren. In deze scriptie zal worden getracht de volgende hoofdvraag te beantwoorden: *Welk mensbeeld komt tot uiting in Nederlandstalige weblogs over burn-out gericht op jongeren van de afgelopen vijf jaar?* Een weblog betreft een ‘actuele website waarop regelmatig korte stukjes, foto's, filmpjes enz. verschijnen, al dan niet uit de persoonlijke sfeer’ (Van Dale, z.d.). De verwachting is dat weblogs, wellicht sterker dan andere vormen van media, door een persoonlijke beleving, en daarmee door een persoonlijk beeld van de mens, gekleurd

worden. Bij het beantwoorden van deze onderzoeksvraag zal in het bijzonder gekeken worden naar weblogs gericht op jongeren, omdat zij een risicogroep vormen voor het ontstaan van burn-outklachten. Met andere woorden: door naar het taalgebruik in actuele weblogs, gericht op jongeren te kijken, zal worden onderzocht welk mensbeeld hier tot uiting komt.

Alvorens deze vraag kan worden beantwoord, zal in de eerste vier hoofdstukken een theoretisch kader aan de orde komen, dat vanuit literatuuronderzoek is geschreven. In het eerste hoofdstuk wordt onderzocht *hoe burn-out en stressgerelateerde klachten een rol spelen in de Nederlandse samenleving*. In het volgende hoofdstuk zal geëxploreerd worden *hoe taalgebruik kan bijdragen aan burn-outklachten bij het individu*. In hoofdstuk drie komen het ontstaan en de kenmerken van het mensbeeld *homo economicus* aan de orde, en in hoofdstuk vier wordt bekeken hoe een mensbeeld er uit ziet dat meer recht doet aan de mens als *relationeel wezen*. Om uiteindelijk de hoofdvraag te kunnen beantwoorden zal middels conceptuele contentanalyse onderzocht worden *welke taal over burn-out en stress-gerelateerde klachten wordt gebruikt in actuele media gericht op jongeren*, en *welk mensbeeld in deze taal tot uiting komt*. Dit komt in hoofdstuk vijf aan de orde. In hoofdstuk zes zal een discussie volgen, waarin de resultaten uit de literatuurstudie en conceptanalyse op elkaar betrokken zullen worden, en waarin aanbevelingen voor vervolgonderzoek zullen worden genoemd. Tot slot volgt een conclusie.

# Hoofdstuk 1: Burn-out in de Nederlandse samenleving

## 1.1 Burn-out: definitie en beloop

### *Ontwikkeling van het begrip 'burn-out'*

In de jaren '70 van de vorige eeuw begon men voor het eerst de term 'burn-out' met regelmaat te gebruiken. Men verwees hiermee naar een sociaal economisch fenomeen – een staat van vermoeidheid, waarbij het iemand ontbreekt aan passie en idealisme voor zijn werk. Alhoewel ook in die tijd de relevantie van dit fenomeen door met name psychologen erkend werd, vond pas vele jaren later het eerste wetenschappelijke onderzoek naar burn-out plaats. Deze initiële terughoudendheid kwam voort uit de beschouwing dat burn-out een populair-psychologisch en niet-academisch begrip was. Met de tijd is dit beeld drastisch veranderd: inmiddels is er veel onderzoek gedaan naar burn-out, en wordt het gezien als een psychologisch syndroom als reactie op chronische, interpersoonlijke stressoren die aan het werk gerelateerd zijn (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Opvallend is hoe de relaties tussen mensen in deze definitie centraal zijn komen te staan. Dit zou kunnen passen bij het feit dat de auteurs van deze definitie een achtergrond hebben in sociale psychologie (Social Psychology Network, 2016).

### *Kenmerken van burn-out*

Drie kerndimensies die het beeld burn-out kenmerken zijn (1) een overweldigende vermoeidheid; (2) gevoelens van cynisme en psychische afstandelijkheid ten opzichte van het werk en (3) een gevoel niet effectief te zijn en niets te bereiken (Maslach, Schaufeli & Leiter). Burn-out treft meestal mensen die niet eerder belast zijn met psychologische of psychiatrische klachten en treedt op wanneer er een discrepantie bestaat tussen de verwachtingen en idealen die een werknemer heeft van zijn werk, en de daadwerkelijke inhoud en omstandigheden van zijn werkzaamheden (Mealer et al., 2016). Ondanks de aanname dat de meeste mensen met burn-out vaak geen andere psychologische of psychiatrische klachten kennen, wordt het optreden van burn-out wel in verband gebracht met een manier van informatieverwerking die vergelijkbaar is met die van mensen met een depressie. Zo interpreteren beide groepen mensen (die met een burn-out en die met een depressie), ambigue woorden eerder als negatief. Men zou kunnen stellen dat mensen met een burn-out de wereld door een 'depressieve bril' bekijken. Andere studies laten zien dat burn-out in verband is gebracht met een toegenomen aandacht voor negatieve stimuli en een afgenomen aandacht voor positieve stimuli. Verder wordt het beeld gerelateerd aan een verminderd vermogen om negatieve emoties te reguleren (Bianchi & Silva Nogueira, 2019).

### *Risicofactoren en determinanten*

Burn-outklachten komen het meest voor bij mensen die tussen de 30 en 60 jaar oud zijn, waarbij twee pieken bestaan: de eerste rondom het 30<sup>e</sup> levensjaar en de tweede tussen de 55 en 60 jaar. Bij de jongere groep vormen met name fysiek zwaar en eentonig werk en onzekerheid over het dienstverband de grootste risico's. Bij de oudere werknemers blijken mentaal zwaar werk en lange werktijden risico's te zijn bij het ontstaan van burn-outklachten (Smulders, Peter G. W., 2015). Ook laten recente cijfers van het CBS zien dat met name jongeren tussen de 25 en 35

jaar, en ouderen tussen de 55 en 65 jaar, gevoelig zijn voor het ontstaan van burn-out (CBS & TNO). Een bijzondere risicogroep vormen studenten: een onderzoek toont dat één op de vier last heeft van burn-out, wat zich uit door emotionele uitputting (lectoraat GGZ en Samenleving Hogeschool Windesheim).

De belangrijkste determinanten van burn-out zijn onder andere emotionele werkbelasting, werkdruk, lange werktijden, arborisico's, werkonzekerheid, gebrek aan creatief-lerend werk en gebrek aan steun van de leiding. Risicogroepen voor het ontstaan van de klachten zijn tevens allochtonen, alleenstaanden en thuiswerkers (Smulders, P. G. W., Houtman, Rijssen, & Mol, 2013; Smulders, Peter G.W. 2015).

#### *De betekenis van burn-out nader bestudeerd*

Vaak worden de termen overspanning en burn-out door elkaar gebruikt. Het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) maakt hier echter een onderscheid tussen. Overspanning zou samenhangen met een overbelasting door te veel verplichtingen, grote levensgebeurtenissen of problemen met betrekking tot de levensfase, waarbij het proces van coping niet voldoende toereikend is (Van Avendonk, Oeij, & Seeleman, 2018). Opvallend is dat het NHG deze klachten niet per definitie koppelt aan werk, maar juist ook aan persoonlijke omstandigheden of de levensfase waarin iemand zich bevindt. Bij overspanning heeft men last van 'spanningsklachten', zoals moeheid, prikkelbaarheid of een gestoorde slaap; een gevoel van 'controleverlies' als reactie op het gevoel de dagelijkse stressoren niet meer het hoofd te kunnen bieden en 'disfunctioneren' in het normale beroepsmatige of sociale leven. Burn-out gaat nog wat verder: de klachten zijn in dit geval langdurig (meer dan zes maanden) aanwezig, en moeheid en uitputting staan op de voorgrond (Van Avendonk, Oeij & Seeleman.). Bij overspannenheid zou het wegnemen van de oorzaak van de stress, tot herstel kunnen leiden. Bij burn-out zijn de gevolgen, zelfs na wegnemen van de stressbronnen, van langduriger aard (Lentis, z.d.). Interessant is de benaming die in de DSM-5, de Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, een veelgebruikte richtlijn binnen de geestelijke gezondheidszorg, gekozen is voor burn-out en stressgerelateerde klachten, namelijk: 'aanpassingsstoornis'. Binnen de huisartsenpraktijk wordt deze term echter nauwelijks gebruikt, in het bijzonder omdat de term suggereert dat men zich niet kan aanpassen. Binnen de richtlijn van het NHG noemt men dat de behandeling van 'patiënten' met burn-out gericht is op het herstellen van de balans tussen diens draagkracht en draaglast, waarbij tot een actieve en probleemoplossende houding wordt gestimuleerd (Van Avendonk, Oeij, & Seeleman). In de meeste bronnen over dit onderwerp wordt de term 'burn-out' gebruikt. In een later hoofdstuk, waarin het media-onderzoek aan de orde komt, zal deze term daarom worden aangehouden.

Dr. R.M. Epstein, Amerikaans hoogleraar binnen de huisartsgeneeskunde, stelde zichzelf de vraag wat het *tegenovergestelde* van burn-out is. Zijn observatie over het ontstaan van burn-outklachten, is dat deze voortkomen uit *externe* factoren zoals een emotionele reactie op financiële maatregelen binnen een organisatie en digitalisering van werkzaamheden. Deze externe factoren zouden ertoe leiden dat werknemers ontevreden, onthecht en gedemoraliseerd raken, met uiteindelijk de beschreven burn-outklachten als gevolg. Tegenover dit beeld zou men de toestand van *eudaimonia* kunnen plaatsen, een term die door Aristoteles werd beschreven als een staat van menselijk gedijen. Eudaimonia refereert daarmee tevens naar een morele deugd en een hoogtepunt van menselijke capaciteit en prestatie, waarbij men zich haast



moeiteloos en op effectieve wijze inzet voor het welzijn van anderen. Aristoteles beschrijft eudaimonia als een staat van zijn die van binnenuit komt, en niet slechts in reactie op de buitenwereld of externe bronnen van motivatie. Het is een praktische wijsheid waarbij een gevoel van diepe verbintenis en morele betrokkenheid bij het eigen werk wordt ervaren (Epstein, 2017). Opmerkelijk is hoe dit beeld van burn-out, als gebrek aan deze verbintenis en morele betrokkenheid, verschilt van de definitie zoals gegeven in de eerste alinea, waar interpersoonlijke stressoren als oorzaak van burn-out werden aangewezen.

### *Conclusie*

Burn-out wordt enerzijds als medisch en psychologisch probleem beschouwd, waarbij men zich op disfunctionele wijze verhoudt tot het werk. Hierbij spelen interpersoonlijke relaties, cognities over dit werk, idealisatie en motivatie een rol, evenals externe factoren zoals de inhoud van de werkzaamheden en diverse arbeidsomstandigheden. Anderzijds kan het, vanuit een meer filosofisch oogpunt, worden gezien als gebrek aan verbintenis en morele betrokkenheid bij het werk. Het begrip burn-out is vrij recent: pas sinds enkele decennia wordt hiernaar gerefereerd en wordt het fenomeen wetenschappelijk onderzocht. Nu rijst de vraag: in hoeverre speelt burn-out een rol in onze huidige maatschappij, en op welke manier komt dit tot uiting?

## 1.2 Trend en gevolgen van burn-out in Nederland

### *Cijfers en ontwikkelingen*

Het fenomeen burn-out heeft de laatste jaren de aandacht van de media getrokken, omdat het een steeds groter probleem lijkt te worden. Zo is percentage burn-outklachten bij Nederlandse werknemers sinds de millenniumwisseling gestegen van 8-10% naar 13% (Smulders, P. G. W., Houtman, Rijssen, & Mol). In 2018 ging het om 1,3 miljoen Nederlandse werknemers, en de kosten van verzuim dat aan burn-out en werkstress te relateren is, zouden zo'n 2,8 miljard euro per jaar bedragen (TNO, 2019). Van alle psychische beroepsziekten vormden burn-out en overspanning in 2008 een aandeel van maar liefst 79%. Ook zijn de gevolgen van burn-out vaak van lange duur: bij één op de vijf mensen blijkt dat zij na een jaar sinds het ontstaan van de klachten, niet volledig aan het werk kunnen. Langetermijngevolgen van burn-out zijn verlies van werk, depressie als gevolg van verlies van sociale participatie en maatschappelijke isolatie (Verschuren, 2010).

In hoofdstuk 1.1 kwamen al diverse oorzaken van burn-out aan de orde: emotioneel belastend werk, een hoge werkdruk, lange werktijden, arborisico's, werkonzekerheid, gebrek aan creatief-lerend werk en gebrek aan steun van de leiding (Smulders, P. G. W., Houtman, Rijssen, & Mol). Een mogelijke oorzaak voor de *toename* van burn-outklachten sinds de millenniumwisseling, wordt gevonden in technologische ontwikkelingen, met name het gebruik van de smartphone op het werk. Dit heeft gevolgen voor de bereikbaarheid van werknemers, en de mate waarin zij informatie tot zich nemen. 47% van de werknemers is vaak of altijd buiten werktijd bereikbaar, en 60% maakt zelfs de hele dag gebruik van hun telefoon of computer voor communicatie. Ook ervaart ruim een kwart van de werknemers vaak of altijd een 'informatieoverload'. Vergeleken met mensen die deze overload niet ervaren, geven zij twee keer zo vaak aan dat zij moeten verzuimen vanwege werkdruk of werkstress (TNO). Andere

oorzaken zijn te vinden in een grotere flexibiliteit in de arbeidsmarkt, met minder zekerheid op een vaste baan. Dit leidt vervolgens in arbeidsonzekerheid, wat als risicofactor voor burn-out wordt beschouwd (Smulders, P. G. W., Houtman, Rijssen, & Mol).

#### *Nederland in vergelijking met andere landen*

Ondanks deze cijfers, ligt het percentage van mensen met burn-outklachten in Nederland relatief lager dan bij andere landen in Europa. Een onderzoek naar ‘algehele vermoeidheid bij werkenden’, toonde een gemiddelde in Europa van 37%. Nederland behoorde met 29% tot een van de laagst-scorende landen. Mogelijk komt dit doordat in Nederland een relatief korte werkweek gehanteerd wordt (Smulders, P. G. W., Houtman, Rijssen, & Mol).

Verder beschouwen Nederlanders hun werk over het algemeen als prettig. Een onderzoek naar ‘energiebronnen’ en ‘stressoren’ op het werk, laat zien dat de eerste vaker voorkomen dan de laatste. Daarentegen laat het onderzoek zien dat slechts 14 procent van de Nederlandse werknemers als bevlogen kan worden aangemerkt. Hierbij definieert men ‘bevlogen’ als een positief-affectieve houding waarbij men zich voldaan voelt (Schaufeli, W., 2015). Dit lijkt een intrinsieke houding, die in het verlengde van het eerder genoemde *eudaimonia* kan worden gezien, en als tegenhanger van burn-out. Energiebronnen, die de werknemer meer bevlogen doen worden, hebben voornamelijk te maken met prettige sociale omstandigheden zoals een aangename sfeer binnen het team (Schaufeli, W.). Alhoewel Nederlandse werknemers meer energiebronnen dan stressoren ervaren op het werk, is het gevoel van bevlogenheid slechts voor een kleine groep weggelegd.

#### *Risicoberoepen*

Er bestaan enkele beroepen waarbij het risico op burn-out groter is dan bij andere beroepen. Onderzoek laat zien dat professionals die werkzaam zijn in de menselijke dienstverlening een verhoogd risico lopen. Een voorbeeld hiervan vormen docenten (Evers, Tomic, & Brouwers, 2004). Zij hebben de grootste kans op het ontstaan van een burn-out (CBS & TNO). Eén op de vijf docenten, zowel in het basis- als het voortgezet en hoger onderwijs, loopt een hoog risico op het ontstaan van deze klachten (Smulders, P. G. W., Houtman, Rijssen, & Mol). Docenten maken veel stressvolle gebeurtenissen mee in hun werk, en zetten ondanks het ervaren van burn-outsymptomen, vaak hun werk voort (Evers, Tomic, & Brouwers). Tevens wordt het risico van dit beroep geweten aan de hoge werklast en hoge mate van emotionele betrokkenheid passend bij het werk (CBS & TNO).

Ook onder medici komt burn-out zeer regelmatig voor. Een onderzoek onder Nederlandse basisartsen laat zien dat 13% van de artsen werkzaam binnen een onderzocht universitair medisch centrum voldoet aan de criteria van burn-out, waarvan het grootste aandeel gevormd wordt door artsen werkzaam binnen de psychiatrie. Een gevoel van persoonlijke prestatie, hogere leeftijd en aantal jaren ervaring blijken het risico op burn-out te verkleinen. Met name deze factoren blijken in zekere zin in gebreke te zijn bij basisartsen, gezien zij vaak jong zijn en aan het begin van hun carrière staan (Prins et al., 2007). Een ander onderzoek laat zien dat er maar liefst één op de vijf artsen voldoet aan de criteria van burn-out (Prins et al., 2010).

Binnen de landbouwsector bestaat het laagste risico op burn-out: een op de tien werknemers krijgt hiermee te maken (CBS & TNO).

### *Conclusie*

De afgelopen decennia is de prevalentie van burn-out gestegen. Oorzaken hiervoor worden gevonden in de flexibilisering van de arbeidsmarkt en een toegenomen mate van bereikbaarheid en informatieverkeer als gevolg van technologisering. Daarnaast is een hoger risico op burn-out bij professionals die werkzaam zijn in de menselijke dienstverlening, omdat deze beroepen zich kenmerken door een hoge mate van emotionele betrokkenheid bij het werk.

## Hoofdstuk 2: Taalgebruik en burn-out

In de inleiding kwam al aan de orde dat hoe mensen naar zichzelf, en naar de mens in het algemeen, kijken, gevolgen kan hebben voor hoe zij zich voelen. Bepaalde maatschappelijke ontwikkelingen zouden invloed kunnen hebben op hoe mensen zichzelf en hun omgeving begrijpen, en daarmee een risico vormen voor het ontstaan van burn-outklachten (Schaufeli, Wilmar B., Leiter, & Maslach). Zo noemt Daan Roovers burn-out een economische term, die feitelijk betekent dat men niet kan functioneren in het arbeidsproces. We hebben deze taal overgenomen, en zijn naar burn-out gaan verwijzen, als we bedoelen dat we geen zin meer hebben of ons beroerd voelen. Wat zich in taal afsprekt, vertaalt zich vervolgens in het denken, en daarmee in het geestelijk welbevinden. Jongeren zijn gaan geloven in termen als burn-out, stress en angst, en deze zijn een self-fulfilling prophecy geworden (Steenhuis).

Roovers legt hier een verband tussen burn-outklachten en het mensbeeld dat tot uiting komt in taalgebruik. In dit hoofdstuk wordt dit geëxploreerd: hoe kan taal van invloed zijn op hoe wij ons voelen? Naast de rol van taal bij de interpretatie van gedachten, emoties en lichamelijke of psychische klachten bij het individu, wordt onderzocht hoe taalgebruik in de media zich tot taalgebruik bij het individu verhoudt. Over deze onderwerpen is vanuit een veelzijdigheid aan disciplines geschreven. Voor dit hoofdstuk is gekozen voor een beknopte verkenning, om te onderzoeken of taalgebruik er daadwerkelijk toe doet bij het ontstaan van burn-outklachten. Hierbij vormen vier noties de leidraad: (1) taal beïnvloedt ons denken; (2) taal bepaalt hoe wij emoties interpreteren; (3) taalgebruik beïnvloedt hoe wij psychische en lichamelijke klachten interpreteren en (4) taalgebruik in de media weerspiegelt en vormt het algemene taalgebruik.

### 2.1 Taal beïnvloedt het denken

Taal en gedachten zijn nauw met elkaar verbonden. Er bestaat een discussie of de invloed van taal op gedachten het grootst is, of andersom – voor beide bestaan aanwijzingen (Jordan Zlatev & Johan Blomberg, 2015). Een wisselwerking tussen beide lijkt voor de hand te liggen – immers, men baseert de taal die men gebruikt op wat men denkt, en gedachten zijn deels gebaseerd op de taal die men met elkaar spreekt. De theorie dat de taal die we gebruiken van significante invloed is op de manier waarop we over de werkelijkheid denken, wordt de Sapir-Whorf hypothese genoemd (Kay & Kempton, 1984). Er worden binnen deze hypothese twee versies onderscheiden, een sterke en een zwakke versie. De sterke variant, die over het algemeen wordt afgewezen, wordt ook wel *linguïstisch determinisme* genoemd: taal bepaalt iemands denken en werkelijkheid. De zwakkere variant, *linguïstische relativiteit*, wordt door meer wetenschappers onderschreven. Deze theorie gaat er van uit dat taal het denken slechts beïnvloedt, maar niet volledig bepaalt (Gumperz & Levinson, 1991; Kay & Kempton). Taal zou een sterke invloed hebben op het denken, onder andere door culturele stereotypes te bevestigen, en kan daarmee gedachten en cognities vormen (Whorf, 1956).

Uitgaande van linguïstische relativiteit, kan men stellen dat de taal die men (onderling) gebruikt, bijvoorbeeld over wat de aard van de mens is, of hoe men zich dient te gedragen, van invloed is op hoe men (over zichzelf) denkt.

## 2.2. Taal bepaalt hoe wij emoties interpreteren

Daarnaast bestaan er diverse disciplines die beargumenteren dat taalgebruik van invloed is op de interpretatie van emoties. Voorbeelden hiervan zijn de neuropsychologie en de psychoanalyse, alsook diverse filosofische stromingen. In hoofdstuk 1 werden twee algemene definities van burn-out gegeven, enerzijds als zijnde een medisch/psychologisch probleem, anderzijds als een gebrek aan morele betrokkenheid bij en verbintenis met het werk. Hierbij aansluitend zullen vanuit de psychologie en vanuit de filosofie enkele voorbeelden worden gegeven om te onderzoeken of er een verband tussen taal en emoties bestaat.

Binnen de neuropsychologie gaat men uit van de ‘constructie-hypothese’. Bij deze hypothese neemt men aan dat taal bepalend is voor de manier waarop wij emoties interpreteren, omdat woorden vorm kunnen geven aan onze hoog variabele emoties. Zo kunnen wij in het gelaat van de ander wisselende emoties waarnemen, en in diverse contexten die een vergelijkbare emotionele lading hebben. De taal helpt ons hier grip op te krijgen, door deze emoties onder een bepaalde noemer (bijvoorbeeld ‘angst’), te scharen. Emoties zijn daarmee psychologisch geconstrueerde ervaringen zijn die betekenisvol worden gemaakt binnen de (sociale) context (Lindquist & Gendron, 2013).

Ook binnen de psychoanalyse worden conclusies in dezelfde lijn getrokken. De psychoanalyse betreft een psychologische stroming die ervan uitgaat dat ons voelen, denken en doen grotendeels worden beïnvloed door onbewuste emoties, impulsen en gedachten, die met elkaar in conflict kunnen zijn (NPaV, z.d.). Dr. J. Vivona, professor in de psychologie, bestudeerde de inzichten vanuit de ‘embodied language’-stroming in het licht van diverse zienswijzen over taal in de psychoanalyse. Binnen het embodied language-paradigma (hier wordt later in dit hoofdstuk verder op ingegaan) wordt verondersteld dat woorden *amodaal* zijn, dat wil zeggen dat zij abstracte entiteiten zijn die onafhankelijk van de *modale* systemen van waarneming, handelingen en emoties bestaan. Het zijn abstracte symbolen die persoonlijke betekenissen overstijgen en als medium voor interpersoonlijke communicatie en reflectie op persoonlijke ervaringen fungeren. Het verbaal reflecteren op ervaringen en emoties faciliteert een diepgaander begrip ervan. Psychoanalytische therapie zou tevens dit proces kunnen ondersteunen (Vivona, 2009).

Een voorbeeld van een filosoof die de rol van taal bij het interpreteren van emoties heeft onderzocht, is Ludwig Wittgenstein. Hij beschouwde taal als een publiek gereedschap dat dient om het eigen, persoonlijke leven te begrijpen. De taal die wij met anderen delen geeft ons de mogelijkheid om onze eigen gedachten en gevoelens te interpreteren (Wittgenstein, 1973).

Uiteraard betreffen dit slechts voorbeelden van een uiteenlopende hoeveelheid psychologische en filosofische stromingen en standpunten. Aan de hand van deze voorbeelden kan echter wel geconcludeerd worden, dat taal invloed heeft op hoe wij emoties bij anderen en bij onszelf waarnemen en interpreteren.

## 2.3 Taalgebruik beïnvloedt hoe wij onze psychische en lichamelijke klachten interpreteren

In het verlengde van de rol die taalgebruik bij de interpretatie van gedachten en emoties speelt, beïnvloedt taalgebruik ook hoe wij onze psychische en lichamelijke klachten interpreteren. Ook voor dit standpunt zijn binnen diverse wetenschappelijke disciplines aanwijzingen gevonden. Daarbij blijkt dat het niet alleen gaat om taalgebruik door het individu zelf, maar in het bijzonder de taal die tussen mensen wordt gesproken en de sociale context waarbinnen dit gebeurt.

Zo wordt binnen de psychoanalyse aangenomen dat taal niet alleen van invloed is op onze lichamelijke en emotionele zelfervaring, maar dat zij ook een brug vormt naar buiten toe, en onze innerlijke ervaring in verband met die van anderen brengt (Vivona). Daarbij is het zelfs zo, dat taal niet alleen verwijst naar de innerlijke of lichamelijke ervaring, maar dat zij zelfs daarin is ingebed. Het woord is niet slechts een symbool maar de top van de ijsberg van ervaring (Loewald, 1978). Daarmee wordt tevens het standpunt van de *embodied cognition*-stroming weergegeven, een zienswijze die aanneemt dat cognities worden gevormd door aspecten van het gehele lichaam. Taalbegrip, als cognitie, kan daarmee ook direct lichamelijke ervaringen oproepen (Shapiro, 2019; Vivona).

Deze theorie wordt ondersteund door diverse onderzoeken. Zo blijkt dat taalgebruik van psychologen de symptomen van hun cliënten kunnen doen verergeren doordat zij een terugkoppeling geven van hun klachten, die de werkelijkheid ernstiger weerspiegelt dan deze werkelijk is (Association for Psychological Science, 2020). Deze terugkoppeling geeft, vooral in het geval van symptomen die men zelf al moeilijk te interpreteren vindt, misleidende feedback. Dit risico is met name groot bij het rapporteren van vage symptomen omdat de therapeut een breed scala aan woorden tot zijn beschikking heeft om de klacht terug te koppelen. Een voorbeeld is een patiënt die last heeft van moeheid, waarbij de behandelaar tegen hem zegt dat hij last zou kunnen hebben van ernstige uitputting. Dit versterkende effect op de symptomen wordt groter op het moment dat degene die de feedback geeft iemand is die een zekere autoriteit heeft over de cliënt (Association for Psychological Science). Zowel de woorden die de behandelaar kiest ('ernstige uitputting'), als de sociale context (het hebben van autoriteit door de behandelaar) blijken iets te veranderen aan de zelfbeschouwing en ervaring van psychische klachten door de cliënt. Een ander onderzoek naar medisch onverklaarde symptomen laat bijvoorbeeld zien dat bepaalde (goedbedoelde) handelingen van een behandelend arts, medisch onvoldoende verklaarde symptomen kan verergeren of in stand houden. Voorbeelden hiervan zijn het doen van (te) uitgebreid lichamelijk en aanvullend onderzoek en het onnodig willen geruststellen van een patiënt. In het bijzonder relevant is het effect van labels van de symptomen door de behandelaar, omdat specifieke labels die passen bij medisch onvoldoende verklaarde klachten (bijvoorbeeld het 'prikkelbare darmsyndroom'), bepaalde associaties en zorgen bij mensen kunnen oproepen. Vervolgens kan dit leiden tot veranderingen in het gedrag, zoals het vermijden van lichamelijke activiteit of bepaalde voedingsmiddelen, met als mogelijk gevolg het verergeren van de symptomen. Een ander voorbeeld is het fenomeen van klinische iatrogenese: de directe manieren waarop artsen en andere zorgmedewerkers ziekte bij patiënten kunnen veroorzaken of doen voortduren. Zo bieden bepaalde patiëntenorganisaties steun aan hun leden, maar stimuleren zij in sommige

gevallen gedrag, op basis van onjuiste medische kennis, dat de ziekte doet verergeren. Op deze manier kan de prognose van deelnemers slechter worden (Page & Wessely, 2003).

Hieruit kan geconcludeerd worden dat taal een brug vormt tussen de eigen innerlijke ervaring en die van een ander. Daarmee is taal, zowel door het individu als interpersoonlijk taalgebruik, van invloed op hoe men lichamelijke en psychische sensaties interpreteert. Hierbij is tevens de sociale context van invloed.

## 2.4 Taal in de media weerspiegelt en vormt algemeen taalgebruik

Om te kunnen onderzoeken hoe een mensbeeld kan bijdragen aan de interpretatie van burn-outklachten bij het individu, is bij de analyse (zie hoofdstuk 5) gekozen voor het bestuderen van taalgebruik in weblogs. Zoals in de eerdere alinea's van dit hoofdstuk beschreven, kan gesteld worden dat taalgebruik door onszelf en anderen van invloed is op hoe wij onze emoties, en onze lichamelijke en psychische klachten interpreteren. Voor het taalgebruik in de geanalyseerde weblogs, geldt hetzelfde: de verwachting is dat de taal die hier gebruikt wordt, ook iets teweegbrengt bij de lezer, en dat deze taal iets verandert in diens interpretatie van eventuele lichamelijke en psychische klachten. Maar geldt ditzelfde voor geschreven taal, zoals in weblogs?

Dit kunnen we aannemen. Geschreven taal, zoals die in de geanalyseerde weblogs of andere mediabronnen, vormt namelijk een goede representatie voor het algemene taalgebruik, om meerdere redenen. Ten eerste vormt het taalgebruik in de media een groot aandeel van de dagelijkse taal die mensen lezen en horen. De taal in de media weerspiegelt én vormt het gebruik van taal in een gemeenschap. Ten tweede vormen de media belangrijke sociale instituties – het zijn cruciale verkondigers van cultuur, politiek en het sociale leven. De media vormen en reflecteren hoe al deze domeinen zich ontwikkelen en uiten (Bell, 1995).

Weblogs betreffen tevens een media-vorm die zich kenmerkt door een vaak persoonlijke invalshoek (Van Dale, z.d.). Voor jongeren bieden blogs een platform voor autobiografische constructie van hun identiteit, terwijl er ook een belangrijke interactieve dimensie is tussen de schrijver en diens lezers. De taal die in deze blogs, en andere mediabronnen, zichtbaar wordt, weerspiegelt hoe jongeren taal gebruiken om hun identiteit te vormen en verbinding te vinden met anderen (Leppänen, 2007). Het lijkt relevant om juist deze persoonlijke taal te onderzoeken, om te zien welke mensbeeld jongeren aan zichzelf en anderen toeschrijven.

## 2.5 Conclusie

Taalgebruik speelt op diverse manieren een rol in hoe wij naar onszelf en anderen kijken. Zo beïnvloedt taal onze gedachten, een opvatting die linguïstische relativiteit wordt genoemd. Ook beïnvloedt taal hoe wij emoties bij anderen en onszelf waarnemen. Taal kan tevens van invloed zijn op het ontstaan en beloop van emoties, alsook lichamelijke sensaties. Daarmee bepaalt het hoe wij psychische en lichamelijke klachten interpreteren. Ook hierin speelt onze sociale context een grote rol. Tot slot weerspiegelt en vormt taalgebruik in de media het algemene

taalgebruik. Weblogs betreffen een persoonlijke vorm van media, omdat zij een platform bieden voor autobiografische constructie met een interactieve dimensie.

Burn-out wordt, zoals in hoofdstuk 1 werd besproken, gekenmerkt door diverse psychische en lichamelijke klachten. Omdat taalgebruik in de media ons taalgebruik vormt en van invloed is op hoe wij bepaalde lichamelijke en psychische klachten interpreteren, kan geconcludeerd worden dat taalgebruik over burn-out in de media van invloed is op het ontstaan en beloop van burn-out bij het individu. Zoals blijkt uit het voorbeeld van Roovers in het begin van dit hoofdstuk, kan een bepaald beeld van de mens, het taalgebruik in de media kleuren. Aan deze mensbeelden wordt in de komende twee hoofdstukken aandacht besteed.



## Hoofdstuk 3: de Homo Economicus

Met deze scriptie wordt getracht een antwoord te vinden op de vraag welk mensbeeld tot uiting komt in weblogs over burn-out gericht op jongeren. Om deze vraag te kunnen beantwoorden is het eerst nodig te onderzoeken hoe zo'n 'mensbeeld' er precies uit ziet. De *homo economicus* is een voorbeeld van een in de literatuur veelbesproken mensbeeld. Wie is die homo economicus nou precies? Waar komt hij vandaan? Welke rol speelt hij in de huidige maatschappij? En bestaat er ook kritiek op dit mensbeeld? In dit hoofdstuk wordt getracht een definitie te vinden van dit mensbeeld, teneinde het in taalgebruik te kunnen herkennen.

### 3.1 Het ontstaan van het economisch mensbeeld

De homo economicus, in het kort, gaat uit van de mens als een berekenend individu, dat onverzadigde behoeften kent en altijd concurreert met anderen (Broeke, 2017; Gonzalez Canton et al., 2014). Er zijn verschillende theorieën over de precieze oorsprong van dit mensbeeld. Zo is een theorie dat de voor het eerst beschreven homo economicus een fictief karakter zou zijn, zoals door Daniel Defoe in zijn roman *Robinson Crusoe*. Het karakter zou een metafoor zijn voor een Engelsman die een onbewoond eiland ontdekt en een 'rationeel' leven leidt (Cohen & Emanuel, 2014).

Over het algemeen wijzen de meeste bronnen er echter op dat de oorsprong van de *homo economicus* te vinden is in de 18<sup>e</sup> eeuw, bij de 'vader van de moderne economie' Adam Smith, professor in de ethiek en econoom. Hij maakt de verbinding tussen ethiek en economie en schrijft hier diverse werken over. Hierin beschrijft hij principes die volgens hem in elke mens aanwezig zijn, waaronder de neiging om te *handelen* en de interesse die men heeft in het *welzijn van anderen*. Hij beargumenteert dat *eigenliefde* fundamenteel is aan het gedrag van de mens, maar voegt toe dat mensen daarnaast ook in staat zijn de eigenliefde te overstijgen en *compassie* te hebben voor anderen, en dat dit vermogen tevens een aangeboren eigenschap is. Smith benadrukt dat deze eigenliefde een ethisch neutrale categorie is, die in de regel positieve consequenties heeft: het nastreven van de eigen belangen vormt zelfs de drijfkracht van de economie. Hierbij noemt Smith dat er, naast deze eigenliefde, een 'onzichtbare hand' in het spel is, een kracht die anders is dan de intenties van het subject, en die goede economische resultaten teweegbrengt. Daarmee verwijst hij naar een zekere sociale orde die de economie vanzelf tot bloei brengt, die niet alleen door eigenliefde en zelfinteresse gereguleerd wordt, maar ook geleid door de waarden rechtvaardigheid en 'goed doen' ('benevolence') (Smith, 1759). Hedendaagse economen herkennen deze 'onzichtbare hand' ook in de neoklassieke economie, een stroming die later in dit hoofdstuk aan bod zal komen (Gonzalez Canton et al.).

Later, in de 19<sup>e</sup> eeuw, neemt John Stuart Mill, een Britse filosoof en econoom, dit concept van Smith over, en gaat hierbij uit van twee principes die de economie tot bloei brengen: ten eerste de *eigenliefde* van elk individu zoals beschreven door Smith, en ten tweede het *utilitarisme*, wat hij omschrijft als het algemene streven naar een hedonistische vorm van geluk. Mill zag de mens als een subject met interesse in economisch gewin en een rationele capaciteit om in te schatten hoe men tot dit gewin komt. Dit economisch geïnteresseerde subject kent twee passies, namelijk een aversie tegen arbeid en een wens te kunnen genieten van luxe

(Mill, 1874). Mill benadrukt zelf dat het om een incomplete afbeelding van de mens gaat, maar gebruikt het vervolgens wel om zijn politieke economie te ontwikkelen. Later labelden critici dit mensbeeld voor het eerst met de term *homo economicus* (Gonzalez Canton et al.).

### 3.2 Het economisch mensbeeld onder de loep

#### *De homo economicus in de hedendaagse economie*

Het economisch mensbeeld heeft de laatste decennia opnieuw de aandacht gekregen. Dit zou hand in hand gaan met de in de 20<sup>e</sup> eeuw opkomende de *neoklassieke economie*, een subdiscipline van de economie die zich voornamelijk bezig houdt met micro-economie, dat wil zeggen, hoe economie plaatsvindt tussen individuele agenten (Clark, 1998). Brits econoom en een van de grondleggers van de neoklassieke economie, William Stanley Jevons, geeft een definitie van dit vakgebied. Volgens hem onderzoekt men binnen de neoklassieke economie, hoe een bepaalde bevolking, met een gegeven aantal noden en productiemogelijkheden, in het bezit van een gegeven hoeveelheid land en grondstoffen, haar arbeid op zodanige wijze kan inzetten, dat het nut van de door hen gemaakte productie kan worden gemaximaliseerd (Jevons, 1911). In het bijzonder gaat deze discipline uit van de mens als een *rationeel* wezen dat specifieke *voorkeuren* heeft, dat zijn *doelmatigheid* wil optimaliseren en dat *onafhankelijk* handelt, op basis van volledige en relevante *informatie*. Met name de aanname dat de mens zijn eigen doelmatigheid wil optimaliseren, wijst volgens sommigen op de ‘onzichtbare hand’ die door Smith werd geïntroduceerd (Smith, Gonzalez Canton et al.).

Het beeld van de homo economicus werd in eerste instantie aangewend om economische analyses uit te voeren. Economie kan daarbij gezien worden als enerzijds een positieve wetenschap, waarbij men kennis verwerft over ‘wat is’, en anderzijds als een normatieve wetenschap, waarbij men kijkt naar ‘wat moet zijn’. Psychologische inzichten gerelateerd aan het homo economicus-beeld werden gedurende de jaren zestig voornamelijk vanuit deze ‘positieve wetenschap’ bekeken (Grol & Sent, 2016). Dit veranderde in de jaren zeventig en tachtig. Er werd vanuit de psychologie aangetoond dat mensen lang niet altijd zulke rationele beslissingen nemen als passend bij de homo economicus. De ‘echte’, irrationele mens werd met de rationele homo economicus vergeleken, waarmee de laatste een *normatief* karakter kreeg. Als men rationeel zou handelen, zou men zoals de homo economicus handelen. Deze nieuwe inzichten leidden tot de gevoelde noodzaak een herziende theorie te formuleren over het economische gedrag van mensen, een meer *descriptieve* mensvisie, een andere visie dan het puur rationele economische mensbeeld. Men vond het beeld niet meer representatief voor de werkelijke mens, en vond dat het aangepast diende te worden (Grol & Sent). Verder in dit hoofdstuk komen de verschillende punten van kritiek aan de orde.

Naast deze ontwikkelingen binnen het economische vakgebied, bestaat de opvatting dat de homo economicus ook een politieke functie zou hebben gespeeld. Zo zouden beleidsmakers in de jaren '40 leven deze visie op de mens leven hebben ingeblazen, om de naoorlogse economie te stimuleren. Door het beeld van de onverzadigbare mens te idealiseren, werd een impuls gegeven aan het consumentisme (Broeke).

### *Kenmerken van de homo economicus*

González-Cánton, professor bedrijfskunde, schrijft dat er over de hedendaagse economische mens acht aannames gedaan kunnen worden, welke hij later bekritiseert. De eerste aanname betreft de oorsprong van de motivatie om te handelen – deze zou enkel uit eigenliefde en egoïsme voortkomen. De tweede eigenschap van deze mens, is zijn instrumentele rationaliteit – het rationeel handelen om de eigen doelen te bereiken. Ten derde zou de homo economicus vrijheid ervaren als de afwezigheid van dwang en regels (Gonzalez Canton et al.), ofwel ‘negatieve vrijheid’ (Filos, 2014). Een vierde eigenschap is het kennen van een gebrek aan moraliteit en verantwoordelijkheid. Ten vijfde zou deze mens niet leren vanuit het eigen handelen, maar bij elke beslissing ‘opnieuw beginnen’. Dit zou komen omdat de mens, of ‘economische agent’, slechts het kanaal is van waaruit de economische markt zijn evenwicht bereikt. Nummer zes: menselijke relaties en banden staan voor de economische mens op de tweede plaats – er is sprake van radicaal individualisme. De zevende eigenschap is het gegeven dat emoties van geringe waarde zijn voor deze mens, en dat zij gereduceerd kunnen worden tot fysiologische processen. Tot slot, als achtste eigenschap, gaat het economische mensbeeld uit van een individu dat *stabiele* voorkeuren heeft, die in de loop van de tijd nauwelijks of niet onderhevig zijn aan verandering (Gonzalez Canton et al.). Op elk van deze eigenschappen is later kritiek geleverd, omdat zij (en daarmee het economische mensbeeld) niet zouden stroken met de werkelijke aard van de mens. Later in dit hoofdstuk zal hier verder op worden ingegaan.

In een andere bron worden de drie hoofdkenmerken *rationaliteit*, *eigenbelang* en *evenwicht* toegeschreven aan de neoklassieke benadering en daarmee de homo economicus. Dit wordt vervolgens verder uitgelegd. Rationaliteit verwijst naar de houding van mensen om optimale afwegingen te maken en beslissingen te nemen, gericht op het realiseren van hun doelen. Eigenbelang wordt omschreven als het najagen van in het bijzonder de eigen individuele voordelen. Evenwicht verwijst naar de beoogde uitkomst waarin alles met elkaar in balans is (Grol & Sent). Er zijn grote parallellen te zien tussen deze drie kenmerken en de genoemde acht eigenschappen van de homo economicus.

### 3.3 Kritiek op het economisch mensbeeld

Ondanks de gangbaarheid van het economische mensbeeld, staat het tegenwoordig onder hevige discussie. Volgens Kate Raworth, een Britse econoom, moet men dit beeld niet serieus nemen: zelf heeft Mill heeft zijn geschetste mensbeeld bedoeld als karikatuur. Hij zou het mensbeeld geïntroduceerd hebben om de economie en wetenschap verder te helpen, waarbij hij erop vertrouwd dat geen politiek econoom ‘ooit zo absurd zou zijn om te veronderstellen dat de menselijke werkelijkheid zo in elkaar zit’. Het mensbeeld werd echter te serieus genomen, en de karikatuur werd meer en meer als voorbeeld voor passend menselijk gedrag gezien (2017). Zij lijkt hiermee te zeggen: het economisch mensbeeld is nooit bedoeld als voorbeeld voor ‘goed’ gedrag, terwijl het die rol tegenwoordig wel lijkt te hebben aangenomen. Daarnaast zijn velen het erover eens dat het mensbeeld niet klopt met de werkelijkheid.

Zo plaatst Amerikaans filosofe Elizabeth Anderson haar twijfelt bij dit model, omdat het veel sociale fenomenen niet kan verklaren. De ‘egoïstische’ homo economicus zou moeten worden aangevuld met sociale elementen, zoals bepaalde ethische waarden, altruïsme en de menselijke behoefte aan sociale status (2000). De mens zou zich kunnen gedragen *als* een homo

economicus, maar kan er nooit volledig mee samenvallen – juist vanwege die mogelijkheid tot altruïsme. Ook de economie is niet helemaal gestoeld op het nastreven van het eigen gewin, maar is in sommige gemeenschap juist gebaseerd op patronen van wederkerigheid, een ‘gift economy’ (Gonzalez Canton et al.).

Tevens is er veel kritiek geleverd op de aanname dat de mens slechts vanuit eigenliefde en egoïsme gemotiveerd is tot handelen. Enerzijds onderschrijven diverse psychologische stromingen, waaronder de hedonistische psychologie en het psychologische egoïsme, deze notie. Eigenliefde zou men echter in deze context heel ruim kunnen opvatten: het opofferen van iemands eigen tijd of geluk om dat van een ander te bevorderen, dient immers uiteindelijk het eigen doel (het vergroten van het totale geluk). Dit levert kritiek op: de mens zou juist helemaal niet egoïstisch zijn maar juist in staat tot altruïsme (Broeke). Ook zijn wij, zelfs vanaf een jonge leeftijd, in staat tot empathie, wat ons de mogelijkheid geeft voorbij te gaan aan puur ons eigen belang (Weigand). Adam Smith zou dit min of meer zelfs al gezegd hebben in zijn werk *The Theory of Moral Sentiments*, waarin hij, naast de onzichtbare hand, onzichtbare ‘sympathy’ tussen mensen beschrijft (1759).

Ook gaat het homo economicus-model uit van een instrumentele rationaliteit bij de mens, die slechts gericht is op het bereiken van een specifiek doel met zo min mogelijk moeite. Mensen zouden echter niet zozeer instrumenteel rationeel zijn, maar, volgens gedragseconoom Dan Ariely, juist ‘predictably irrational’. Wij worden altijd beïnvloed door psychologische principes, en nemen daarom in de regel geen puur rationele beslissingen (2008). Juist die sociale invloeden hebben een sterke invloed op ons gedrag: mensen voelen de impuls om te voldoen aan sociale normen en willen deel uitmaken van een sociale groep (Anderson, 2000).

Hand in hand met de notie van de instrumentele rationaliteit, gaat het homo economicus-beeld uit van vrijheid als zijnde de afwezigheid van dwang bij het maken van een keuze. Deze opvatting zou ook te beperkt en paradoxaal zijn. Als men ervan uit gaat dat de mens altijd een beslissing maakt op basis van een rationele berekening, dan is het immers niet mogelijk om een beslissing te nemen op basis van andere waarden, en daarmee wordt deze zelfde mens ‘onvrij’. Mensen zijn in de werkelijkheid echter niet zo voorspelbaar, calculerend en rationeel bij het nemen van beslissingen, dus zou dit beeld niet kloppen (Locke & Latham, 2004).

Ook de opvatting dat de mens slechts een instrument is om de economie in balans te houden, waarmee persoonlijkheid en moraliteit irrelevant worden, zou achterhaald zijn. Er is de laatste decennia immers steeds meer aandacht gekomen voor persoonlijke ontwikkeling en intellectuele groei, onder andere binnen organisaties (Senge, 1999). Mogelijk komt dit door de economisch welvaart die enorm gegroeid is ten opzichte van de 18<sup>e</sup> eeuw, met name vanwege de industriële revolutie (IsGeschiedenis, z.d.).

Kortom: sommigen vinden dat het economisch mensbeeld een status heeft gekregen die niet strookt met de oorspronkelijke intentie die men met dit beeld had, en eveneens niet congruent is met de werkelijke aard van de mens.

### 3.4 Conclusie

De homo economicus vindt zijn oorsprong in de 18<sup>e</sup> eeuw bij Adam Smith, professor in de ethiek en econoom. In de loop der eeuwen heeft het zich ontwikkeld tot een beeld van de mens als zijnde rationeel en handelend uit eigenbelang. Het mensbeeld zou in sommige gevallen een descriptief doel dienen, en in andere gevallen normatief zijn, waarbij men zijn rationaliteit als nastrevenswaardig beschouwt. Kritiek op dit mensbeeld bestaat voornamelijk uit de notie dat de mens niet zozeer rationeel is, maar ook door sociale invloeden wordt geleid. Ook zou de mens niet enkel vanuit eigenbelang handelen, maar juist in staat zijn tot altruïsme en empathie. In het volgende hoofdstuk wordt een mensbeeld besproken waarin dit relationele aspect van de mens meer naar voren komt.

## Hoofdstuk 4: Een alternatief mensbeeld: de Homo Sociologicus

In het vorige hoofdstuk werd het veelbesproken homo economicus-mensbeeld uit de doeken gedaan. In dit hoofdstuk zal een ander voorbeeld van een mensbeeld onderzocht worden, dat volgens sommigen meer zou stroken met de werkelijke aard van de mens. Ook deze exploratie zal tot een definitie van een mensbeeld leiden, wat vervolgens in taalgebruik kan worden herkend.

### 4.1 Verschuivende waarden

Om het menselijk gedrag beter te kunnen verklaren, is gezocht naar een alternatief voor de homo economicus. Men baseert zich hierbij op psychologische modellen die uitgaan van een andere menselijke motivatie dan individualistisch gewin (Elster, 1989; Fershtman, Gneezy, & List, 2012; Fershtman, 2020; Gonzalez Canton et al., 2014; Weigand; YolJung, 1991). In het vorige hoofdstuk kwamen de verschillende vormen van kritiek op het economische mensbeeld aan de orde, en het blijkt dat critici met name vallen over het aan de mens toegeschreven egoïsme en de neiging te handelen vanuit puur eigenbelang. Dat blijkt in de praktijk niet te kloppen, vinden zij: de mens is immers in staat tot medeleven en altruïsme. Men zou dit kunnen verbinden aan het beeld dat de mens altijd in relatie tot anderen staat – de mens als *relationeel* wezen. Binnen diverse disciplines is deze verschuiving naar de visie van de mens in relatie tot anderen zichtbaar. Dat kan enerzijds een descriptief, dan wel een normatief karakter hebben.

#### *Drie vormen van relationaliteit*

Een voorbeeld is de bedrijfsethiek, waarbinnen geluiden klinken om het individualisme en egoïsme, waar de homo economicus van uit gaat, te nuanceren: de mens is op meerdere manieren een relationeel wezen. Daar worden drie voorbeelden van aangehaald. Zo staat de mens ten eerste altijd in relatie tot de natuur: wij hebben de natuur nodig om te eten, om onszelf te beschermen en een woonomgeving te creëren. Het is tevens eigen aan de mens om de natuur voor diverse doeleinden te bewerken. Er zijn verschillende theorieën geformuleerd over de relatie die de mens tot de natuur heeft. Sommigen plaatsen de mens ‘boven’ de natuur, of zien de mens als kwaaddoener jegens de natuur. Anderen benadrukken de zorg die de mens draagt voor de natuur, waarvan hij tegelijk afhankelijk is, of zien de mens als deel van een groter ecosysteem. Een tweede aspect van de mens als relationeel wezen, is het feit dat de mens altijd in relatie staat tot andere mensen, en dat wij de neiging hebben om in gemeenschap met anderen te leven. Wij hebben de behoefte intieme relaties aan te gaan, en voelen ons beschermd temidden van anderen. Ten derde staat de mens in relatie tot het transcendente. Het transcendente wordt door de schrijvers geformuleerd als datgene wat de mens een visie geeft van zijn plaats in de kosmos, en van de betekenis van het leven (Gonzalez Canton et al.).

#### *Zorgethiek*

Deze verschuiving van de blik op het individu, naar dat van een individu in verbinding met andere mensen, sluit tevens aan bij de zorgethiek. Deze vorm van ethiek kwam op in de jaren '80, en vindt haar oorsprong bij psycholoog Carol Gilligan en filosoof Nel Noddings. Beiden

bekritiseerden de traditionele ethische benaderingen die vaak vanuit de man werden beschouwd, en kwamen op voor de ‘stem van zorg’ als een legitiem alternatief voor het ‘rechtvaardigheidsperspectief’ vanuit het liberalisme (Sander-Staudt, 2006).

De zorgethiek beschouwt de morele implicaties die samengaan met intermenselijke (afhankelijkheids)relaties. Hierbij kan men in het bijzonder aan de relaties binnen de gezondheidszorg denken, maar hieronder vallen ook andere afhankelijkheidsrelaties (Sander-Staudt).

De zorgethiek heeft doorgaans een normatief karakter: men probeert relaties in stand te houden door het welzijn van zorggevers en zorgontvangers binnen een netwerk van sociale relaties te plaatsen en versterken. Men ziet ‘zorg’ hierbij als een deugd: men streeft ernaar tegemoet te komen aan de behoeften van anderen (Sander-Staudt). Binnen de zorgethiek krijgt de waarde ‘autonomie’ een andere betekenis dan die van de individualistische liberale mens. Men gaat uit van *relationele autonomie*, dat tegelijkertijd een proces is, waarbij de rol van anderen onmisbaar is. Daarbij is het zelf dat het vermogen tot autonomie bezit, ook relationeel (Verkerk & Dijkstra, 2003).

### *Conclusie*

Critici op het economisch mensbeeld gaan uit van de mens niet slechts als individualist, maar juist als relationeel wezen— het in verbinding staan met anderen, is wat volgens hen de mens kenmerkt. Deze zienswijze heeft een descriptief karakter: mensen staan in relatie tot de natuur, tot anderen en tot het transcendente. Ook heeft het normatieve implicaties: de zorgethiek, bij uitstek een stroming die de mens als relationeel beschouwt, gaat uit van ‘zorg’ als een deugd binnen deze intermenselijke relaties.

## 4.2 De gestalte van een alternatief mensbeeld

Met het kritiek dat op het economische mensbeeld wordt geleverd, worden ook diverse alternatieve mensbeelden geopperd. Daarbij kan men denken aan de *homo humanus*, beschreven als ‘de mens in zijn geheel’ (Gonzalez Canton et al.); *homo mimeticus*, waarin niet zozeer ons economisch gedrag (zoals bij de *homo economicus*), maar juist het belang van de *deugden* wordt benadrukt (Weigand); de *homo ecologicus*, een beeld waarbij de mens vanuit respect voor de aarde leeft (YolJung); en de *homo sociologicus*, de mens die gekenmerkt wordt door ingebed te zijn in zijn sociale en culturele omgeving. Deze eerste twee mensbeelden staan niet zozeer tegenover de *homo economicus*, maar bieden ruimte voor aanvullende eigenschappen. Dit laatste mensbeeld wordt binnen de literatuur regelmatig genoemd, en biedt met zijn eigenschappen een tegenwicht van de *homo economicus*, omdat het aspect van relationaliteit bij dit mensbeeld centraal komt te staan. Het verdient daarom een verdere verkenning.

### *Homo sociologicus*

Zoals genoemd gaat de *homo sociologicus* uit van de mens als het product van zijn culturele omgeving. Daarbij maakt de focus op individuele normen en doeleinden (als passend bij de *homo economicus*), plaats voor de rol van de sociale omgeving. De *homo sociologicus* is sterk afhankelijk van anderen, slechts gedeeltelijk rationeel in zijn benadering van de wereld, en is

hoofdzakelijk *ingebod in de gemeenschap*. Ook streeft de homo sociologicus niet zozeer zijn eigen doeleinden na, maar probeert hij zijn sociale rol te vervullen (Ng & Tseng, 2008a). De homo sociologicus wordt tevens gezien als een passieve speler, wiens gedrag niet enkel door vrije wil wordt geleid, maar door het volgen van o.a. voorgeschreven gedragsnormen en sociale gewoontes (Elster). Deze sociale normen zijn cultureel bepaald en hebben een krachtige uitwerking op het gedrag van het individu (Fershtman, C., Gneezy, U., & List, J. A., 2012).

#### *Het ontstaan van de homo sociologicus*

Het sociologische mensbeeld vindt haar oorsprong in de jaren '50, en is daarmee vrij jong. Socioloog Ralf Dahrendorf introduceert de homo sociologicus in een essay, geschreven in 1959, als model voor de mens dat door de sociologische wetenschap onderzocht kan worden. In zijn werk gaat hij ervan uit dat de mens altijd bepaalde rollen speelt, die door zijn cultuur opgedrongen worden. De mens speelt in de samenleving daarmee diverse karakters, maar deze zijn in feite vals. Echter, als 'een kleine speelruimte der vrijheid' beschikt men nog over een 'echt' privé-karakter, dat hem onvervreemdbaar toekomt. De valse karakters die men in de samenleving speelt, bestaan niet in de mens, maar daarbuiten, en rukken hem van zichzelf los. Dahrendorf noemt tevens dat de 'zuivere mens', dat wil zeggen de mens die niet door de samenleving in rollen geforceerd wordt, slechts onderzocht kan worden door hem in de samenleving te plaatsen en hem juist die rollen aan te laten nemen. Slechts daarmee wordt hij 'een voorwerp van sociologische analyse.' Dahrendorf plaatst hier echter ook kanttekeningen bij, omdat de 'tot *homo sociologicus* geworden mens' weerloos aan de wetten van de samenleving en aan de hypothesen van de sociologie overgeleverd zou zijn. Door hem op deze manier te onderzoeken, zou men niet de volledige eigenheid van de mens kunnen blootleggen (1959). Men zou kunnen stellen dat Dahrendorf de homo sociologicus als tweezijdig wezen heeft geschetst: enerzijds als een wetenschappelijke constructie (welke binnen de sociologie te onderzoeken is), anderzijds als symbool voor het gesocialiseerde deel van de werkelijke mens. Dahrendorf worstelt dan ook, en confronteert zijn lezers met de vraag, of de mens berekenbaar en controleerbaar is, zijn gedag volledig bepaald door zijn opgelegde sociale rollen, of een autonoom en vrij wezen (Beerling, 1963).

#### *Kritiek op het oorspronkelijke sociologische mensbeeld*

Ook op het mensbeeld van Dahrendorf is kritiek geleverd. Zo zou het erop lijken dat alle 'oneigenlijke' of valse karakters door Dahrendorf over één kam geschoren zijn, waarbij hij (volgens sommigen onterecht) geen onderscheid maakt tussen bijvoorbeeld het karakter van 'beroep', en dat van 'geslacht'. Tevens zou Dahrendorf de sociologie te veel macht toeschrijven, indien men aanneemt dat de tot homo sociologicus geworden mens weerloos tegenover de samenleving en hypothesen van de sociologie zou komen te staan. Ook zou de sociologie als wetenschap de mens nooit volledig als homo sociologicus beschouwen, en zou men zich altijd realiseren dat het 'wezen' van de mens, niet volledig door sociologisch onderzoek te vangen is (Beerling).



### *Homo economicus tegenover homo sociologicus*

Het vanuit de economische wetenschap ontstane economische mensbeeld lijkt recht tegenover het vanuit de sociologie opgekomen sociologische mensbeeld te staan. De homo economicus is een rationele beslisser, vrij om te kiezen voor zijn eigen belangen. De homo sociologicus lijkt niet vrij te zijn, maar wordt gevormd door gedragsnormen en culturele gebruiken (Fershtman, 2020). In hoofdstuk 3.3.1 kwam een reeks punten van kritiek op de realiteit van het economische mensbeeld aan de orde. De meeste kritiek heeft te maken met de nadruk op het rationele, doelmatige en individualistische van de mens. Binnen het model van de homo sociologicus worden deze eigenschappen niet zozeer belicht. Maar kan men dan zeggen, dat dit mensbeeld 'juister' is dan het economische mensbeeld?

Fershtman, professor in de economie, wil het economisch mensbeeld niet volledig achter zich laten. Hij pleit daarentegen voor een integratie tussen de homo economicus en de homo sociologicus. Volgens hem hebben we een nieuwe visie op de mens nodig, een hybridevorm tussen deze twee, die twee hoofdkenmerken heeft. Ten eerste zou men komen tot een beeld van een mens die vrij is om te kiezen, die zijn eigen doelen najaagt, maar die ook de sociale normen en taboes erkent. Juist die vrijheid geeft hem de kans deze normen te doorbreken, waarbij hij het risico loopt om sociaal en informeel 'gestraft' te worden. Een tweede aspect van integratie van deze twee mensbeelden, is het benadrukken van de sociale interactie als onderdeel van het economisch paradigma (Fershtman, 2020). Hij laat bij dit hybridebeeld andere mensbeelden, zoals de homo mimeticus en homo ecologicus, buiten beschouwing.

### *Conclusie*

Met een verschuiving van waarden en de vraag om een nieuw mensbeeld dat meer strookt met de werkelijke aard van de mens, zijn diverse varianten geopperd. Uit deze verschillende mensvisies sluit de homo sociologicus het meest aan bij de notie dat de mens *relationeel* zou zijn. De homo sociologicus, voor het eerst omschreven door socioloog Dahrendorf, gaat uit van de mens als tweeledig. Het eerste, grootste en meest zichtbare deel van de mens, wordt gevormd door culturele normen en sociale regels, en speelt op onbewuste wijze altijd valse rollen die door de sociale omgeving opgedrongen zijn. Het tweede, kleinere deel van de mens, is het werkelijke 'privézelf'. Dit beeld diende in eerste instantie als mal om binnen sociologisch onderzoek naar de mens te kijken. Tegenwoordig heeft het beeld aandacht omdat het lijkt aan te sluiten bij de visie van de mens als relationeel wezen.

## Hoofdstuk 5: Taalgebruik in weblogs over burn-out: een analyse

### 5.1 Methode

#### *Dataverzameling*

Om de onderzoeksvraag ‘*Welk mensbeeld komt tot uiting in Nederlandstalige weblogs over burn-out gericht op jongeren van de afgelopen vijf jaar?*’ te beantwoorden, werd een conceptuele contentanalyse verricht. Er werd gekozen om weblogs te analyseren, gericht op en geschreven door jongeren omtrent burn-out, van de afgelopen vijf jaar, dat wil zeggen, van 1 april 2015 t/m 1 april 2020. Om tot passende bronnen te komen, werd er via Google gezocht op ‘blog burn-out jongeren’. Door de bronnen gevonden via Google te bestuderen, kon bepaald worden of ze aan de criteria voldeden. De criteria voor het kiezen van de bronnen waren: (1) de bron is een weblog, een ‘actuele website waarop regelmatig korte stukjes, foto's, filmpjes enz. verschijnen, al dan niet uit de persoonlijke sfeer’ (Van Dale); (2) de tekst is gericht op, of geschreven door jongeren; (3) de bron heeft betrekking op burn-out; (4) de bron is gericht op Nederlandstalig publiek. Ten aanzien van het tweede criterium, werden die bronnen gekozen, waarvan in een omschrijving van de website ‘jongeren’ als doelgroep benoemd werden. De term ‘jongeren’ werd niet verder expliciet gemaakt, omdat de weblogs over het algemeen geen indicatie van de leeftijd van de doelgroep gaven. Vervolgens werden de eerste tien bronnen die aansloten bij dit onderzoek geselecteerd. Deze eerste bronnen zouden het meest representatief zijn voor ‘blogs gericht op en geschreven door jongeren omtrent burn-out’, omdat Google werkt met een ranking algoritme dat de meest relevante resultaten passend bij de zoektermen geeft. Hierbij wordt ook gekeken naar de locatie van het apparaat waarvan de zoekactie wordt verricht, waarmee aan het vierde criterium voor de bronnen kon worden voldaan (Google, z.d.).

Vanuit deze bronnen werden de *weblogs* met een *onderwerp gerelateerd aan burn-out* uit de genoemde tijdsperiode geselecteerd. Bepaald werd of een weblog over burn-out ging, door in de titel en tekst te zoeken naar ‘burn-out’ en ‘overspannen’. De keuze voor deze twee zoektermen is gebaseerd op het literatuuronderzoek uit de voorgaande hoofdstukken, waaruit blijkt dat burn-out en overspannenheid veelal door elkaar gebruikten termen zijn, die in feite grotendeels naar hetzelfde verwijzen. Wanneer één van beide termen op relevante wijze in de tekst gebruikt werd, voldeed de weblog aan deze eis. Wanneer het aantal weblogs per bron dat binnen deze criteria viel, boven de 15 uitkwam, werden de 15 meest recente weblogs geselecteerd, met als doel een realistische dwarsdoorsnede te verkrijgen van de diverse gevonden bronnen.

Middels de bovenstaande zoekstrategie en -criteria, werden tien geschikte bronnen gevonden, die in de onderstaande tabel worden weergegeven. Bij elke bron is een korte beschrijving gegeven, evenals de codes van de bijbehorende weblogs die in de analyse werden bekeken.

Tabel 1: bronnen

Bron	Omschrijving	Codes van weblogs
<a href="https://jongburnout.nl/">https://jongburnout.nl/</a>	Website van een coach met diverse artikelen over jongeren en burn-out	A1 t/m A15
<a href="https://jongenburnout.wordpress.com/">https://jongenburnout.wordpress.com/</a>	Weblog van een jongere die zelf te kampen heeft (gehad) met burn-outklachten	B1
<a href="https://mindyoung.nl/blogs">https://mindyoung.nl/blogs</a>	Informatieve website met blogs gericht op openheid en ondersteuning bij psychische klachten. Young is subdomein gericht op jongeren.	C1 t/m C3
<a href="https://www.npo3fm.nl/nieuws/tussenuur">https://www.npo3fm.nl/nieuws/tussenuur</a>	Website gericht op maatschappelijke thema's die relevant zijn voor jongeren, zoals diversiteit, seksualiteit, psychische gezondheid, klimaat en pesten.	D1 t/m D6
<a href="https://kirstennelis.nl/blog/">https://kirstennelis.nl/blog/</a>	Website met weblogs van een coachingspraktijk gespecialiseerd in burn-outklachten, o.a. bij jongeren.	E1 t/m E15
<a href="https://www.cnvvakmensen.nl/nextnow">https://www.cnvvakmensen.nl/nextnow</a>	Informatieve website gericht op jongeren met blogs over stage, werk en bijbaan.	F1 t/m F5
<a href="https://www.studentjob.nl">https://www.studentjob.nl</a>	Webpagina van een recruitmentbureau voor jongeren, waar ook blogs gepubliceerd zijn.	G1
<a href="https://25burnout.nl/jong-burn-out/">https://25burnout.nl/jong-burn-out/</a>	Website van een coach die zelf ervaringsdeskundige is van burn-out op jonge leeftijd, en daar ook blogs over schrijft.	H1 t/m H11
<a href="https://www.coachcounselor.nl/">https://www.coachcounselor.nl/</a>	Website van coach met o.a. informatieve blogs, niet specifiek gericht op, maar ook voor jongeren.	I1
<a href="https://www.evelinedenboogertcoachingentraining.nl">https://www.evelinedenboogertcoachingentraining.nl</a>	Webpagina van een coach die zich met name richt op jongeren en burn-out	J1 t/m J6

Per bron werden vervolgens de weblogs volgens de hierboven genoemde criteria geselecteerd. In bijlage 1 is een overzicht te vinden van alle gebruikte weblogs per bron. In totaal werden er 64 weblogs verzameld. Omdat de weblogs verschillende thema's betroffen, werd vervolgens een onderverdeling in deze thema's of 'typen' weblogs gemaakt. Het grootste deel van de weblogs betrof een ervaringsverhaal van iemand die een burn-out had meegemaakt. Verder waren er blogs geschreven over hoe men burn-outklachten kan voorkomen, of hiervan kan herstellen. Andere weblogs betroffen een informatieve tekst over burn-out. Tevens waren er weblogs waarin reclame voor een training of coaching gerelateerd aan burn-out centraal stond. Ook waren er weblogs waarin kritiek werd geleverd op ontwikkelingen in het kader van burn-out. Tot slot werd in één weblog een achtergrondverhaal gegeven bij een mediabron over burn-out. Hieronder volgt een korte omschrijving van de verschillende typen weblogs.

*‘Ervaringsverhaal over burn-out’*

Dit betreft een verhaal van een ervaringsdeskundige van burn-out, waarbij over het algemeen een beschrijving wordt gegeven van de situatie voor, tijdens en na de burn-out. Hierbij worden in sommige gevallen tevens adviezen en tips gegeven aan de lezer om burn-out te voorkomen of hiervan te herstellen, echter is dit niet het hoofdthema van de tekst.

*‘Tips over het omgaan met/voorkomen van burn-outklachten’*

Binnen deze categorie vallen de weblogs waarbij de tekst gericht is op het geven van adviezen om burn-out te voorkomen of hoe men kan omgaan met burn-outklachten.

*‘Informatie en cijfers over burn-out’*

Deze categorie heeft betrekking op informatieve teksten over burn-out, al dan niet gebaseerd op (wetenschappelijke) studies.

*‘Reclame voor burn-out-gerelateerde training of coaching’*

Hieronder vallen de weblogs waarin reclame wordt gemaakt voor een training of coachingstraject.

*‘Kritiek op ontwikkelingen m.b.t. burn-out’*

Deze categorie heeft betrekking op die weblogs, waarin kritiek wordt geleverd op ontwikkelingen met betrekking tot burn-out.

*‘Achtergrond bij mediabron over burn-out’*

Binnen deze categorie passen die weblogs, waarin een achtergrondverhaal bij een mediabron wordt gegeven.

Onderstaande tabel toont een overzicht van de verschillende categorieën van typen weblogs, waaronder de weblogs konden worden geschaard, en het aantal weblogs dat hierbinnen kon worden geplaatst. Diverse weblogs pasten binnen meerdere categorieën. Indien dit het geval was, dan werd gekozen voor de categorie die het meest aansloot bij het dominante thema in de tekst.

*Tabel 2: aantal geselecteerde items per type weblog*

Type weblog	Aantal
Ervaringsverhaal over burn-out	35
Tips over het omgaan met/voorkomen van burn-outklachten	14
Informatie en cijfers over burn-out	7
Reclame voor burn-out-gerelateerde training of coaching	4
Kritiek op ontwikkelingen m.b.t. burn-out	3
Achtergrond bij mediabron over burn-out	1

### *Data-analyse*

De bronnen werden vervolgens geanalyseerd, om tot een beantwoording van de onderzoeksvraag te komen. Allereerst werd van elke weblog een korte samenvatting van ca. 100 woorden in de vorm van een vignet gemaakt, waarin de elementen uit de tekst werden uitgelicht, die het impliciete of expliciete mensbeeld zichtbaar maakten. Hiertoe werden bij elke tekst de volgende vragen gesteld: (1) Wat is de boodschap over mens-zijn die wordt meegegeven? en (2) welke ontwikkeling beschrijft de auteur zelf met betrekking tot burn-out? De verwachting was dat deze tweede vraag in het bijzonder relevant zou zijn bij weblogs van het type ‘ervaringsverhaal over burn-out’ en ‘tips over het omgaan met/voorkomen van burn-outklachten’, omdat hierin het gewenste mensbeeld zichtbaar wordt, zowel in het proces voor, tijdens en na burn-out.

Vervolgens werden de weblogs per stuk geanalyseerd en gelabeld. Binnen de tekst werd gezocht of er zinnen waren die ofwel aansloten bij (1) het homo economicus mensbeeld; (2) het homo sociologicus mensbeeld; (3) allebei de mensbeelden (weergegeven als (a) een integratie tussen beide of (b) als twee contrasterende beelden) of (4) anders. Daarbij werd gebruik gemaakt van een programma voor kwalitatieve data-analyse, Atlas.ti. Om te bepalen of een fragment paste bij de homo economicus of homo sociologicus, werden criteria geformuleerd, gebaseerd op het literatuuronderzoek uit eerdere hoofdstukken. Een fragment betrof één tot vijf zinnen binnen dezelfde alinea, die betrekking hadden op hetzelfde onderwerp.

### *Criteria voor de homo economicus*

Een fragment werd gelabeld als passend bij de *homo economicus*, indien aan een of meer van de volgende criteria werd voldaan:

(1) *eigenbelang* wordt beschouwd als motivatie tot handelen;

Een voorbeeld hiervan is het volgende fragment:

“Ik nam afscheid van een heel goede vriend die plotseling iets deed wat zwaar over mijn grenzen ging (en zoals ik jullie ook altijd vertel: als een ander je grenzen niet respecteert, moet je zelf zorgen dat je dat wel doet. Dus toen heb ik na een lang gesprek de vriendschap beëindigd),” (Thurlings, 2019b).

(2) de mens kent *instrumentele rationaliteit*;

Dit label werd gekozen bij fragmenten waarin er vanuit rationaliteit tot een doel werd gehandeld, en waarbij andere motieven een minder grote rol spelen. Een voorbeeld hierbij:

“Ik wilde iedereen laten zien dat ik goed was in school. Maar ook mijn ouders wilde ik laten zien dat ik perfect was. Zij hadden ook vwo gedaan en daarna aan de universiteit gestudeerd. Ik wilde International Business gaan studeren. Niet omdat ik dat leuk vond – ik was super slecht in economie – maar omdat het een moeilijke studie was,” (Peters, 2017).

(3) vrijheid wordt ervaren als ‘*negatieve vrijheid*’;

Vrijheid wordt gezien als de afwezigheid van dwang of regels. Een voorbeeld hiervan is het volgende citaat: “Ongemerkt is mijn missie altijd geweest: een stressvrije wereld creëren,” (Thurlings, 2019a).

(4) de mens kent *gebrek aan moraliteit en verantwoordelijkheid*;

Een voorbeeld hierbij: “Het kwaad krijgt een kans als mensen niet nadenken over de gevolgen van hun daden en zich opstellen als nederig radartje van een systeem die hun plicht doen en een goed leven leiden,” (Savert, 2015).

(5) de mens dient als *instrument van de economie*;

Dit label is van toepassing als er uit de tekst blijkt dat een economische motivatie de boventoon voert in iemands handelen. Een voorbeeld dat hierbij past is het volgende: “Het gaat niet goed met de wereld, omdat wij allemaal als een soort kip zonder kop gestrest rondrennen in de *rat race* van meer, verder, beter,” (Thurlings, 2019b).

(6) er is sprake van (radicaal) *individualisme*;

Hiervoor werd gekozen wanneer er in een fragment een sterke aandacht op het individu geldt. Bijvoorbeeld: “Daarom leg ik er bij mijn cliënten altijd zo’n nadruk op dat ze zeker in de eerste maanden vooral met zichzelf bezig moeten zijn,” (Thurlings, 2018).

(7) *emoties zijn van geringe waarde*;

Dit label werd gekozen bij fragmenten waarin emoties ofwel genegeerd werden, of als men zich hier niet geheel bewust van was. Een voorbeeld: “Maar toen ik klaar was met mijn studie kon ik niet wachten om naar de Randstad te vertrekken. Waarom? In die tijd had ik niet echt een idee. Ik deed niet aan zelfreflectie en vond emoties maar onzinnig. Dus ik besteedde daar zo min mogelijk aandacht aan,” (Franssen, 2019).

(8) de mens heeft *stabiele voorkeuren*.

Dit label werd gegeven aan fragmenten waarin wordt aangenomen dat dromen en doelen onveranderlijk zijn. Een voorbeeld hiervan: “We beginnen nooit aan onze échte dromen. Of weten misschien niet eens welke dromen, hobby’s, banen en vrienden bij ons passen,” (Thurlings, 2019b).

#### *Criteria voor de homo sociologicus*

Een fragment werd gelabeld als passend bij de homo sociologicus, indien aan een of meer van de volgende criteria werd voldaan:

(1) de mens wordt in essentie gezien als een *relationeel* wezen;

De mens wordt in verband met anderen beschouwd. Daarbij ligt de nadruk op wederkerigheid. Bijvoorbeeld: “Ik heb ervaren, hoe belangrijk onvoorwaardelijke liefde en niet-aflatende steun van familie en vrienden is. Vanuit dit besef, probeer ik er te zijn voor wie door een moeilijke periode gaat. Af en toe een belletje, een kaartje, een knuffel, een ‘ik-denk-aan-je’,” (Leemans, 2020).

(2) hij vervult *sociale en cultureel opgelegde rollen*;

Een voorbeeld hierbij is: “Wie weet had jouw hele omgeving toen je jonger was wel een ideaalbeeld van wat een ‘goed mens’ is en voelde je de constante druk om hier aan te voldoen,” (Thurlings, 2019a).

(3) de mens handelt slechts *gedeeltelijk rationeel*.

Dit label werd toegepast, wanneer uit de tekst bleek dat andere motieven dan enkel rationaliteit een rol spelen bij gedrag. Bijvoorbeeld: “Sinds mijn burn-out ben ik aan mijn eigen ontdekkingsreis begonnen (...) om naar mijn hart te luisteren, uit te vinden wat ik echt wil en wat ik deze wereld te brengen heb,” (De Klerk, 2018).

## 5.2 Vignetten

Allereerst werd van alle 64 blogs een vignet gemaakt, waarin de inhoud in het kort wordt weergegeven. Hieronder volgt een weergave van alle vignetten. Elke code correspondeert met een weblog (zie ook tabel 1). In bijlage 1 zijn tabellen met aanvullende informatie bij de genoemde codes opgenomen.

Het samenvatten van de vignetten in ca. 100 woorden bleek in sommige gevallen een uitdaging, omdat enkele blogs uit meerdere duizenden woorden bestonden, en andere blogs slechts uit enkele honderden woorden. Bij elke weblog werd getracht de hoofdlijn van de tekst weer te geven, waarbij de eerder genoemde vragen bij elke tekst als leidraad dienden.

### *Overzicht van alle vignetten*

#### *A1 Fijne vrijdag – hoe ester haar angst en burn-out overwon*

Aan de hand van het metafoor van een schip illustreert de auteur haar eigen ervaring met burn-out. Angst voor wat anderen van haar vonden leidde tot een burn-out, en het herstel ligt hem voor de auteur in het volgen van haar hart. Daarbij is het hart als een leidende kapitein, die weet wat je écht wilt, is het hoofd als de bemanning van het schip, dat ervoor zorgt dat je je doel kunt bereiken, en is het schip het lichaam dat je naar je bestemming brengt. Als je deze drie in overeenstemming kan brengen, kun je zowel jezelf als de aarde helpen.

#### *A2 Ik deed een detox bij innerwave en dit is mijn ervaring*

Om meer energie te krijgen deed de auteur een detoxkuur. Het proces viel haar mee, en ze voelde zich lichter en energiever. Haar lichaam geeft sinds de detox sneller aan wat het nodig heeft. Ze adviseert een detox voor mensen die een burn-out hebben en die op zoek zijn naar manieren om meer energie te ervaren. Ze raadt het af aan mensen die pas net in een burn-out zitten, omdat zij nog moeten onderzoeken wat hun lichaam nodig heeft.

#### *A3 Bore-out: wat is het en hoe kom je er vanaf?*

De bore-out wordt als tegenhanger van de burn-out geïntroduceerd. Bij de bore-out heb je zo lang onder je niveau gewerkt dat je opgebrand bent geraakt. Het krijgt maar weinig begrip in de maatschappij, maar bestaat wel degelijk. Na een burn-out heeft men een hoger risico op een bore-out, omdat men door het rustig aan te doen, soms te weinig uitdaging en inspiratie vindt. De auteur geeft enkele tips om een bore-out na een burn-out te voorkomen.

*A4 Fijne vrijdag – ingezonden brief*

Een lezer van de website, vertelt in een ingezonden brief over haar eigen ervaringen met burn-out. Het lezen van website bracht haar herkenning gedurende dit proces. Het begon bij haar met fysieke en mentale klachten, die haar angstig maakten, waarmee ze in een vicieuze cirkel terecht kwam. Ze vond gemoedsrust toen bleek dat haar klachten door spanning werden veroorzaakt. Daarna kon ze gaan werken aan versie 2.0 van zichzelf. Ze vindt nu dat ze een upgrade heeft gekregen, omdat ze zich niet meer zo door haar hoofd en de mening van anderen laat leiden. Nu voelt ze zich mentaal en fysiek goed, maar twijfelt ze nog over wie ze is. Beslissingen neemt ze nu op basis van haar intuïtie.

*A5 Fijne vrijdag – scarlett oordeelt niet meer zo hard over zichzelf*

De auteur vindt dat mensen hard en snel zijn in hun oordeel, met name naar jezelf. Je zou eigenlijk moeten doen alsof je je eigen beste vriendin bent, want daar zou je niet zo over oordelen. Ook zou je wat meer compassie voor je lichaam moeten hebben, die zoveel voor je doet. Ons oordeel geeft ons een zekere controle, maar dit is eigenlijk een illusie. De auteur, die een burn-out heeft doorgemaakt, kent ook nu nog kwetsbaarheden, maar vindt het een groot geschenk dat ze nu, anders dan vroeger, bewust is.

*A6 Fijne vrijdag: hoe ilona de inzichten kreeg die zij nodig heeft om haar burn-out te overwinnen.*

Op vakantie merkt de auteur dat ze door een stressvolle carrière veranderd is in een kwetsbaar en vermoeid meisje. Ze heeft last van veel lichamelijke en psychische klachten, maar verzet zich tegen het idee dat ze een burn-out heeft, want dit ziet zij als falen. Toch erkent ze na zes maanden dat ze een burn-out heeft. Vanaf dan kan het herstel beginnen. Op dit moment is ze nog niet hersteld, maar er is wel een stijgende lijn. Ze wil lotgenoten meegeven dat een burn-out je uiteindelijk sterker maakt.

*A7 Fijne vrijdag: hoe katja leerde om rust te nemen en naar zichzelf te luisteren.*

De auteur vergelijkt haar vroegere zelf als een spons met ingehouden tranen, omdat ze alles slikte wat men zei of deed. Op een gegeven moment kon de spons niet meer opnemen en kreeg ze lichamelijke klachten. Toch negeerde ze deze. De huisarts constateerde burn-out. Ze ging naar een psycholoog, ging dingen doen waar ze gelukkig van werd en begon voor zichzelf te vechten. Nu, twee jaar na haar burn-out, geeft ze rust de voorrang. De spons is er nog steeds, maar is haar kleine vriend omdat haar lichaam haar waarschuwt als ze over haar grenzen gaat.

*A8 Fijne vrijdag: hoe kim met kleine stapjes haar weg weer terugvindt.*

De auteur zegt middenin een burn-out te zitten. Ze is een doorzetter en is niet zo van het zeuren. Door gesprekken met een psycholoog kwam ze erachter dat ze een perfectionist is. Als ze terugkijkt had ze al eerder last van klachten zoals hartkloppingen. Nu ziet ze dat dit een waarschuwing was. Ze moet nu leren haar grenzen bij te stellen.

*A9 Fijne vrijdag: "hoe iris contact maakte met haar lichaam en weer rust vond*

De auteur vertelt haar ervaringsverhaal met burn-out. Na de geboorte van haar derde kind legde ze de lat zeer hoog voor zichzelf als moeder en partner. Ze kreeg de diagnose postnatale



depressie en werd behandeld met therapie en een hormoonkuur. Intussen kreeg haar man te maken met problemen op zijn werk, die hun financiële problemen opleverden. Door alle factoren raakte de auteur lichamelijk uitgeput met een diversiteit aan klachten. Nu ontstond op haar werk ook een belastende situatie, die haar erg emotioneel maakte. Uiteindelijk nam ze ontslag op medische grond. Nu staat ze anders in het leven, omdat ze naar haar lichaam luistert.

*A10 Kwetsbaar, open, duidelijk: waar gaat jong burn-out heen?*

De oprichter van de website vertelt over de ontwikkelingen in haar persoonlijke leven van het afgelopen jaar. Ook beschrijft ze haar plannen voor Jong Burn-out voor het komende jaar. Ze gaat meer aandacht schenken aan vrouwenempowerment, de lichaam-geest connectie en de wereld als groter geheel. Het doel van haar website is om de burn-out mindset die in de wereld leeft op te heffen.

*A11 De zwaan voor mijn huis*

De auteur merkt een zwaan op voor haar huis, die ze een maatje toewens. Dit ziet zij als een betekenisvol symbool. Ze beschrijft haar eigen ontwikkeling ten opzichte van het omgaan met burn-out. Vroeger kropte zij alle emoties op, maar tegenwoordig laat ze haar tranen stromen. Huilen doet haar ontspannen en realiseren dat zij liefde voelt voor het leven. Hieraan ten grondslag ligt een vraag die nooit weggaat: wat zijn mijn wensen en dromen? Als men deze vraag negeert komt hij onvermijdelijk naar boven in de vorm van tranen of symbolen. De zwaan voor haar huis doet de auteur denken aan haar eigen verlangen om gelijkgestemde vrienden te vinden.

*A12 Het gevaar van de tunnelvisie (en wat je er aan kunt doen)*

De tunnelvisie is een waarschuwingssignaal dat je richting burn-out of overspanning gaat. De auteur beschrijft haar eigen weg hierin: vaak begint zij projecten met enthousiasme maar dit dooft na een tijdje. De tunnelvisie komt voort uit een te grote behoefte te willen doorzetten. Dit zou in de Chinese cultuur gelijk staan aan een te grote Yang-energie, ten opzichte van de Yin-energie. Als teveel in het enthousiasme zit, moet je eigenlijk Yin-energie toelaten. Dat betekent: uitrusten, genieten en geïnspireerd raken, door in jezelf investeren.

*A13 Laat de angst om niet te slagen, niet de reden zijn dat je nooit begint*

Faalangst kan tot burn-out leiden, of het gevolg ervan zijn. Faalangst is een op jonge leeftijd aangeleerde angst en leidt tot het kwijtraken van authenticiteit en zelfvertrouwen. Vanuit faalangst probeer je aan een bepaald ideaal te voldoen, waarbij je over je grenzen heengaat en burn-out kan raken. Om faalangst los te laten moet je investeren in de dingen waar je energie van krijgt en jezelf leren kennen.

*A14 Millennials en burn-out: sneeuwvlokjes zonder ruggegraat?*

Een herinnering aan haar tienertijd doet de auteur realiseren dat jongeren en ‘volwassenen’ anders naar de wereld kijken. We hebben jongeren nodig om ons er aan te herinneren de wereld op een frisse manier te zien. Burn-out kan ontstaan als oudere generaties de jongeren pushen om te presteren, en hen dwingen te leven naar een mal die ongezond is. Jongeren zijn er echter

om het anders te doen: ze zijn de toekomst. De auteur moedigt de lezers aan hun unieke zelf te zijn en te genieten van het leven.

*A15 De WHO erkent burn-out als beroepsziekte en dat is een probleem*

Het door de WHO definiëren van burn-out als beroepsziekte, leidt enerzijds tot erkenning, maar brengt ook risico's met zich mee. Het doet geen recht aan de complexiteit van de problematiek, omdat het niet alleen voorkomt of ontstaat op de werkvloer. Een hele groep mensen zou door deze begrensde definitie kunnen worden uitgesloten van behandeling en vergoeding vanuit de verzekering.

*B1 Gastblog: het leven na een burn-out*

De auteur is sinds een halfjaar hersteld van een burn-out. Anderhalf jaar geleden kreeg zij een burn-out, waarbij zij veel moest huilen en angstig was. Ook nu is ze soms nog bang en voelt ze regelmatig stress en onzekerheid. Ondanks dat voelt ze zich nu wel gelukkig.

*C1 "Ik was altijd over-gemotiveerd, streefde naar het best mogelijke"*

Sharon kreeg een burn-out op haar zeventiende, doordat ze over-gemotiveerd en ontevreden met zichzelf was. Dit uitte zich op een gegeven moment in lichamelijke klachten. Nu begint ze haar leven weer langzaam op de rails te krijgen. Ze is gestopt met school en houdt een blog bij om lotgenoten te steunen.

*C2 De burnout: hoe jij er binnenkort ook bij kunt horen #prestatiedruk*

Dit betreft een satirisch artikel. De vrienden van Maarten (21 jaar) krijgen binnen korte tijd een burn-out, en omdat hij het gevoel heeft er niet meer bij te horen, besluit hij nog harder zijn best te doen voor studie, sport, bijbaan en zijn sociale netwerk. Na enkele weken krijgt hij klachten als slaapproblemen en uiteindelijk raakt hij ook in een burn-out.

*C3 Waarom een beetje spanning best wel mag #prestatiedruk*

Tegenwoordig lijkt men te streven naar het minimaliseren van stressfactoren. Hier moet men echter niet in doorslaan, want daarbij loopt men het risico op een bore-out, waarvan verveling en gebrek aan uitdaging oorzaken zijn. Een beetje spanning hoort juist bij het leven en heb je nodig om goed te kunnen functioneren. Houdt vooral de balans tussen spanning en ontspanning.

*D1 Jong en burn-out: "na een half uur op een feestje werd ik gek"*

Sharon beschrijft haar ervaringen met burn-out. Op de middelbare school was zij perfectionistisch en wilde ze zichzelf bewijzen. De burn-out sloop er in, en begon met vermoeidheidsklachten, waardoor ze later ook school moest missen. Ook was ze erg prikkelbaar. Ook Petronette vertelt haar verhaal. Zij kreeg tijdens haar studie een burn-out en wijt dit aan het maakbaarheidsideaal en de overdaad aan informatie die wij krijgen, met als gevolg keuzestress. Ze schaamde zich over haar burn-out te spreken en stuitte op onbegrip. Ze merkt dat het schrijven van een blog en het delen van haar verhaal haar goed doen. Sharon merkt op dat ontspanning het belangrijkste is.

*D2 Sanne (22) maakte een film over prestatiedruk onder jongeren*

Sanne maakte een documentaire over prestatiedruk onder jongeren, waarvoor zij diverse mensen interviewde. Social media is een belangrijk thema, omdat het een wereld creëert die niet waar is. Ook spelen opvoeders een rol door prestaties te belonen. Er is een verschil tussen positieve prestatiedruk, dat wil zeggen intrinsieke motivatie, en negatieve prestatiedruk, het willen voldoen aan de verwachtingen van anderen.

*D3 Myrthe (19) doet door een burn-out 3 jaar over haar eindexamen*

Door haar diabetes en een lastige thuissituatie ervoer Myrthe veel stress. Dit uitte zich ook door extreme vermoeidheid, en de huisarts stelde de diagnose burn-out. Ze moest stoppen met school en verloor veel vrienden. Nu gaat het weer goed met haar, ze heeft haar diploma gehaald, heeft een vriend en gaat weer studeren. Het geloof en muziek maken zijn haar tot steun.

*D4 Laurens (23) werkte zich de pleuris en ging er aan onderdoor*

Laurens deelt na twee jaar zijn ervaringen met burn-out omdat hij vindt dat het gesprek moet worden geopend. Al op de middelbare school voelde hij prestatiedruk en stress. Bij zijn opleiding voelde hij ook de druk om hard te werken, net zoals zijn leeftijdsgenoten. Op een gegeven moment merkte hij dat hij emotioneel labiel werd, en voelde hij dat hij 'vanbinnen in brand stond'. Hij vond dat hij gefaald had. Hij pauzeerde zijn studie, ging naar zijn ouders en begon vrijwilligerswerk te doen in een bejaardentehuis. De ouderen vertelden hem verhalen over het leven, en hij realiseerde zich dat hij niet voldoende had geleefd, maar vooral voor zijn carrière had gewerkt. Hij nam zich voor zelf ook echt gaan leven.

*D5 Roos (30) is docent en kwam thuis te zitten met een burn-out*

Roos besloot het onderwijs in te gaan, maar merkte dat er weinig begrip was voor het feit dat niet altijd alles lukt. Ook ervoer ze een enorme werkdruk. Dit alles leidde tot een burn-out. De hoge werkdruk is volgens haar een algemeen probleem in het onderwijs. Leraren zouden tips moeten krijgen om het werk voor henzelf makkelijker te maken.

*D6 Chiara had meer dan een burn-out: "ik kon alleen maar huilen, eten en slapen"*

Chiara werd op school gepest en fysiek mishandeld en had suïcidale gedachten. Dit uitte ze bij haar psycholoog maar hier werd ze niet goed begrepen. Ondanks dit besloot ze zelf voor het leven te kiezen, maar daarbij voelde ze toch uitzichtloosheid. Ze ging studeren maar verloor twee naasten en negeerde daarbij haar gevoelens. Ook kreeg ze herbelevingen van vervelende ervaringen uit het verleden. Dit leidde tot een burn-out. In eerste instantie hielp alcohol haar de symptomen te onderdrukken. Later ging ze naar een kliniek met psychotherapie, waar bleek dat ze tevens PTSS had. Nu voelt zij zich stukken beter.

*E1 Ben jij eerlijk voor jezelf?*

Door haar burn-out voelde de auteur haar zelf aangemeten houding wegvallen, waarna haar echte ik overbleef. Je authentieke zelf is de meest aantrekkelijke versie van jezelf.

*E2 Een ultieme wake up call*

Een burn-out is een wake-up call, en het beste wat je kan overkomen. Het is je kans om op een reset-knop te drukken en op je eigen voorwaarden te gaan leven.

*E3 Begin jouw jaar goed*

Als de auteur haar leven nu vergelijkt met ten tijde van haar burn-out, merkt ze dat de stressfactoren die toen speelden, er nu ook nog wel zijn, maar ze kan nu haar grenzen aangeven.

*E4 Van vastlopen naar flow*

Ten tijde van haar burn-out, liet de auteur zich leiden door wat anderen van haar vroegen. Nu volgt ze haar intuïtie en geeft ze duidelijk haar grenzen aan.

*E5 Veel jonge artsen vatbaar voor burn-out*

De auteur refereert naar een artikel in het AD waarin een casus van een jonge arts met burn-out wordt beschreven. De arts ervoer veel stress en merkte dat ze niet in de zorg paste. Ze besloot manager te worden, en is nu veel meer op haar plek.

*E6 Ik zet mijzelf op één*

De auteur zet zichzelf op één, en kan er op die manier ook voor anderen zijn. Het is ongezond niet voor jezelf te zorgen en niet voldoende me-time te hebben. In het ergste geval kan dit leiden tot een burn-out.

*E7 Mijn burn-out was mijn wake-up call*

Burn-out is een maatschappelijk probleem geworden. De oorzaak is: mensen nemen niet daadwerkelijk de leiderschap over hun leven. Ze weten niet waar ze voldoening van krijgen en gaan door in de molen van iedere dag. Dat maakt de burn-out een wake-up-call waar je dankbaar voor moet zijn.

*E8 Jouw wake-up call*

Juist als je enorm gemotiveerd bent, en denkt niet vatbaar te zijn voor een burn-out, loop je risico. Je moet iets doen om je energie terug te krijgen. Om dat te bereiken kun je deelnemen aan een speciaal coachingsprogramma.

*E9 Gebrek aan energie*

De auteur leerde tijdens haar burn-out dat haar gebrek aan energie kwam doordat ze haar intuïtie niet voelde. Stukje bij beetje heeft ze dit teruggevonden.

*E10 Uiterlijk succes maakt niet gelukkig*

De auteur introduceert een coachingsprogramma om te hersettlen van burn-out, om een leven te vinden waarin je gelukkig bent en waarin je je eigen keuzes durft te maken.

### *E11 Eenzaamheid en burn-out*

Door het individualisme in onze maatschappij, missen wij echte connectie en daarmee krijgen we last van mentale problemen. We moeten ons hier bewust van worden en daarmee echte connecties als een olievlek verspreiden.

### *E12 Een hoofd wat altijd 'aan' staat*

De auteur vertelt dat zij vroeger altijd piekerend wakker lag, waarna zij een burn-out kreeg. Nu heeft zij met haar ervaringskennis een programma ontwikkeld passend bij elke fase van herstel van burn-out.

### *E13 Vrijdag de 13<sup>e</sup>*

Stress en burn-out zijn vaak het gevolg van leven op de automatische piloot. Intussen bouwt je lichaam onbewust stress op, wat na een periode op een burn-out kan uitlopen. Het is zaak om je automatische patronen te doorbreken vóór je een burn-out oploopt, of bij het herstellen ervan. Daartoe heeft de auteur een coachingsprogramma ontwikkeld.

### *E14 Te veel denken*

De auteur merkte dat zij vlak voor zij een burn-out opliep constant aan het denken was, haar hoofd stond altijd 'aan'. De afgelopen jaren heeft zij geleerd het denken los te laten. Haar coachingsprogramma kan anderen hier ook bij helpen.

### *E15 Je bent bijzonder*

Veel mensen leven naar patronen die door hun omgeving zijn opgelegd. Daardoor leven ze niet hun potentieel. Hoe je je gedraagt en voelt zegt niets over wie je eigenlijk bent. Diep van binnen is er alleen liefde.

### *F1 Stress is een sluipmoordenaar*

Vooraf mensen onder de 35 hebben last van burn-out en stress. De meeste stress komt van werk of school. Ook ervaren de meeste jongeren prestatiedruk. Social media speelt een grote rol bij stress. Een burn-out is een sluipmoordenaar, en het is belangrijk de eerste tekenen ervan te herkennen zodat je op tijd gas kan terugnemen. Voorkomen is beter dan genezen.

### *F2 6 werktips na een burn-out*

Hoe pak je je werk weer op als je hersteld bent? De volgende tips worden gegeven: achterhaal de oorzaak van je burn-out, probeer een positieve draai aan het 'gat' in je CV te geven, zeg vaker 'nee', neem regelmatig pauze, communiceer het op tijd als het teveel is, en neem voldoende lichaamsbeweging.

### *F3 Pas op voor de bore-out!*

Bij gebrek aan werk kan verveling toeslaan. Als dit te lang aanhoudt kan je een bore-out oplopen. Het kenmerkt zich door vermoeidheid, een uitgeblust gevoel, slapeloosheid en een slecht zelfbeeld. Ook kunnen lichamelijke klachten opspelen. Tips om een bore-out te voorkomen: geef het aan je leidinggevende aan als je te weinig uitdaging ervaart; werk met een takenlijst; stel doelen om naartoe te werken; wees pro-actief; zoek een andere baan.

#### *F4 “Niemand neemt mij serieus”*

Fleur kreeg een burn-out, dit merkte zij doordat zij geen rust meer kon ervaren, zelfs niet op vakantie. Daarna voelde zij veel lichamelijke klachten en moest zij veel huilen. De huisarts constateerde een burn-out. Haar baas had hier geen begrip voor. Ze besloot ontslag te nemen, en die beslissing bracht haar opluchting.

#### *F5 5 signalen dat een burnout op de loer ligt*

1 op de 6 mensen krijgt een burn-out. Dit kan iedereen overkomen. Wees alert als je één of meer van de volgende klachten hebt: je slaapt slecht vanwege piekeren; je bent prikkelbaar of niks kan je nog schelen; je bent erg moe; je vermijdt sociaal contact op de werkvloer; je krijgt onverklaarbare klachten. Als je je hierin herkent, moet je snel ingrijpen – ga dan naar je huisarts.

#### *G1 Het studentenleven: de broedplaats van een burn-out*

Studenten hebben bij uitstrek een stressvol leven en lopen daarmee risico op burn-out, vanwege het moeten balanceren van een hoge studiedruk, werk en een sociaal leven. Onderzoek laat zien dat veel studenten psychische problemen hebben. Tegelijkertijd is er een tekort aan psychische hulpverlening. Wat kun je doen om burn-out te voorkomen? Drie tips worden gegeven: laat los waar je geen controle over hebt; wees eerlijk naar jezelf als het niet goed gaat; zeg vaker ‘nee’.

#### *H1 Jutta, de people pleaser*

Jutta vertelt over haar ervaringen met burn-out. Ze had na haar afstuderen veel ambities en was daarbij een people-pleaser. Ze leefde een leven waarin ze constant bezig was perfect te zijn. Op een gegeven moment voelde ze geen emoties meer, en ze werd door haar baas ziek naar huis gestuurd. Met hulp van een psycholoog, haar huisarts en vrienden is ze er weer bovenop gekomen. Alle overtuigingen die zij had werden ter discussie gesteld. Ze ging beter haar grenzen aangeven, probeerde minder perfect te zijn en kwam dichterbij haarzelf. Ook hervond ze haar creativiteit.

#### *H2 Burn-out gedicht: Ik ben moe*

Een burn-out is de overtreffende trap van vermoeidheid. Bart, De Woordensmid heeft een gedicht geschreven om dit gevoel te weerspiegelen. Hij heeft zelf ook burn-out meegemaakt.

#### *H3 Donny, Vast in de zesde versnelling*

Donny merkte anderhalf jaar geleden dat hij een burn-out had doordat hij o.a. onverklaarbaar moest trillen, vermoeid was en wazig ging zien. Medisch onderzoek toonde geen bijzonderheden, en de huisarts adviseerde hem rustig aan te doen. Na een vakantie pakte hij zijn oude routine op, maar hij kreeg nieuwe onverklaarde lichamelijke klachten. Na een paniekaanval meldt hij zich ziek op zijn werk. Na een paar maanden gaat hij in therapie, en realiseert hij zich dat hij een workaholic was. Later wordt hij ook begeleid in zijn fysieke herstel. Ondanks het advies van de bedrijfsarts om zijn werk weer op te gaan bouwen, stopt hij een tijd met zijn werk en richt hij zich eerst op zijn herstel, waar hij op dit moment nog steeds mee bezig is.

#### *H4 Eline, veel te vroeg volwassen*

Eline heeft sinds één jaar een burn-out, die ontstond vanuit een onprettige thuissituatie als tiener. Haar stiefvader was alcoholverslaafd en mishandelde haar, en Eline moest zorg dragen voor haar jonge zusje. Uit angst voor haar stiefvader vertrok ze als 18-jarige uit huis. Ze woonde vervolgens bij verschillende familieleden. Toen kreeg ze concentratieproblemen, vermoeidheid en haaruitval. Na een auto-ongeluk neemt ze vervolgens rust van haar werk. De eerste weken moet ze veel huilen en de huisarts stelt de diagnose burn-out. Nu loopt ze zo'n 10 maanden bij een burn-out kliniek. Wat ze heeft meegemaakt ziet ze als een gift, ze is weer gaan leren voelen en heeft middels yoga geleerd één te zijn met lichaam en geest. Lotgenoten wil ze het advies geven om hulp te zoeken, omdat praten (met een coach) echt de sleutel is.

#### *H5 Een gedicht over burn-out*

Bart, De Woordensmid, schrijft een gedicht dat het gevoel weerspiegelt hoe iemand met burn-out leeft, en wat er door hem heen gaat.

#### *H6 Cornelia, midden in de burn-out*

Na jaren in de vijfde versnelling te hebben geleefd, merkte Cornelia dat ze erg futloos werd en chronische vermoeidheidsklachten kreeg. Ze realiseert zich dat ze zichzelf en de signalen van haar lichaam niet moet negeren, en dat doorzetten niet het antwoord is. Het vergt haar echter enorme inspanning om niets te doen. Ze zeggen dat je veel kan leren van een burn-out, maar dat zal achteraf allemaal blijken. Cornelia vindt dat ze niet snel leert van haar 'fouten'. Tijdens haar worsteling probeert ze de dingen in perspectief te zien en dankbaar te zijn voor wat ze dagelijks meemaakt.

#### *H7 Burn-out gedicht: Trots*

Ook al zijn er veel dingen die je niet kunt tijdens burn-out, er is altijd genoeg om trots op te zijn. Jij bent de enige die kan oordelen of jouw dag een goede dag was. Hierover schrijft ervaringsdeskundige Bart, De Woordensmit, een gedicht.

#### *H8 Elisa, Burn-out op de Zuidas*

Elisa heeft haar leven lang hard gewerkt en werkt voor een groot bedrijf in Amsterdam. Ze wordt eigenlijk ongelukkig van haar werk maar ging op de automatische piloot door. Na enkele maanden wordt ze ook fysiek misselijk van haar werk, maar toch zet ze door. Op een dag werd het allemaal te veel, en barst ze op haar werk in tranen uit. Haar HR-manager lacht haar hierom uit. Elisa neemt ontslag. Ze realiseert zich dat ze geen vertrouwen had in haar eigen gedachtes, maar dat ze meer op die van anderen vertrouwde. Na enkele maanden vindt ze een baan die beter bij haar past. Langzaam heeft ze haar vertrouwen in zichzelf kunnen herstellen. Meditatie helpt haar om te gaan met de kant van zichzelf die mensen wil 'pleasen'. Anderen wil ze meegeven dat ze van zichzelf moeten leren houden.

#### *H9 Eva, meegesleurd door de zee*

Eva vergelijkt haar burn-out met het meegesleurd worden door de zee. Op haar werk streefde ze altijd naar perfectie, en kreeg ze teveel taken op haar bord waardoor ze veel stress ervoer. Op een gegeven moment lukt het haar niet meer het werk te doen en moest ze ziekteverlof

nemen. Ze realiseerde zich dat ze haar werk als prioriteit had gesteld in plaats van zichzelf. In het begin voelde ze zich erg schuldig. Nu, een jaar later voelt ze zich veel beter, en ziet ze deze ‘pauze’ als een mogelijkheid om te resetten. Anderen wil ze meegeven om hulp te zoeken van professionals, geduld en vertrouwen te hebben.

#### *H10 Jong en burn-out. Mijn persoonlijke verhaal*

De oprichter van de website, tevens coach, vertelt over zijn eigen ervaringen met burn-out enkele jaren geleden. Hij begon aan een nieuwe baan in de Randstand en ging samenwonen op de kamer van zijn vriendin. Zijn werk eiste veel van hem en hij moest concurreren met anderen. Op een gegeven moment moest hij huilen bij een gesprek met een leidinggevende. Zijn bedrijfsarts adviseerde hem halve dagen te gaan werken, maar hij volgde dit advies niet op. Enkele weken later kreeg hij een paniekaanval op zijn werk. Hij realiseerde zich niet gelukkig te zijn op zijn werk en nam ontslag, en vond een eigen woonplek om opnieuw te beginnen. Hij koos echter opnieuw voor een baan die veel eiste en hij niet leuk vond, en na enkele maanden paniekaanvallen te hebben maakte hij de relatie met zijn vriendin uit. Hiermee kwam zijn focus nog meer op zijn werk te liggen. Dit hield hij 2 jaar vol, en toen kreeg hij een burn-out, waarbij zijn lichaam ‘stopte’ en hij veel moest huilen. Een burn-out coach hielp hem te herstellen. Een jaar begon hij weer te werken en hervond hij plezier in een andere baan. Inmiddels is hij zelf ook burn-out en stresscoach. Hij wil mensen met een burn-out meegeven hulp te zoeken om disfunctionele karaktereigenschappen structureel aan te pakken en te praten.

#### *H11 Liesbeth, burn-out in de zorg.*

Liesbeth besluit aan het werk te gaan als verpleegkundige. Het werk was zwaar en ze moest veel doen in weinig tijd, waarbij ze slechts incidenteel een ‘goede dag’ had. Ze raakte erg vermoeid, waar haar sociale leven ook onder ging lijden. De huisarts raadde haar aan veel rust te nemen, en enkele mensen in haar omgeving steunden haar in het herstelproces. Ze merkt dat ze weinig prikkels kan verdragen en moet veel huilen. Na enkele maanden vindt ze een rustigere baan waar ze zich prettig bij voelt. Ze let nu goed op haar energieniveau, die ze als een bokaal visualiseert, die leeg of vol kan zijn. Ze realiseert zich dat kleine gebaren van liefde van familie en vrienden een grote steun zijn in moeilijke tijden.

#### *II Werkverslaving / workaholisme / Bevlogenheid*

Werkverslaving betekent werken vanuit een vaak onbewuste, negatieve motivatie. Op de lange duur kan dit tot burn-out leiden. Net zoals andere verslavingen zorgt een werkverslaving ervoor dat je niet hoeft te voelen wat er werkelijk speelt. Iemand die werkt vanuit een positieve motivatie, kan wel blijven ‘voelen’ en zal niet burn-out raken – hier gaat het om bevlogenheid. Er zijn ook mensen met een werkverslaving die ooit zijn begonnen vanuit bevlogenheid. Er blijkt tevens een verband te bestaan tussen werkverslaving en een onveilige hechting in de jeugd. Veilige hechting wordt in verband gebracht met bevlogenheid.

#### *J1 Doe de gratis online Stress en Burn-Out Test*

Je kunt via een test op de website meten wat langdurige stress met je doet, waarmee je erachter kunt komen of je het risico op burn-out loopt.



### *J2 Burn-out – opgebrande scholieren*

De leeftijdsgroep die met burn-out te maken krijgt wordt steeds jonger. De auteur kan er niet aan wennen dat er zelfs tieners zijn met burn-outklachten. Ze wil jongeren leren omgaan met de druk die zij ervaren, zowel op school, thuis als in relatie tot social media. Social media maken dat we onze echte, niet-prettige gevoelens niet durven uiten. De auteur heeft een *stresspreventietraining* ontwikkeld waar ze lotgenoten met elkaar in contact brengt, van waaruit herkenning en zelfvertrouwen ontstaat. Met haar werk wil ze ervoor zorgen dat de gemiddelde leeftijd voor burn-out nog niet verder zakt.

### *J3 Week van de Werkstress*

In de week van de werkstress komen werkstress en werkplezier in Nederland op de agenda. Stress op de werkvloer is beroepsziekte nummer 1. Zowel werkgever als werknemer kunnen middels het beïnvloeden van diverse factoren werkstress voorkomen.

### *J4 Geen tijd bestaat niet, geen prioriteit wel.*

Druk is tegenwoordig bijna een synoniem voor status. Bij een druk leven komen sociale dingen op de laatste plaats, maar dit is een denkfout die juist voor stress zorgt. De balans tussen inspanning en ontspanning, draagkracht en draaglast, is in onze moderne tijd verstoord geraakt. Zo heeft 60% van de jongeren last van chronische stressverschijnselen. Ook ouders dragen hieraan bij met hun voorbeeldgedrag en verwachtingspatroon. Door zich hier meer bewust van te zijn, kunnen ouders hun kinderen helpen hun draagkracht en -last weer in balans te brengen.

### *J5 Stress en burn-out bij jongeren*

Veel middelbare scholieren hebben last van chronische stress. De training Stresspreventie voor Scholieren, die de auteur heeft ontwikkeld, geeft jongeren oefeningen, handreikingen en informatie die hen helpt beter met de stress om te gaan. Er volgen lovende recensies van enkele deelnemers.

### *J6 Er heerst geen burn-out epidemie maar geestelijke uitputting slaat meer toe*

Geestelijke uitputting kent psychische symptomen zoals concentratieverlies en angst, en lichamelijke symptomen zoals moeheid, slapeloosheid en uitputting. Zoek bij deze klachten op tijd hulp, want anders kunnen ze overgaan in een ‘echte burn-out’.

Na het verzamelen van deze weblogs en het samenvatten van de teksten in vignetten, werd vervolgens een analyse verricht van de volledige weblogs.

## **5.3 Resultaten analyse**

De weblogs werden geanalyseerd door bijpassende labels te plaatsen bij fragmenten in de tekst. In de onderstaande tabellen (tabel 3 en 4) en in figuur 1 zijn de resultaten van deze analyse weergegeven.

De meeste gevonden fragmenten werden gelabeld als passend bij de homo economicus (in totaal 168), waarbij de eigenschap ‘eigenbelang wordt beschouwd als motivatie tot handelen’ het vaakst werd gevonden (79). Er werden 103 fragmenten geïdentificeerd die pasten

bij de homo sociologicus, waarbij het label ‘de mens vervult sociale en culturele rollen’ het vaakst gevonden werd (46). Minder fragmenten werden gevonden passend bij de categorieën ‘anders’ (15) en ‘beide mensbeelden’ (6). Hiermee wordt de vraag *Wat is de boodschap over mens-zijn die wordt meegegeven?*, die bij elke weblog werd gesteld, beantwoord. Het verdient de aandacht te kijken op welke manier dit mens-zijn tot uiting kwam, in relatie tot de tweede vraag: *welke ontwikkeling beschrijft de auteur zelf met betrekking tot burn-out?* Het blijkt namelijk dat de mensvisies in zowel de situatie van voor/tijdens als na de burn-out, beide een mengbeeld betreffen van de homo sociologicus en de homo economicus.

Vaak werd de situatie van vóór en tijdens de burn-out beschreven in termen die passen bij de volgende aspecten van de homo economicus: ‘emoties zijn van geringe waarde’; ‘de mens dient als instrument van de economie’; ‘men handelt vanuit instrumentele rationaliteit’. Dit werd zichtbaar in fragmenten waarin een beeld van de mens naar voren kwam, die doelmatig te werk ging en emoties als angst of stress negeerde om tot een economisch doel te komen. Daarnaast werd het aspect van de homo sociologicus, ‘de mens vervult sociale en culturele rollen’, ook zichtbaar in de situatie van voor/tijdens de burn-out. Vaak ging het om het gevoel te moeten voldoen aan idealen van andere mensen, waarbij men voorbij ging aan de eigen wensen en verwachtingen van het leven.

De situatie van na de burn-out werd vaak omschreven in termen die passen bij de homo economicus, met de labels ‘individualisme’ en ‘eigenbelang’. Het ging doorgaans om de notie dat men meer tijd voor zichzelf nam. Tevens ging men meer naar zichzelf luisteren, handelde men meer vanuit eigenbelang en werden doelen en handelingen meer afgestemd op de eigen verwachtingen. Daarnaast pasten aspecten van de situatie na burn-out die meer aansluiten bij de homo sociologicus bij de labels ‘gedeeltelijke rationaliteit’ en ‘relationaliteit’. Hierbij ging het om een houding waarbij men zich niet zozeer door het verstand liet leiden, maar eerder door het gevoel, de intuïtie en ‘het hart’. Ook weerklonk in de verhalen over het herstel na burn-out, vaak de waarde van gesprekken en contacten met anderen. Juist doordat mensen meer tijd voor zichzelf namen, merkten zij dat de contacten met naasten beter werden. Een regelmatig terugkomend aspect van de situatie na burn-out die onder de categorie ‘anders’ werd geschaard, was de opvatting dat men iets kon leren van de burn-out, wat vaak betrof: het hervinden van een balans, het inbouwen van meer rust en minder stress.

Opvallend was dat er geen fragmenten gevonden werden voor het label ‘allebei de mensbeelden – contrasterend’ en voor ‘homo economicus – gebrek aan moraliteit of verantwoordelijkheid’. Ten aanzien van het eerste label, is het noemenswaardig dat met name de teksten waarin een ontwikkeling zichtbaar werd, zoals die van ervaringsdeskundigen, doorgaans eigenschappen passend bij beide mensbeelden werden aangehaald. Daarbij werden de bij de twee mensbeelden passende labels in verschillende fragmenten zichtbaar, maar binnen dezelfde tekst.

Deze resultaten zijn tevens te vinden in tabel 3, waarin het aantal fragmenten dat per label werd gevonden, is weergegeven.

Tabel 3: aantal fragmenten per label, waarbij ALL= allebei de mensbeelden, HE = homo economicus, HS = homo sociologicus

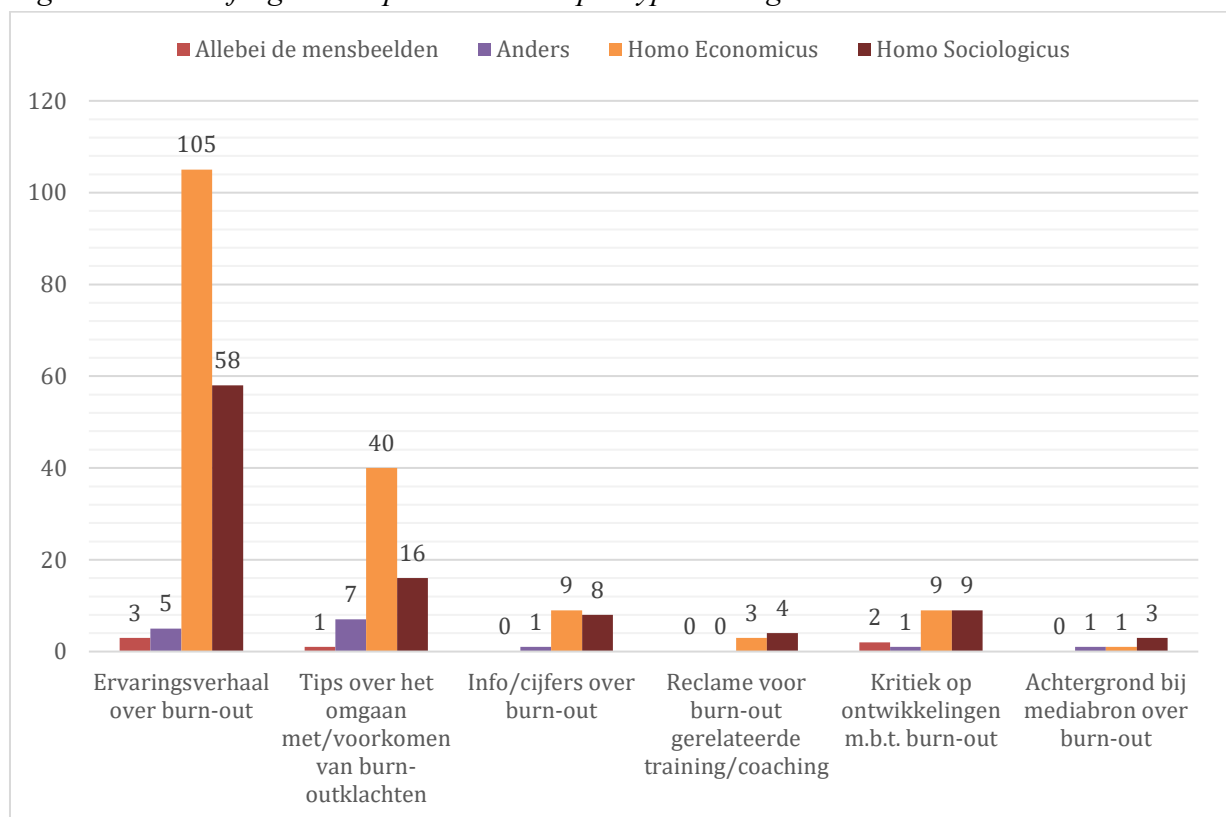
Label	Aantal fragmenten
ALL - contrasterend	0
ALL - integratie	6
<b>Totaal allebei de mensbeelden</b>	<b>6</b>
ANDERS	15
<b>Totaal anders</b>	<b>15</b>
HE - emoties geringe waarde	22
HE - gebrek moraliteit - verantwoordelijkheid	0
HE - individualisme	14
HE - instrument economie	26
HE - negatieve vrijheid	1
HE - stabiele voorkeuren	1
HE-eigenbelang	79
HE-instrumentele-rationaliteit	35
<b>Totaal Homo Economicus</b>	<b>168</b>
HS - gedeeltelijk rationeel	32
HS - relationaliteit	25
HS - sociale - culturele rollen	46
<b>Totaal Homo Sociologicus</b>	<b>103</b>
<b>Totaal van alles</b>	<b>302</b>

Voor de drie categorieën ‘Ervaringsverhaal over burn-out’, ‘Tips over het omgaan met/voorkomen van burn-outklachten’ en ‘Info/cijfers over burn-out’, die tevens, met 56 van de 64 weblogs het merendeel vormden, werden in de weblogs meer fragmenten gelabeld als passend bij de homo economicus dan bij de homo sociologicus. Bij de weblogs binnen de categorie ‘Kritiek op ontwikkelingen m.b.t. burn-out’ werden evenveel fragmenten passend bij de homo sociologicus als bij de homo economicus gevonden. Bij de weblogs binnen de categorieën ‘Reclame voor burn-out gerelateerde training/coaching’ en ‘Achtergrond bij mediabron over burn-out’ werden meer fragmenten gevonden die passen bij de homo sociologicus dan bij de homo economicus. Deze resultaten zijn tevens te zien in tabel 4 en in figuur 1, waarin het aantal gevonden fragmenten per type mensbeeld en per type weblog zijn weergegeven.

Tabel 4: aantal gevonden fragmenten per type mensbeeld per type weblog

	Allebei de mensbeelden	Anders	Homo Economicus	Homo Sociologicus
Ervaringsverhaal over burn-out	3	5	105	58
Tips over het omgaan met/voorkomen van burn-outklachten	1	7	40	16
Info/cijfers over burn-out	0	1	9	8
Reclame voor burn-out gerelateerde training/coaching	0	0	3	4
Kritiek op ontwikkelingen m.b.t. burn-out	2	1	9	9
Achtergrond bij mediabron over burn-out	0	1	1	3

Figuur 1: aantal fragmenten per mensbeeld per type weblog



Deze gegevens werden vervolgens in het licht van de onderzoeksvraag en het in eerdere hoofdstukken besproken theoretische kader bekeken. Dit komt aan bod in de discussie en conclusie in het volgende hoofdstuk.

## Hoofdstuk 6: Discussie en Conclusie

### 6.1 Interpretatie van de resultaten

Analyse van weblogs over burn-out gericht op jongeren, toonde dat de daarin gebruikte taal zowel wijst op de homo sociologicus als de homo economicus als dominante mensbeelden. Daarbij stonden in de situatie voor/tijdens en na burn-out verschillende aspecten van beide mensbeelden op de voorgrond. In de situatie van voor/tijdens de burn-out kwam een beeld van de mens naar voren die handelt vanuit instrumentele rationaliteit, die als instrument van de economie dient, die emoties van geringe waarde acht en zich gedraagt naar sociale rollen en verwachtingen. In de situatie van na de burn-out, en wat door veel auteurs tevens als nastrevenswaardig werd beschouwd, werd de mens geschetst met neiging tot individualisme, handelend vanuit eigenbelang en bij wie relationaliteit een aanzienlijke rol speelt.

Bij weblogs van de typen ‘Ervaringsverhaal over burn-out’, ‘Tips over het omgaan met/voorkomen van burn-outklachten’ en ‘Info/cijfers over burn-out’, die het overgrote merendeel van alle blogs vormden, werden meer fragmenten gelabeld als passend bij de homo economicus dan bij de homo sociologicus. Hierbij past het beeld dat hierboven beschreven is: in de situatie van voor/tijdens en na komen diverse aspecten van de homo economicus naar voren, en in mindere mate die van de homo sociologicus.

Bij de weblogs binnen de categorie ‘Kritiek op ontwikkelingen m.b.t. burn-out’ werden evenveel fragmenten passend bij de homo sociologicus als bij de homo economicus gevonden. De kritiek in deze weblogs bestond vaak uit de notie dat men te hoge eisen van elkaar stelde, en dat men juist beter voor zichzelf en elkaar diende te zorgen om burn-out te voorkomen. Zo zouden ouders een beter voorbeeld aan hun kind moeten geven door niet teveel van zichzelf te verwachten, en zouden werkgevers meer begrip moeten hebben voor de soms beperkte draagkracht van hun werknemers. Hierin komen beide mensbeelden in vergelijkbare mate naar voren.

Bij de weblogs binnen de categorieën ‘Reclame voor burn-out gerelateerde training/coaching’ en ‘Achtergrond bij mediabron over burn-out’ werden meer fragmenten gevonden die passen bij de homo sociologicus dan bij de homo economicus. Mogelijk kan de dominantie van het homo sociologicus-beeld bij de weblogs in de categorie ‘Reclame voor burn-out gerelateerde training/coaching’, verklaard worden door de nadruk die vaak door de auteurs werd gevestigd op de noodzaak tot het zoeken van hulp bij burn-outklachten. Daarbij komt het relationele aspect van de mens naar voren. Er werd slechts één weblog geselecteerd als passend in de categorie ‘Achtergrond bij mediabron over burn-out’. In deze weblog werd prestatiedruk onder jongeren, en het bijkomende risico op burn-out, gekoppeld aan het moeten voldoen aan sociale verwachtingen. Het homo sociologicus-beeld kwam daarom meer tot uiting in deze tekst.

Naast de geanalyseerde fragmenten, valt er ook nog over het algemeen iets te zeggen over het mensbeeld dat tot uiting komt in de weblogs. Zo schrijven de meeste auteurs de burn-out toe aan hun *eigen* gedrag: zij handelen teveel vanuit hun rationaliteit en te weinig vanuit hun emoties, en laten zich te veel leiden door de verwachtingen vanuit hun omgeving. Ook de oplossing komt vanuit henzelf: men dient meer naar het eigen gevoel te luisteren, en dient zelf

zijn best te doen voor goede relaties met anderen. Dit wijst op het beeld van de mens als individualist, zoals passend bij de homo economicus. Anderzijds betreft de weblog een media-vorm die juist ook een relationele dimensie kent: men gaat via het eigen verhaal interactie aan met anderen (de lezers), waarmee het gedrag van auteurs meer aansluit bij de homo sociologicus.

Overigens is het opvallend dat de mensbeelden in de diverse weblogs in sterke mate met elkaar overeenkomen. Mogelijk voelen de auteurs (onbewust) de neiging om aan te sluiten bij een heersend vertoog over burn-out dat in diverse andere weblogs aan het licht komt, en wordt hun eigen ervaring ‘gekleurd’ door die van anderen. Dit sluit tevens aan bij de eerder beschreven rol van taal op zelfbeschouwing, alsook de notie dat taalgebruik in de media het algemene taalgebruik zowel weerspiegelt als vormt (Bell; Gumperz & Levinson; Kay & Kempton).

In het eerste hoofdstuk kwam aan de orde dat er verschillende definities voor burn-out bestaan. Ten eerste zou het gaan om een toestand waarbij men zich op disfunctionele wijze verhoudt tot het werk (Schaufeli, Wilmar B., Leiter, & Maslach). Een andere, meer filosofische definitie gaat uit van burn-out als een gebrek aan verbintenis en morele betrokkenheid bij het werk (Epstein). Het taalgebruik in de onderzochte weblogs lijkt aan te sluiten bij beide definities: ten eerste verhoudt men zich op disfunctionele wijze tot het werk, omdat men hoofdzakelijk rationeel en economisch doelmatig te werk gaat en men de eigen emoties van secundair belang acht, en schikt men zich naar sociale rollen en verwachtingen in plaats van naar ‘zichzelf’ te luisteren. Vaak werd beschreven hoe deze houding vervolgens uitmondde in een dieptepunt, de daadwerkelijke ‘burn-out’, waarna men langzaam maar zeker overging in een andere, meer functionele verhouding tot het leven en werk, de situatie *na* de burn-out. Deze situatie werd als nastrevenswaardig beschouwd, en de hieraan verbonden gedragingen werden tevens benoemd als manieren waarop men een burn-out kan voorkomen, namelijk door meer naar het eigen gevoel te luisteren en meer vanuit eigenbelang te handelen. Ten tweede sluit de in de analyse gevonden situatie van voor/tijdens de burn-out aan bij de definitie van burn-out als een gebrek aan verbintenis en morele betrokkenheid bij het werk. Men koppelt zich immers los van de eigen emoties en laat zich voornamelijk door ambitie, de ratio en de verwachtingen van anderen leiden. In de situatie van *na* de burn-out, werd vaak genoemd dat men zich meer door het eigen gevoel en intuïtie laat leiden. Men verhoudt zich op een andere manier tot het werk, waardoor hier een sterkere emotionele verbinding mee ontstaat. Hierin weerklinkt tevens een morele betrokkenheid. Opvallend is dat juist professionals die werkzaam zijn in de menselijke dienstverlening, waarbij een hoge mate van emotionele betrokkenheid bij het werk past, een hoger risico lopen op burn-out (Evers, Tomic, & Brouwers). Deze verbinding en morele betrokkenheid lijken daarmee juist een risico te vormen, in plaats van een manier om burn-out te voorkomen of ervan te herstellen.

In hoofdstuk twee werd besproken hoe taal ons denken en onze interpretaties van psychische en lichamelijke klachten beïnvloedt. Ook kwam aan bod dat taalgebruik in de media het algemene taalgebruik zowel weerspiegelt als vormt (Bell; Gumperz & Levinson; Kay & Kempton). Deze bevindingen hebben eveneens implicaties voor de gevonden resultaten in de analyse van de weblogs.

Zo is het relevant dat bij het proces van labelen het kenmerk ‘eigenbelang wordt beschouwd als motivatie tot handelen’ vaak mede gerelateerd was aan relationaliteit. Het betrof

in deze gevallen de observatie van de auteurs van de weblogs dat specifieke relaties een eigen doel dienden. Het eigen doel en belang hadden daarbij de nadruk, in tegenstelling tot de relationaliteit zoals passend bij de homo sociologicus, waarbij men niet zozeer het eigen doel nastreeft maar het ingebed-zijn in de gemeenschap de boventoon voert (Ng & Tseng). Een voorbeeld van een fragment dat dit eigenbelang in relaties illustreert is de volgende: “Tevens heb ik vrienden om mij heen die mij accepteren zoals ik ben en praat ik met iemand als ik ergens mee zit. Ook kan ik altijd terecht bij mijn diëtiste en coach. Mijn werkgever is erg ruimdenkend en helpt mij waar nodig.” (25burnout, 2018). Opmerkelijk is hoe relaties in deze zin een andere ‘kleur’ krijgen: zij dienen een doel, namelijk het eigen belang. In hoofdstuk twee werd genoemd dat de taal die in weblogs, en andere mediabronnen, zichtbaar wordt, weerspiegelt hoe jongeren taal gebruiken om hun identiteit te vormen en verbinding te vinden met anderen (Leppänen). De taal in de geanalyseerde weblogs zegt daarom mogelijk iets over hoe jongeren over het algemeen denken over zichzelf in relatie tot anderen.

Ook de notie dat taalgebruik van invloed is op hoe wij onze psychische en lichamelijke klachten interpreteren, is relevant bij het interpreteren van de resultaten. In hoofdstuk twee werd de embodied cognition-stroming genoemd, waarbinnen de opvatting bestaat dat cognities zoals taalbegrip gevormd worden door aspecten van het hele lichaam, en dat taalgebruik daarmee ook direct lichamelijke ervaringen kan oproepen (Shapiro; Vivona). Een voorbeeld van hoe taal en de lichamelijke ervaring aan elkaar verbonden zijn, is te vinden in hoe diverse auteurs als kenmerk van de situatie na de burn-out noemden dat zij meer naar hun ‘hart’ luisterden. Hierbij verwezen zij naar het beter aanvoelen van hun emoties en emotionele en lichamelijke grenzen.

In het verlengde hiervan werd in het tweede hoofdstuk tevens genoemd hoe psychologen de klachten van hun cliënten kunnen doen verergeren middels taalgebruik over deze klachten die de werkelijkheid ernstiger weerspiegelt dan hoe de cliënt deze in eerste instantie ervaart (Association for Psychological Science). In de geanalyseerde weblogs werden ernstige vermoeidheid en emotionele uitputting als voornaamste kenmerken van een burn-out genoemd. Daarbij werd de impact van deze ernstige vermoeidheid en uitputting op het leven beschreven: de auteurs waren vaak tot niets meer in staat, konden niet meer werken, slaagden er niet meer in hun sociale contacten te onderhouden en waren soms zelfs niet meer in staat om boodschappen te doen. Daarnaast werden aanwijzingen gegeven voor hoe men zich zou moeten gedragen om deze klachten te voorkomen en hoe zij hiermee het best kunnen omgaan: men moet meer naar zichzelf luisteren en meer vanuit eigenbelang handelen. Als taalgebruik van invloed is op hoe wij onze klachten interpreteren, kan men zich voorstellen dat als iemand met vermoeidheidsklachten deze blogs leest, de eigen klachten eerder in het kader van een burn-out gaat plaatsnemen dan iemand die deze blogs niet leest. Ook het lezen van tips om deze klachten te voorkomen of te verminderen, kan van invloed zijn op hoe men met de eigen klachten omgaat en hoe deze zich vervolgens ontwikkelen. In hoofdstuk twee werd het fenomeen van klinische iatrogenese beschreven, waarbij zorgmedewerkers ziekte bij patiënten kunnen veroorzaken of doen voortduren. Hierbij werd een voorbeeld van patiëntenorganisaties genoemd, die op basis van onjuiste medische kennis gedrag stimuleren die een ziekte doen verergeren (Page & Wessely). Veel schrijvers van de geanalyseerde weblogs zijn ervaringsdeskundigen en baseren de tips die zij geven op basis van wat zij zelf doorgemaakt hebben. Daarbij zou het risico kunnen bestaan dat zij adviezen geven op basis van onjuiste voorkennis over burn-out, waardoor de klachten bij de lezen mogelijk verergerd kunnen worden. Een aantal van de schrijvers van de

weblogs is echter psycholoog of burn-outcoach, waarbij het risico hierop wellicht kleiner is omdat de adviezen die zij geven eerder gebaseerd zullen zijn op hun professionele ervaring.

In hoofdstuk drie werd beschreven hoe de homo economicus aan veel kritiek onderhevig is. De belangrijkste reden dat dit mensbeeld niet zou kloppen met de werkelijkheid, is dat de mens niet volledig rationeel handelt, maar juist in verband staat met anderen en hoofdzakelijk relationeel is (Anderson; Ariely; Broeke; Gonzalez Canton et al.; Locke & Latham; Weigand). Aan dit relationele aspect van de mens, komt de homo sociologicus meer tegemoet, zoals in hoofdstuk vier beschreven (Darhendorf). Dit mensbeeld zou volgens diverse auteurs echter ook niet volledig recht doen aan de werkelijkheid (Fershtman, 2020; Beerling).

Bij het vergelijken van de literatuur en de analyse van de weblogs, valt op dat er in beide kritiek wordt geleverd op de geschetste mensbeelden. Er is echter een verschil in de aard van de kritiek: in de literatuur zoals beschreven in hoofdstuk drie en vier, wordt kritiek geleverd op de beelden omdat deze niet zouden kloppen, de kritiek is daarmee descriptief van aard. In de weblogs heeft deze kritiek eerder een normatief karakter. Zo wordt in de analyse van de weblogs kritiek geuit op de neiging die men voor/tijdens de burn-out heeft om puur vanuit rationaliteit te handelen, en daarbij geen aandacht te hebben voor de eigen wensen en waarden – maar niet omdat dit beeld niet zou kloppen met de werkelijkheid. De auteurs ervaren dit juist als een werkelijkheid die ertoe leidt dat men een hogere mate van stress ervaart die uiteindelijk tot burn-out heeft geleid. Het mensbeeld homo economicus zoals beschreven door Smith lijkt in die zin dus – volgens de auteurs – wel te kloppen met de werkelijke aard van de mens. De notie dat men minder rationeel moet zijn, maar meer naar het eigen gevoel moet luisteren om een burn-out te kunnen voorkomen of ervan te herstellen, is in tegenstelling tot de in de literatuur geleverde kritiek (waar het homo economicus-beeld als foutief wordt gezien) geen descriptief, maar een normatief standpunt – er wordt aangemoedigd niet aan deze eigenschap van de homo economicus te voldoen (Gonzalez Canton et al.; Broeke; Ariely; Anderson; Locke & Latham; Senge). Daarnaast komt het kenmerk van de situatie van voor/tijdens de burn-out, dat men het gevoel heeft te moeten voldoen aan sociale rollen en verwachtingen, overeen met de eigenschap van de homo sociologicus, namelijk dat de mens hoofdzakelijk is ingebed in een sociale gemeenschap (Dahrendorf; Elster; Fershtman, 2020; Ng & Tseng). In die zin ‘klopt’ ook dit mensbeeld in deze situatie met de werkelijkheid. Ook tegen deze eigenschap verzet men zich. De auteurs vinden dat men zich niet moet laten leiden door de verwachting van anderen, maar juist door de eigen wensen en verwachtingen van het leven. Dit ligt in de lijn met de kritiek die Fershtman heeft op de homo sociologicus, namelijk dat de sociale omgeving met dit mensbeeld teveel macht zou zijn toegeschreven (2020). Ook hier wordt er in beide gevallen (zowel in de weblogs als door Fershtman) kritiek geleverd op deze eigenschap, maar gaat het in de weblogs om normatieve kritiek (men zou zich niet zo moeten laten beïnvloeden door de sociale omgeving) en in de literatuur om descriptieve kritiek (dit beeld van de mens is onjuist). Een vergelijkbare situatie doet zich voor als we in de weblogs kijken naar het beeld van de mens *na* een burn-out: de bij dit mensbeeld passende eigenschappen worden op normatieve wijze beschreven.



## 6.2 Sterke punten en beperkingen van de analyse

De analyse van de verschillende weblogs betreft een representatieve weerspiegeling van het taalgebruik omtrent burn-out gericht op jongeren van de afgelopen vijf jaar. Door een veelzijdigheid aan bronnen te gebruiken, en door deze op relevantie te selecteren middels een zoekmachine-algoritme, is een goede dwarsdoorsnede verkregen van deze weblogs.

Omdat het een kwalitatieve data-analyse betrof waar middels een proces van labeling de verschillende mensbeelden werd getracht te identificeren, bestond het gevaar van een persoonlijke interpretatie van de gevonden fragmenten en de daarbij gekozen labels. Door van tevoren bij elke eigenschap te definiëren wat er precies hieronder werd verstaan, is gepoogd de interpretatie van de fragmenten zo objectief mogelijk te laten verlopen. De analyse was echter mogelijk objectiever geweest wanneer verschillende mensen de fragmenten hadden gelabeld, en de gevonden resultaten aansluitend met elkaar vergeleken werden.

Een andere beperking van de analyse betreft het kiezen van de labels passend bij de homo economicus en homo sociologicus. Beide definities en de bijbehorende eigenschappen werden gebaseerd op diverse wetenschappelijke bronnen. Echter werd binnen deze bronnen een selectie gemaakt, en is hier mogelijk enige objectiviteit verloren gegaan. Er werd gepoogd dit zo zorgvuldig mogelijk te doen, door de verschillende eigenschappen niet slechts op één bron te baseren, maar diverse bronnen met elkaar te vergelijken, en die eigenschappen te kiezen die voldoende gefundeerd waren.

## 6.3 Implicaties

Taal beïnvloedt ons denken en de interpretatie van onze emoties en lichamelijke en psychische klachten. Het is daarom aannemelijk dat taalgebruik in weblogs over burn-out gericht op jongeren, gevolgen heeft voor hoe lezers hun psychische en lichamelijke symptomen interpreteren en hoe zij hiermee omgaan. Het taalgebruik in de geanalyseerde weblogs wijst op een beeld van de mens die grotendeels zelf verantwoordelijk is voor het ontstaan van zijn burn-outklachten, door de eigen emoties te negeren, door de ratio geleid te worden en door aan sociale verwachtingen te willen voldoen. Lezers worden aangemoedigd zich meer te laten leiden door de eigen emoties en verwachtingen, en aandacht te hebben voor relaties met anderen. De keuze voor dit taalgebruik heeft gevolgen. Mogelijk interpreteren jongeren bij het lezen van deze weblogs, hun (vage) lichamelijke en psychische klachten sneller in het kader van burn-out. Tevens kunnen zij het gevoel krijgen dat zij zelf verantwoordelijk zijn voor het ontstaan – en oplossen – van hun burn-outklachten, en zijn zij mogelijk minder snel geneigd (professionele) hulp te zoeken bij hun klachten. Wellicht moet men daarom kritischer omgaan met taalgebruik in weblogs over burn-out, en moet men zich meer bewust zijn van het mensbeeld dat hierin tot uiting komt.

Misschien is er een andere taal mogelijk, waarin een mensbeeld doorklinkt die ons anders doet denken en onze lichamelijke en psychische klachten anders doet interpreteren, zodat men anders over ‘burn-out’ gaat denken. Nu is het de vraag of het mogelijk is om uit onze taal te ‘stappen’ en echt zo objectief naar ons taalgebruik te gaan kijken, juist gezien het gegeven dat taal, gedachten en emoties sterk met elkaar vervlochten zijn.

Deze noties sluiten aan bij een hedendaags debat omtrent taal en vervreemding: psychoanalyticus en hoogleraar psychodiagnostiek Paul Verhaeghe noemt dat onze identiteit gevormd wordt door de interactie die wij met onze omgeving hebben. Wij nemen de woorden en beelden vanuit onze omgeving over en maken deze tot onze identiteit. Volgens ditzelfde proces vindt *vervreemding* plaats, waarbij de beelden en woorden die ons worden voorgehouden tegen ons ‘wezen’ ingaan. Deze vervreemding maakt dat wij (psychisch) ziek worden. Verhaeghe meent dat wij allen vervreemd zijn, zonder dit te beseffen, omdat ons voorgehouden wordt dat wij steeds moeten groeien en naar meer moeten streven. Om hieruit te komen dienen wij ons meer bewust te worden van ons lichaam, en bij te stellen indien deze ons tekenen van deze vervreemding toont door te ‘protesteren’ (2012, 2019a, 2019b). Mogelijk is het fenomeen burn-out een uiting van deze vervreemding, en komt dit voort uit de woorden en beelden die ons hierover worden voorgehouden. Wellicht kan men uit dit taalgebruik ‘stappen’ door ons meer bewust te zijn van ons lichaam wanneer deze signalen van deze vervreemding toont.

#### 6.4 Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Met het identificeren van de het taalgebruik in weblogs gericht op jongeren, betreffende de situatie van voor/ten tijde van en na het herstellen van burn-out, zijn twee verschillende mensbeelden gevonden die kenmerken tonen van zowel de homo economicus als de homo sociologicus. Literatuuronderzoek toont dat taalgebruik in de media ons algemene taalgebruik weerspiegelt en vormt, en dat de taal die wij gebruiken van invloed is op hoe wij denken, voelen en onze psychische en lichamelijke klachten interpreteren. Er is echter verder onderzoek nodig naar hoe het lezen van de geanalyseerde blogs van invloed is op de interpretatie van stressgerelateerde klachten door de lezer. Mogelijk kan een empirische studie hier meer inzicht over verschaffen.

Er is tevens verder onderzoek nodig naar het verschil in taalgebruik over burn-out tussen weblogs gericht op jongeren, en weblogs gericht op volwassenen. Met name mensen in de leeftijd van 55-60 jaar, vormen een interessante onderzoeksgroep, omdat zij, evenals jongeren, een verhoogd risico op burn-out hebben (Smulders). Mogelijk is er ook een verschil in de lichamelijke symptomen die zij bij burn-out ervaren, en speelt taalgebruik hier op een andere manier een rol in.

Een andere mogelijkheid voor vervolgonderzoek, ligt in het onderzoeken van het mensbeeld in mediabronnen, met een ander onderwerp dan burn-out. Bij het in ogenschouw nemen dat taalgebruik van invloed is op de interpretatie van de eigen gedachten, emoties en lichamelijke sensaties, kan het bijvoorbeeld interessant zijn te onderzoeken wat de invloed het taalgebruik in media is op de interpretatie van psychische klachten zoals depressie.

Tot slot dient verder onderzocht te worden, of er een verschil bestaat tussen het mensbeeld dat tot uiting komt in taalgebruik in weblogs en andere mediabronnen, zoals bijvoorbeeld audiovisuele media.

## 6.5 Conclusie

Weblogs vormen een online mediacategorie die zich kenmerkt door een persoonlijke invalshoek. Dit maakt het een platform dat door veel jongeren gebruikt wordt om te lezen over burn-out en, voor hen die zelf een burn-out hebben meegemaakt, om ervaringsverhalen te delen. In de voor deze scriptie geanalyseerde weblogs komt een visie van de mens tot uiting, die middels zijn levenshouding voornamelijk zelf verantwoordelijk is voor het ontstaan en herstellen van burn-out. Men dient, om een burn-out te voorkomen of ervan te herstellen, volgens de auteurs te streven naar de eigen doelen en idealen en verbinding te zoeken met anderen. De gevonden resultaten verschaffen inzicht in het heersende vertoog omtrent burn-out bij jongeren. Het dient echter verder onderzocht te worden of dit mensbeeld ook in andere mediabronnen bevestigd wordt. Aandacht voor taal in het kader van burn-out en andere psychische klachten is met name relevant omdat taalgebruik bijdraagt aan interpretatie van deze klachten. Of het taalgebruik in weblogs in de praktijk daadwerkelijk van invloed is op de interpretatie van burn-out en stressgerelateerde klachten bij lezers, dient nader onderzocht te worden. Meer algemeen beschouwd levert dit onderzoek inzicht in de mensvisie die in taalgebruik tot uiting komt en draagt daarmee bij aan het debat over hoe men met deze taal dient om te gaan.

## Bijlage 1: overzicht van alle geanalyseerde weblogs

Tabel 1: geselecteerde weblogs van <https://jongburnout.nl/>

<i>Code</i>	<i>Titel blog</i>	<i>Korte omschrijving</i>	<i>URL</i>	<i>Datum publicatie</i>
<i>A1</i>	<i>Fijne vrijdag – hoe ester haar angst en burn-out overwon</i>	Ervaringsverhaal over herstel van burn-out	<a href="https://jongburnout.nl/burnout/verhalen-ervaringen-burnout/fijne-vrijdag-hoe-ester-haar-angst-en-burn-out-overwon">https://jongburnout.nl/burnout/verhalen-ervaringen-burnout/fijne-vrijdag-hoe-ester-haar-angst-en-burn-out-overwon</a>	25 mei 2018
<i>A2</i>	<i>Ik deed een detox bij innerwave en dit is mijn ervaring</i>	Ervaringen met detox als behandeling van burn-out	<a href="https://jongburnout.nl/inspiratie/gezondheid/detox-innerwave">https://jongburnout.nl/inspiratie/gezondheid/detox-innerwave</a>	8 juni 2018
<i>A3</i>	<i>Bore-out: wat is het en hoe kom je er vanaf?</i>	Over de bore-out, een aan burn-out gerelateerde toestand	<a href="https://jongburnout.nl/burnout/burnout-voorkomen/bore-out">https://jongburnout.nl/burnout/burnout-voorkomen/bore-out</a>	11 juli 2018
<i>A4</i>	<i>Fijne vrijdag – ingezonden brief</i>	Ervaringsverhaal over herstel van burn-out	<a href="https://jongburnout.nl/burnout/ingezondenbrief">https://jongburnout.nl/burnout/ingezondenbrief</a>	19 oktober 2018
<i>A5</i>	<i>Fijne vrijdag – scarlett oordeelt niet meer zo hard over zichzelf</i>	Ervaringsverhaal over herstel van burn-out	<a href="https://jongburnout.nl/burnout/verhalen-ervaringen-burnout/scarlett">https://jongburnout.nl/burnout/verhalen-ervaringen-burnout/scarlett</a>	26 oktober 2018
<i>A6</i>	<i>Fijne vrijdag: hoe ilona de inzichten kreeg die zij nodig heeft om haar burn-out te overwinnen.</i>	Ervaringsverhaal over herstel van burn-out	<a href="https://jongburnout.nl/burnout/verhalen-ervaringen-burnout/fijne-vrijdag-hoe-de-inzichten-kreeg-die-zij-nodig-heeft-om-haar-burn-out-te-overwinnen">https://jongburnout.nl/burnout/verhalen-ervaringen-burnout/fijne-vrijdag-hoe-de-inzichten-kreeg-die-zij-nodig-heeft-om-haar-burn-out-te-overwinnen</a>	14 december 2018
<i>A7</i>	<i>Fijne vrijdag: hoe katja leerde om rust te nemen en</i>	Ervaringsverhaal over herstel van burn-out	<a href="https://jongburnout.nl/burnout/verhalen-ervaringen-burnout/fijne-vrijdag-hoe-leerde-om-rust-te-nemen-en-naar-zichzelf-te-luisteren">https://jongburnout.nl/burnout/verhalen-ervaringen-burnout/fijne-vrijdag-hoe-leerde-om-rust-te-nemen-en-naar-zichzelf-te-luisteren</a>	21 december 2018

	<i>naar zichzelf te luisteren.</i>			
<b>A8</b>	<i>Fijne vrijdag: hoe kim met kleine stapjes haar weg weer terugvindt.</i>	Ervaringsverhaal over herstel van burn-out	<a href="https://jongburnout.nl/burnout/verhalen-ervaringen-burnout/fijne-vrijdag-hoe-kim-met-kleine-stapjes-haar-weg-weer-terugvindt">https://jongburnout.nl/burnout/verhalen-ervaringen-burnout/fijne-vrijdag-hoe-kim-met-kleine-stapjes-haar-weg-weer-terugvindt</a>	28 december 2018
<b>A9</b>	<i>Fijne vrijdag: "hoe iris contact maakte met haar lichaam en weer rust vond</i>	Ervaringsverhaal over het omgaan met stress	<a href="https://jongburnout.nl/burnout/verhalen-ervaringen-burnout/fijne-vrijdag-hoe-leerde-te-luisteren-naar-haar-lichaam-en-weer-rust-vond">https://jongburnout.nl/burnout/verhalen-ervaringen-burnout/fijne-vrijdag-hoe-leerde-te-luisteren-naar-haar-lichaam-en-weer-rust-vond</a>	4 januari 2019
<b>A10</b>	<i>Kwetsbaar, open, duidelijk: waar gaat jong burn-out heen?</i>	Persoonlijk verhaal van blogauteur, waarin zij o.a. haar diensten gericht op burn-out beschrijft	<a href="https://jongburnout.nl/inspiratie/mindstyle/jongburnout-toekomst">https://jongburnout.nl/inspiratie/mindstyle/jongburnout-toekomst</a>	6 januari 2019
<b>A11</b>	<i>De zwaan voor mijn huis</i>	Persoonlijk verhaal over de spirituele beleving en gevolgen van burn-out op lange termijn	<a href="https://jongburnout.nl/inspiratie/mindstyle/de-zwaan-voor-mijn-huis">https://jongburnout.nl/inspiratie/mindstyle/de-zwaan-voor-mijn-huis</a>	16 januari 2019
<b>A12</b>	Het gevaar van de tunnelvisie (en wat je er aan kunt doen)	Waarschuwing voor de tunnelvisie als voorbode van burn-out	<a href="https://jongburnout.nl/burnout/burnout-voorkomen/tunnelvisie">https://jongburnout.nl/burnout/burnout-voorkomen/tunnelvisie</a>	28 januari 2019
<b>A13</b>	Laat de angst om niet te slagen, niet de	Artikel over faalangst en de relatie tot burn-out	<a href="https://jongburnout.nl/burnout/burnout-herstellen/laat-de-angst-om-niet-te-slagen-niet-de-reden-zijn-dat-je-nooit-begint">https://jongburnout.nl/burnout/burnout-herstellen/laat-de-angst-om-niet-te-slagen-niet-de-reden-zijn-dat-je-nooit-begint</a>	6 februari 2019

	reden zijn dat je nooit begint			
<b>A14</b>	Millennials en burn-out: sneeuwvlokjes zonder ruggegraat?	Reactie op de kritische kijk op millennials en het risico dat zij lopen op burn-out	<a href="https://jongburnout.nl/inspiratie/maatschappij/millennials-en-burn-out-sneeuwvlokjes-zonder-ruggegraat">https://jongburnout.nl/inspiratie/maatschappij/millennials-en-burn-out-sneeuwvlokjes-zonder-ruggegraat</a>	23 februari 2019
<b>A15</b>	De WHO erkent burn-out als beroepsziekte en dat is een probleem	Kritiek op de beslissing van de WHO om burn-out als beroepsziekte te beschouwen	<a href="https://jongburnout.nl/burnout/burnout-herkennen/de-who-erkent-burn-out-als-beroepsziekte-en-dat-is-een-probleem">https://jongburnout.nl/burnout/burnout-herkennen/de-who-erkent-burn-out-als-beroepsziekte-en-dat-is-een-probleem</a>	29 mei 2019

Tabel 2: geselecteerde weblog van <https://jongenburnout.wordpress.com/>

<i>Code</i>	<i>Titel blog</i>	<i>Korte omschrijving</i>	<i>URL</i>	<i>Datum publicatie</i>
<b>B1</b>	<i>Gastblog: het leven na een burn-out</i>	Verhaal van ervaringsdeskundige over het leven na een burn-out	<a href="https://jongenburnout.wordpress.com/2015/04/29/gastblog-het-leven-na-een-burn-out/">https://jongenburnout.wordpress.com/2015/04/29/gastblog-het-leven-na-een-burn-out/</a>	29 april 2015

Tabel 3: geselecteerde weblogs van <https://mindyoung.nl/blogs>

<i>Code</i>	<i>Titel blog</i>	<i>Korte omschrijving</i>	<i>URL</i>	<i>Datum publicatie</i>
<b>C1</b>	<i>"Ik was altijd overgemotiveerd, streefde naar het best mogelijke"</i>	Ervaringsverhaal van een jonge vrouw met burn-outklachten	<a href="https://mindyoung.nl/blog/dit-was-het-moment-dat-ik-de-waarheid-onderogen-moest-zien">https://mindyoung.nl/blog/dit-was-het-moment-dat-ik-de-waarheid-onderogen-moest-zien</a>	27 juni 2017
<b>C2</b>	<i>De burnout: hoe jij er binnenkort ook bij kunt horen #prestatiedruk</i>	Ervaringsverhaal van een jonge man met burn-outklachten	<a href="https://mindyoung.nl/blog/de-burnout-hoe-jij-er-binnenkort-ook-bij-kunt-horen">https://mindyoung.nl/blog/de-burnout-hoe-jij-er-binnenkort-ook-bij-kunt-horen</a>	22 september 2017
<b>C3</b>	<i>Waarom een beetje spanning best wel mag #prestatiedruk</i>	Over de bore-out als tegenhanger van de burn-out	<a href="https://mindyoung.nl/blog/waarom-een-beetje-spanning-best-wel-mag">https://mindyoung.nl/blog/waarom-een-beetje-spanning-best-wel-mag</a>	22 september 2017



Tabel 4: geselecteerde weblogs van <https://www.npo3fm.nl/nieuws/tussenuur>

<i>Code</i>	<i>Titel blog</i>	<i>Korte omschrijving</i>	<i>URL</i>	<i>Datum publicatie</i>
<b>D1</b>	<i>Jong en burn-out: "na een half uur op een feestje werd ik gek"</i>	Ervaringsverhaal van een jonge vrouw met burn-outklachten	<a href="https://www.npo3fm.nl/nieuws/tussenuur/379078-jong-en-een-burn-out-na-een-half-uur-op-een-feestje-werd-ik-gek">https://www.npo3fm.nl/nieuws/tussenuur/379078-jong-en-een-burn-out-na-een-half-uur-op-een-feestje-werd-ik-gek</a>	25 september 2017
<b>D2</b>	<i>Sanne (22) maakte een film over prestatiedruk onder jongeren</i>	Achtergrondverhaal bij documentaire over prestatiedruk en burn-out	<a href="https://www.npo3fm.nl/nieuws/tussenuur/375359-sanne-22-prestatiedruk-is-heel-normaal-in-onze-wereld">https://www.npo3fm.nl/nieuws/tussenuur/375359-sanne-22-prestatiedruk-is-heel-normaal-in-onze-wereld</a>	28 september 2017
<b>D3</b>	<i>Myrthe (19) doet door een burn-out 3 jaar over haar eindexamen</i>	Ervaringsverhaal van een jonge vrouw met burn-outklachten	<a href="https://www.npo3fm.nl/nieuws/tussenuur/385257-myrthe-19-doet-door-een-burn-out-3-jaar-over-haar-eindexamen">https://www.npo3fm.nl/nieuws/tussenuur/385257-myrthe-19-doet-door-een-burn-out-3-jaar-over-haar-eindexamen</a>	26 mei 2018
<b>D4</b>	<i>Laurens (23) werkte zich de pleuris en ging er aan onderdoor</i>	Ervaringsverhaal van een jonge man met burn-outklachten	<a href="https://www.npo3fm.nl/nieuws/tussenuur/387226-ik-vroeg-te-veel-van-mezelf-en-ging-daar-aan-onderdoor">https://www.npo3fm.nl/nieuws/tussenuur/387226-ik-vroeg-te-veel-van-mezelf-en-ging-daar-aan-onderdoor</a>	21 februari 2019
<b>D5</b>	<i>Roos (30) is docent en kwam thuis te zitten met een burn-out</i>	Ervaringsverhaal van een jonge vrouw met burn-outklachten	<a href="https://www.npo3fm.nl/nieuws/tussenuur/387344-roos-30-is-docent-en-kwam-thuis-te-zitten-met-een-burn-out">https://www.npo3fm.nl/nieuws/tussenuur/387344-roos-30-is-docent-en-kwam-thuis-te-zitten-met-een-burn-out</a>	6 maart 2019
<b>D6</b>	<i>Chiara had meer dan een burn-out: "ik kon alleen maar huilen, eten en slapen"</i>	Ervaringsverhaal van een jonge vrouw met burn-outklachten	<a href="https://www.npo3fm.nl/nieuws/3fm/387601-chiara-had-meer-dan-een-burn-out-ik-kon-alleen-maar-huilen-eten-en-slapen">https://www.npo3fm.nl/nieuws/3fm/387601-chiara-had-meer-dan-een-burn-out-ik-kon-alleen-maar-huilen-eten-en-slapen</a>	8 april 2019



Tabel 5: geselecteerde weblogs van <https://kirstennelis.nl/blog/>

<i>Code</i>	<i>Titel blog</i>	<i>Korte omschrijving</i>	<i>URL</i>	<i>Datum publicatie</i>
<i>E1</i>	<i>Ben jij eerlijk voor jezelf?</i>	Tips van een coach en ervaringsdeskundige op gebied van burn-out	<a href="https://kirstennelis.nl/ben-jij-eerlijk-voor-jezelf/">https://kirstennelis.nl/ben-jij-eerlijk-voor-jezelf/</a>	13 november 2019
<i>E2</i>	<i>Een ultieme wake up call</i>	Tip om van een burn-out te herstellen	<a href="https://kirstennelis.nl/een-ultieme-wake-up-call/">https://kirstennelis.nl/een-ultieme-wake-up-call/</a>	24 november 2019
<i>E3</i>	<i>Begin jouw jaar goed</i>	Tips van een coach en ervaringsdeskundige op gebied van burn-out	<a href="https://kirstennelis.nl/begin-jouw-jaar-goed/">https://kirstennelis.nl/begin-jouw-jaar-goed/</a>	30 december 2019
<i>E4</i>	<i>Van vastlopen naar flow</i>	Tips van een coach en ervaringsdeskundige op gebied van burn-out	<a href="https://kirstennelis.nl/van-vastlopen-naar-flow/">https://kirstennelis.nl/van-vastlopen-naar-flow/</a>	3 januari 2020
<i>E5</i>	<i>Veel jonge artsen vatbaar voor burn-out</i>	Artikel met verhaal over jonge arts die burn-outklachten kreeg	<a href="https://kirstennelis.nl/veel-jonge-artsen-vatbaar-voor-burn-out/">https://kirstennelis.nl/veel-jonge-artsen-vatbaar-voor-burn-out/</a>	8 januari 2020
<i>E6</i>	<i>Ik zet mijzelf op één</i>	Tips van een coach en ervaringsdeskundige op gebied van burn-out	<a href="https://kirstennelis.nl/ik-zet-mijzelf-op-een/">https://kirstennelis.nl/ik-zet-mijzelf-op-een/</a>	9 januari 2020
<i>E7</i>	<i>Mijn burn-out was mijn wake-up call</i>	Ervaringsanekdote van coach en burn-out-ervaringsdeskundige	<a href="https://kirstennelis.nl/mijn-burn-out-was-mijn-wake-up-call/">https://kirstennelis.nl/mijn-burn-out-was-mijn-wake-up-call/</a>	21 januari 2020
<i>E8</i>	<i>Jouw wake-up call</i>	Introducerende tekst voor coachingsprogramma m.b.t. burn-out	<a href="https://kirstennelis.nl/jouw-wake-up-call/">https://kirstennelis.nl/jouw-wake-up-call/</a>	31 januari 2020
<i>E9</i>	<i>Gebrek aan energie</i>	Ervaringsanekdote van coach en burn-out-ervaringsdeskundige	<a href="https://kirstennelis.nl/gebrek-aan-energie/">https://kirstennelis.nl/gebrek-aan-energie/</a>	3 februari 2020
<i>E10</i>	<i>Uiterlijk succes maakt niet gelukkig</i>	Introducerende tekst voor coachingsprogramma m.b.t. burn-out	<a href="https://kirstennelis.nl/uiterlijk-succes-maakt-niet-gelukkig/">https://kirstennelis.nl/uiterlijk-succes-maakt-niet-gelukkig/</a>	9 februari 2020
<i>E11</i>	<i>Eenzaamheid en burn-out</i>	Ervaringsanekdote van coach en burn-out-ervaringsdeskundige	<a href="https://kirstennelis.nl/eenzaamheid-en-burn-out/">https://kirstennelis.nl/eenzaamheid-en-burn-out/</a>	5 maart 2020
<i>E12</i>	<i>Een hoofd wat altijd 'aan' staat</i>	Ervaringsanekdote van coach en burn-out-ervaringsdeskundige	<a href="https://kirstennelis.nl/een-hoofd-wat-altijd-aan-staat/">https://kirstennelis.nl/een-hoofd-wat-altijd-aan-staat/</a>	9 maart 2020
<i>E13</i>	<i>Vrijdag de 13e</i>	Tip om een burn-out te voorkomen en om van	<a href="https://kirstennelis.nl/vrijdag-de-13e/">https://kirstennelis.nl/vrijdag-de-13e/</a>	13 maart 2020

		een burn-out te herstellen		
<b>E14</b>	<i>Te veel denken</i>	Tips van een coach en ervaringsdeskundige op gebied van burn-out	<a href="https://kirstennelis.nl/te-veel-denken/">https://kirstennelis.nl/te-veel-denken/</a>	15 maart 2020
<b>E15</b>	<i>Je bent bijzonder</i>	Tips van een coach en ervaringsdeskundige op gebied van burn-out	<a href="https://kirstennelis.nl/je-bent-bijzonder/">https://kirstennelis.nl/je-bent-bijzonder/</a>	25 maart 2020

Tabel 6: geselecteerde weblogs van <https://www.cnvvakmensen.nl/nextnow>

<i>Code</i>	<i>Titel blog</i>	<i>Korte omschrijving</i>	<i>URL</i>	<i>Datum publicatie</i>
<b>F1</b>	<i>Stress is een sluipmoordenaar</i>	Informatief artikel over stress en burn-outklachten	<a href="https://www.cnvvakmensen.nl/nextnow/blog/2015/october/jongeren-en-een-burn-out">https://www.cnvvakmensen.nl/nextnow/blog/2015/october/jongeren-en-een-burn-out</a>	23 oktober 2015
<b>F2</b>	<i>6 werktips na een burn-out</i>	Tips om duurzaam te herstellen van burn-outklachten	<a href="https://www.cnvvakmensen.nl/nextnow/blog/2016/october/6-werktips-na-een-burn-out">https://www.cnvvakmensen.nl/nextnow/blog/2016/october/6-werktips-na-een-burn-out</a>	11 oktober 2016
<b>F3</b>	<i>Pas op voor de bore-out!</i>	Informatief artikel over de bore-out als tegenhanger van de burn-out	<a href="https://www.cnvvakmensen.nl/nextnow/blog/2017/july/bore-out">https://www.cnvvakmensen.nl/nextnow/blog/2017/july/bore-out</a>	13 juli 2018
<b>F4</b>	<i>“Niemand neemt mij serieus”</i>	Ervaringsverhaal van een jonge vrouw met burn-outklachten	<a href="https://www.cnvvakmensen.nl/nextnow/blog/2018/october/mijn-burnout-werd-niet-serieus-genomen">https://www.cnvvakmensen.nl/nextnow/blog/2018/october/mijn-burnout-werd-niet-serieus-genomen</a>	16 oktober 2018
<b>F5</b>	<i>5 signalen dat een burnout op de loer ligt</i>	Informatief artikel over herkenning van burn-outklachten	<a href="https://www.cnvvakmensen.nl/nextnow/blog/2018/december/signalen-voor-burn-out">https://www.cnvvakmensen.nl/nextnow/blog/2018/december/signalen-voor-burn-out</a>	17 december 2018

Tabel 7: geselecteerde weblog van <https://www.studentjob.nl>

<i>Code</i>	<i>Titel blog</i>	<i>Korte omschrijving</i>	<i>URL</i>	<i>Datum publicatie</i>
<b>G1</b>	<i>Het studentenleven: de broedplaats</i>	Informatieve tekst over burn-out en tips om	<a href="https://www.studentjob.nl/weblog/4406-het-studentenleven-de-broedplaats-van-een-burn-out">https://www.studentjob.nl/weblog/4406-het-studentenleven-de-broedplaats-van-een-burn-out</a>	11 september 2019

van een burn-out	deze te voorkomen
------------------	-------------------

Tabel 8: geselecteerde weblogs van <https://25burnout.nl/jong-burn-out/>

Code	Titel blog	Korte omschrijving	URL	Datum publicatie
H1	<i>Jutta, de people pleaser</i>	Ervaringsverhaal van een jonge vrouw met burn-outklachten	<a href="https://25burnout.nl/people-pleaser/">https://25burnout.nl/people-pleaser/</a>	4 april 2018
H2	<i>Burn-out gedicht: Ik ben moe</i>	Gedicht van ervaringsdeskundige van burn-out	<a href="https://25burnout.nl/burn-out-gedicht-ik-ben-moe/">https://25burnout.nl/burn-out-gedicht-ik-ben-moe/</a>	8 augustus 2018
H3	<i>Donny, Vast in de zesde versnelling</i>	Ervaringsverhaal van een jonge man met burn-outklachten	<a href="https://25burnout.nl/burn-out-blog-altijd-zesde-versnelling/">https://25burnout.nl/burn-out-blog-altijd-zesde-versnelling/</a>	20 september 2018
H4	<i>Eline, veel te vroeg volwassen</i>	Ervaringsverhaal van een jonge vrouw met burn-outklachten	<a href="https://25burnout.nl/eline-veel-te-vroeg-volwassen/">https://25burnout.nl/eline-veel-te-vroeg-volwassen/</a>	14 oktober 2018
H5	<i>Een gedicht over burn-out</i>	Gedicht van ervaringsdeskundige van burn-out	<a href="https://25burnout.nl/een-gedicht-over-burn-out/">https://25burnout.nl/een-gedicht-over-burn-out/</a>	8 november 2018
H6	<i>Cornelie, midden in de burn-out</i>	Ervaringsverhaal van een vrouw met burn-outklachten	<a href="https://25burnout.nl/cornelie-midden-in-de-burn-out/">https://25burnout.nl/cornelie-midden-in-de-burn-out/</a>	10 november 2018
H7	<i>Burn-out gedicht: Trots</i>	Gedicht van ervaringsdeskundige van burn-out	<a href="https://25burnout.nl/burn-out-gedicht-trots/">https://25burnout.nl/burn-out-gedicht-trots/</a>	6 december 2018
H8	<i>Elisa, Burn-out op de Zuidas</i>	Ervaringsverhaal van een jonge vrouw met burn-outklachten	<a href="https://25burnout.nl/als-psycholoog-burn-out-op-de-zuidas/">https://25burnout.nl/als-psycholoog-burn-out-op-de-zuidas/</a>	28 februari 2019
H9	<i>Eva, meegesleurd door de zee</i>	Ervaringsverhaal van een jonge vrouw met burn-outklachten	<a href="https://25burnout.nl/eva-meegesleurd-door-de-zee/">https://25burnout.nl/eva-meegesleurd-door-de-zee/</a>	29 maart 2019
H10	<i>Jong en burn-out. Mijn persoonlijke verhaal</i>	Ervaringsverhaal van een jonge man met burn-outklachten, tevens coach en oprichter van de website	<a href="https://25burnout.nl/jong-burn-out/">https://25burnout.nl/jong-burn-out/</a>	1 augustus 2019
H11	<i>Liesbeth, burn-out in de zorg.</i>	Ervaringsverhaal van een jonge vrouw met burn-outklachten	<a href="https://25burnout.nl/liesbeth-burn-out-in-de-zorg/">https://25burnout.nl/liesbeth-burn-out-in-de-zorg/</a>	13 januari 2020

Tabel 9: geselecteerde weblog van <https://www.coachcounsellor.nl/>

<i>Code</i>	<i>Titel blog</i>	<i>Korte omschrijving</i>	<i>URL</i>	<i>Datum publicatie</i>
<b>I1</b>	<i>Werkverslaving / workaholisme / Bevlogenheid</i>	Informatieve tekst over de oorzaak van burn-out, geschreven door burn-outcoach	<a href="https://www.coachcounsellor.nl/weblog/archive/20161">https://www.coachcounsellor.nl/weblog/archive/20161</a> <a href="#">1</a>	23 november 2016

Tabel 10: geselecteerde weblogs van <https://www.evelinedenboogertcoachingentraining.nl>

<i>Code</i>	<i>Titel blog</i>	<i>Korte omschrijving</i>	<i>URL</i>	<i>Datum publicatie</i>
<b>J1</b>	<i>Doe de gratis online Stress en Burn-Out Test</i>	Tekst ter introductie van een zelftest om het risico op burn-out te meten	<a href="https://www.evelinedenboogertcoachingentraining.nl/online-stress-burn-out-test/">https://www.evelinedenboogertcoachingentraining.nl/online-stress-burn-out-test/</a>	26 februari 2017
<b>J2</b>	<i>Burn-out – opgebrande scholieren</i>	Beschouwing over jongeren en burn-out	<a href="https://www.evelinedenboogertcoachingentraining.nl/opgebrande-scholieren/">https://www.evelinedenboogertcoachingentraining.nl/opgebrande-scholieren/</a>	31 mei 2017
<b>J3</b>	<i>Week van de Werkstress</i>	Cijfers over burn-out en werkstress i.h.k.v. de <i>Week van de Werkstress</i>	<a href="https://www.evelinedenboogertcoachingentraining.nl/week-van-de-werkstress/">https://www.evelinedenboogertcoachingentraining.nl/week-van-de-werkstress/</a>	16 november 2017
<b>J4</b>	<i>Geen tijd bestaat niet, geen prioriteit wel.</i>	Vertoog over stress bij scholieren en de relatie tot burn-out	<a href="https://www.evelinedenboogertcoachingentraining.nl/geen-tijd-bestaat-niet-geen-prioriteit-wel/">https://www.evelinedenboogertcoachingentraining.nl/geen-tijd-bestaat-niet-geen-prioriteit-wel/</a>	29 april 2018
<b>J5</b>	<i>Stress en burn-out bij jongeren</i>	Reacties van jongeren op de training Stresspreventie voor Scholieren	<a href="https://www.evelinedenboogertcoachingentraining.nl/stress-en-burn-out-bij-jongeren/">https://www.evelinedenboogertcoachingentraining.nl/stress-en-burn-out-bij-jongeren/</a>	30 april 2018
<b>J6</b>	<i>Er heerst geen burn-out epidemie maar geestelijke uitputting slaat meer toe</i>	Opsomming van de symptomen die passen bij burn-out	<a href="https://www.evelinedenboogertcoachingentraining.nl/er-heerst-geen-burn-out-epidemie-maar-geestelijke-uitputting-slaat-meer-toe/">https://www.evelinedenboogertcoachingentraining.nl/er-heerst-geen-burn-out-epidemie-maar-geestelijke-uitputting-slaat-meer-toe/</a>	5 november 2018

## Bronnen

- 25burnout. (2018, 14 oktober) *Eline, veel te vroeg volwassen*. Geraadpleegd van <https://25burnout.nl/eline-veel-te-vroeg-volwassen/>
- Anderson, E. (2000). Beyond homo economicus: New developments in theories of social norms. *Philosophy & Public Affairs*, 29 (2), 170-200.
- Ariely, D. (2008). *Predictably irrational : The hidden forces that shape our decisions*. London: HarperCollins Pub. Geraadpleegd van <https://rug.on.worldcat.org/oclc/182663038>
- Association for Psychological Science. (2020, 20 januari). *Misleading feedback could make psychological symptoms worse*. Geraadpleegd van <https://www.psychologicalscience.org/publications/observer/obsonline/misleading-feedback-could-make-psychological-symptoms-worse.html#.Xhd42V9TFs.mailto>
- Beerling, R. F. (1963). Homo sociologicus. een kritiek op dahrendorf. *Mens En Maatschappij*, 38(1), 1-8.
- Bell, A. (1995). Language and the media. *Annual Review of Applied Linguistics*, 15, 23-41. doi 10.1017/S0267190500002592
- Bianchi, R., & Silva Nogueira, D. (2019). Burnout is associated with a depressive interpretation style. *Stress and Health*, 35(5), 642-649. doi 10.1002/smi.2897
- Broeke, t., A. (2017). Tijd om de homo economicus op zijn plaats te zetten: In het museum der achterhaalde mensbeelden. *Volkskrant*, Geraadpleegd van <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/tijd-om-de-homo-economicus-op-zijn-plaats-te-zetten-in-het-museum-der-achterhaalde-mensbeelden~b4722b8e/>
- CBS, & TNO. (2019, 26 november). *Een op de zeven werknemers heeft burn-outklachten*. Geraadpleegd van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2015/47/cbs-en-tno-een-op-de-zeven-werknemers-heeft-burn-outklachten>
- Clark, B. S. (1998). *Political economy: A comparative approach*. Greenwood Publishing Group.
- Cohen, D., & Emanuel, S. (2014). *Homo economicus : The (lost) prophet of modern times*. Cambridge: Polity. van <https://rug.on.worldcat.org/oclc/881417257>
- Dahrendorf, R. (1959). *Homo sociologicus : Ein versuch zur geschichte, bedeutung und kritik der kategorie der sozialen rolle*. Köln: Westdeutscher Verlag. Geraadpleegd van <https://rug.on.worldcat.org/oclc/781873923>
- De Klerk, S. (2018, 25 mei). *Fijne vrijdag – hoe Ester haar angst en burn-out overwon*. van <https://jongburnout.nl/burnout/verhalen-ervaringen-burnout/fijne-vrijdag-hoe-ester-haar-angst-en-burn-out-overwon>
- Elster, J. (1989). Social norms and economic theory. *Journal of Economic Perspectives*, 3(4), 99-117.
- Epstein, R. M. (2017). What's the opposite of burnout? *Journal of General Internal Medicine*, 32(7), 723-724. doi 10.1007/s11606-017-4034-x
- Evers, W. J. G., Tomic, W., & Brouwers, A. (2004). Burnout among teachers. *School Psychology International*, 25(2), 131-148. doi 10.1177/0143034304043670

- Fershtman, C. (2020, 22 maart). *Social animal and social interaction*. Geraadpleegd van <https://www.tau.ac.il/~fersht/Hebrew/Social%20animal%20and%20social%20interaction%20-%20Fershtman.pdf>
- Fershtman, C., Gneezy, U., & List, J. A. (2012). Equity aversion: Social norms and the desire to be ahead. *American Economic Journal: Microeconomics*, 4(4), 131-144.
- Filos. 25 november (2020, 10 maart). *Positieve en negatieve vrijheid*. Geraadpleegd van <https://www.filos.nu/verslag/files/bc58e4f82b2f781c2d9450c1178527de-16.html>
- Franssen, J. (2019, 1 augustus). *Jong en burn-out. Mijn persoonlijke verhaal*. Geraadpleegd van <https://25burnout.nl/jong-burn-out/>
- Gonzalez Canton, Domenec Mele Mele, C. Canton Canton, Cesar, C., & Domenec. (2014). *Human foundations of management*. (1st ed. 2014). GB: Palgrave Macmillan. doi 10.1057/9781137462619
- Google. *Hoe google zoeken werkt*. (z.d.). Geraadpleegd van <https://www.google.com/search/howsearchworks/algorithms/>
- Grol, R. F., & Sent, E. -. (2016). Homo economicus: Van positief naar normatief. *Economisch Statistische Berichten*, 101, 10-12. Geraadpleegd van <https://www.narcis.nl/publication/RecordID/oai:repository.ubn.ru.nl:2066%2F160379>
- Gumperz, J. J., & Levinson, S. C. (1991). Rethinking linguistic relativity. *Current Anthropology*, 32(5), 613-623.
- IsGeschiedenis. z.d. *Historische groei van de nederlandse economie*. Geraadpleegd van <https://isgeschiedenis.nl/nieuws/historische-groei-van-de-nederlandse-economie>
- Jaspers, F., & van der Heijden, F. M. M. A. (2007). Burnout among Dutch medical residents. *International Journal of Behavioral Medicine*, 14(3), 119-125. doi 10.1007/BF03000182
- Jevons, W. S. (1911). *The theory of political economy*, (4th ed.). London: Macmillan. Geraadpleegd van <https://rug.on.worldcat.org/oclc/317578>
- Jordan Zlatev, & Johan Blomberg. (2015). Language may indeed influence thought. *Frontiers in Psychology*, doi 10.3389/fpsyg.2015.01631
- Kay, P., & Kempton, W. (1984). What is the Sapir-Whorf hypothesis? *American Anthropologist*, 86(1), 65-79.
- Lectoraat GGZ en Samenleving Hogeschool Windesheim. (2018). *Factsheet onderzoek studieklimaat, gezondheid en studiesucces 2017*.
- Leemans, L. (2020, 13 januari). *Liesbeth, burn-out in de zorg*. Geraadpleegd van <https://25burnout.nl/liesbeth-burn-out-in-de-zorg/>
- Lentis. z.d. (2020, 18 april). *Vershil tussen overspannen en burn-out*. Geraadpleegd van <https://www.lentis.nl/probleem/overspannen/verschil-overspannen-en-burn-out/>
- Leppänen, S. (2007). Youth language in media contexts: insights into the functions of English in Finland. *World Englishes*, 26(2), 149-169.

- Lindquist, K. A., & Gendron, M. (2013). What's in a word? language constructs emotion perception. *Emotion Review*, 5(1), 66-71. doi 10.1177/1754073912451351
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2004). What should we do about motivation theory? six recommendations for the twenty-first century. *The Academy of Management Review*, 29(3), 388-403. Geraadpleegd van <https://rug.on.worldcat.org/oclc/5791424747>
- Loewald, H. W. (1978). *Psychoanalysis and the history of the individual*. New Haven ;: Yale University Press. Geraadpleegd van <https://rug.on.worldcat.org/oclc/780449350>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. doi 10.1146/annurev.psych.52.1.397
- Mealer, M., Moss, M., Good, V., Gozal, D., Kleinpell, R., & Sessler, C. (2016). What is burnout syndrome (BOS)? *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 194(1), P1-P2. doi 10.1164/rccm.1941P1
- Mill, J. S., 1806-1873. (1874). *Nature, the utility of religion, and theism*. England: Longmans, Green, Reader, and Dyer, 1874. Geraadpleegd van <https://hdl.handle.net/2027/cool.ark:/13960/t1pg2825g>
- Ng, I. C. L., & Tseng, L. (2008a). Learning to be sociable the evolution of homo economicus. *The American Journal of Economics and Sociology*, 67(2), 265-286. Geraadpleegd van <https://rug.on.worldcat.org/oclc/5546522099>
- Ng, I. C. L., & Tseng, L. (2008b). Learning to be sociable the evolution of homo economicus. *The American Journal of Economics and Sociology*, 67(2), 265-286. Geraadpleegd van <https://rug.on.worldcat.org/oclc/5791651308>
- NPaV. z.d. *Psychoanalyse*. Geraadpleegd van <https://www.npav.nl/psychoanalyse/psychoanalyse/>
- Page, L. A., & Wessely, S. (2003). Medically unexplained symptoms: Exacerbating factors in the doctor-patient encounter. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 96(5), 223-7. van <https://rug.on.worldcat.org/oclc/110475284>
- Peters, E. (2017, 25 september). *Jong en burn-out: "na een half uur op een feestje werd ik gek"*. Geraadpleegd van <https://www.npo3fm.nl/nieuws/3fm/607-human/379078-jong-en-een-burn-out-na-een-half-uur-op-een-feestje-werd-ik-gek>
- Prins, J. T., Hoekstra-Weebers, J. E. H. M, Gazendam-Donofrio, S. M., Dillingh, G. S., Bakker, A. B. H., Huisman, M., Heijden, F. M. M. A. van der. (2010). Burnout and engagement among resident doctors in the Netherlands: A national study. *Medical Education (London)*, 44(3), 236-247. doi 10.1111/j.1365-2923.2009.03590.x
- Prins, J. T., Hoekstra-Weebers, J. E. H. M, van de Wiel, H. B. M, Gazendam-Donofrio, S. M., Sprangers, F.,
- Raworth, K. (2017). *Doughnut economics*. London: Random House Business Books.
- Sander-Staudt, M. (2006). The unhappy marriage of care ethics and virtue ethics. *Hypatia*, 21(4), 21-39. Geraadpleegd van <https://rug.on.worldcat.org/oclc/5544144679>
- Savert, D. (2020, 28 april). *Werken in een amoreel systeem – welke keuzes maak jij?* Geraadpleegd van <https://www.lazarus.nl/artikel/2015/05/mens-waar-zijt-gij>

- Schaufeli, W. (2015). Van burn-out tot bevlogenheid. *M&o*, (2/3)
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220. doi 10.1108/13620430910966406
- Senge, P. (1999). Learning leaders: Create ways to capture and share what you learn in your organization. *Executive Excellence*, 16(11), 12. Geraadpleegd van <https://rug.on.worldcat.org/oclc/212035292>
- Shapiro, L. (2019). *Embodied cognition*. New York: Routledge.
- Smith, A. (1759). *The theory of moral sentiments*. New York: Penguin.
- Smulders, P. G. W., Houtman, I. L. D., Rijssen, J. v., & Mol, M. (2013). Burnout : Trends, internationale verschillen, determinanten en effecten. Geraadpleegd van <https://www.narcis.nl/publication/RecordID/oai:tudelft.nl:uuid:0adc2436-6e84-4362-8bf8-42ad41f80127>
- Smulders, P. G. W. (2015). Werk en burnout van jongeren en ouderen vergeleken. *Geron*, 17(1), 61-64. doi 10.1007/s40718-015-0020-8
- Social Psychology Network. (2020, 7 april). *Christina Maslach*. Geraadpleegd van <https://maslach.socialpsychology.org/>
- Steenhuis, P. H. (2019). Niemand durft nog 'ik' te zeggen. *Trouw*, Geraadpleegd van <https://www.trouw.nl/religie-filosofie/niemand-durft-nog-ik-te-zeggen~ba2d272a/>
- Thurlings, N. (2018, 11 juli). *Bore-out: Wat is het en hoe kom je er vanaf?* Geraadpleegd van <https://jongburnout.nl/burnout/burnout-voorkomen/bore-out>
- Thurlings, N. (2019a, 6 januari). *Kwetsbaar, open, duidelijk: Waar gaat jong burn-out heen?* Geraadpleegd van <https://jongburnout.nl/inspiratie/mindstyle/jongburnout-toekomst>
- Thurlings, N. (2019b, 6 februari). *Laat de angst om niet te slagen, niet de reden zijn dat je nooit begint*. Geraadpleegd van <https://jongburnout.nl/burnout/burnout-herstellen/laat-de-angst-om-niet-te-slagen-niet-de-reden-zijn-dat-je-nooit-begint>
- TNO. (2020, 15 januari). *Verzuimkosten door werkstress lopen op tot 2,8 miljard*. Geraadpleegd van <https://www.tno.nl/nl/over-tno/nieuws/2019/11/verzuimkosten-door-werkstress-lopen-op-tot-2-8-miljard/>
- Van Avendonk, M., Oeij, S. & Seeleman, J. (2020, 18 februari). *NHG-standaard overspanning en burn-out*. Geraadpleegd van <https://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-overspanning-en-burn-out?tmp-no-mobile=1>
- Van Dale. z.d. *Betekenis 'weblog'*. Geraadpleegd van <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/weblog#.Xp2JFZMza9Y>
- Verhaeghe, P. (2012). *Identiteit*. Gieten: Bezige Bij bv, Uitgeverij De.
- Verhaeghe, P. (2019a). *Over normaliteit en andere afwijkingen*. Amsterdam: Prometheus.
- Verhaeghe, P. (2019b). *Psychoanalyticus Paul Verhaeghe: als je lichaam begint te protesteren*. Geraadpleegd van <https://www.brainwash.nl/bijdrage/psychoanalyticus-paul-verhaeghe-als-je-lichaam-begint-te-protesteren>



- Verkerk, M. A., & Dijkstra, G. J. (2003). Goede zorg voor kinderen met kanker en hun ouders - een zorgethische beschouwing. *Pedagogiek*, 23, 241-254. Geraadpleegd van <https://www.narcis.nl/publication/RecordID/oai:pure.rug.nl:publications%2Fa18ee0fe-bfef-47a4-ad50-f756a0dd898b>
- Verschuren, C. (2010). Eén lijn in de eerste lijn bij overspanning en burnout. *Psychopraktijk*, 2(6), 27-31. doi 10.1007/s13170-010-0091-0
- Vivona, J. (2009). Embodied language in neuroscience and psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 57(6), 1327-1360. Geraadpleegd van <https://rug.on.worldcat.org/oclc/615150105>
- Weigand, H. (2019, 26 november). *Homo economicus loopt op zijn laatste benen*. Geraadpleegd van <https://universonline.nl/2018/11/26/homo-economicus-loopt-op-zijn-laatste-benen>
- Whorf, B. L. (1956). Language, thought and reality. *Cambridge, MA. NY*.
- Wittgenstein, L. (1973). *Philosophical investigations : The english text of the third edition*. Upper Saddle River, NY: Prentice Hall. Geraadpleegd van <https://rug.on.worldcat.org/oclc/754905126>
- YolJung, H. (1991). Marxism and deep ecology in postmodernity: From homo oeconomicus to homo ecologicus. *Thesis Eleven*, 28(1), 86-99. doi 10.1177/072551369102800107