

Van zelfregie naar resonante zorgpraktijken

Een verkennend zorgethisch literatuuronderzoek over de aanpak van burn-out
in de huidige maatschappelijke context



Any Akop

Studentnummer: 1028596

Any.akop@student.uvh.nl

Masterthesis: Zorgethiek en Beleid

Universiteit voor Humanistiek

Examinator en begeleider: dr. Vivianne Baur

Tweede lezer: dr. Pieter Dronkers

Coordinator: prof. dr. Carlo Leget

Drachten, 24 augustus 2022

Beste lezer,

Voor u ligt mijn masterthesis, waarmee ik mijn opleiding Zorgethiek en Beleid afrond. Het volgen van deze opleiding was voor mij een verrijkende ervaring, ondanks het gegeven dat ik mij nog in een herstellende fase van een burn-out bevond. Hoe intensief de studiebelasting op sommige momenten voor mij ook was, had ik het voor geen goud willen missen. Deze studie gaf mij zuurstof om weer op adem te komen en mij opnieuw te kunnen oriënteren op het leven. Daarnaast werd door deze studie mijn kijk op de complexiteit van het menselijk bestaan en de invloeden van de instituties inzichtelijk.

Ik wil graag beginnen met het bedanken van alle betrokken docenten bij mijn opleiding, onder de inspirerende leiding van Carlo Leget. Met hun aanstekelijke enthousiasme voor het vak en de persoonlijke en betrokken manier van lesgeven werd het studeren weer een feestje. Ook wil ik graag hierbij studieadviseur Inge-Marlies Bulsink bedanken. Zij is achter de schermen een geweldige steun en toeverlaat geweest voor mij, en ik weet zeker voor veel andere studenten.

In het bijzonder wil ik mijn thesisbegeleidster Vivianne Baur bedanken voor haar uitermate deskundige, interessante en inspirerende wijze van begeleiding in de afgelopen maanden. Door haar uitdagende en stimulerende manier van werken, met haar kritische maar altijd hartelijke feedback, heeft zij mij verder gebracht in mijn zoektocht naar antwoorden op mijn vragen. Vivianne is zeldzaam in haar zorgvuldigheid en haar inlevingsvermogen. Ook wil ik graag Pieter Dronkers bedanken in zijn rol als tweede lezer. Met zijn scherpe blik, kritische vragen, en altijd vanuit een oprechte betrokkenheid, heeft hij mijn leerproces versterkt en verdiept. Mijn medestudente Ide van der Wal wil ik bedanken voor het samen leren en voor haar belangstelling in mijn vorderingen. Met haar grote betrokkenheid en ondersteuning gedurende de hele opleiding was Gitte Opheij mijn rots in de branding.

Tot slot wil ik mijn lieve familie en vrienden bedanken voor de liefde, voor jullie niet aflatende steun en jullie rotsvaste vertrouwen in mijn kunnen, ook al was dat gevoel bij mij soms ver te zoeken. Onze sterke verbondenheid is mijn anker in het leven. Ik ben omdat jullie er zijn.

Veel leesplezier toegewenst.

Any Akop,

Drachten, augustus 2022

Samenvatting

Burn-out veroorzaakt als erkende beroepsziekte naast leed en gezondheidsschade voor werknemers ook problemen op sociaal en economisch gebied. Daarnaast heeft uitval door burn-out klachten effect op andere betrokken medewerkers op de werkvloer, omdat de werkdruk nog verder oploopt en het de krapte op de arbeidsmarkt versterkt. Dit onderzoek tracht daarom antwoord te geven op de vraag: “Op welke manier kan een zorgethische visie op zelfregie en verantwoordelijkheid in dialectische verbinding met relevante concepten vanuit het sociologische perspectief van Hartmut Rosa de huidige dominante maatschappelijke benadering van burn-out verrijken?”

Het doel van dit onderzoek is om de eenzijdige benadering van burn-out, waarin de focus gericht is op zelfregie en individuele verantwoordelijkheid door werknemer, te laden met zorgethische inzichten rondom (de grenzen aan) zelfregie en op een andere manier van verdelen van verantwoordelijkheden. Hiertoe is onderzocht hoe burn-out zich manifesteert en hoe er vanuit een zorgethische perspectief naar gekeken kan worden.

Ondanks de recent aangekondigde plannen (BMS actieprogramma) van het kabinet voor een bredere aanpak van burn-out, blijkt ook dat de dieperliggende oorzaken nog onvoldoende (h)erkend en vertaald worden naar concrete plannen. De gevolgen van het huidige ideaal van het autonome subject leiden tot een toename van individuele kwetsbaarheid en bestaansonzekerheid. Ook blijkt uit de analyse dat aspecten als kwetsbaarheid, afhankelijkheid en precariteit niet worden erkend, waardoor autonomie uit balans raakt. Daarnaast is er sprake van een disbalans in de verdeling van verantwoordelijkheden.

Vanuit het sociologische perspectief van Hartmut Rosa blijkt dat de maatschappelijke versnelling schadelijke gevolgen heeft (vervreemding, ontevredenheid en sociale stoornissen) zowel voor het individu als voor de maatschappij. De maatschappelijke versnelling heeft bovendien zijn uitwerking gekregen in maatschappelijke instituties en praktijken en heeft gezorgd voor een afname van institutionele stabiliteit. Met zijn concept van de resonantie biedt Rosa een antwoord op vervreemding. Volgens Rosa kunnen resonantie en resonante relaties ons in staat stellen om een wederzijdse relatie aan te gaan met de wereld. De zorgethische visie op zelfregie en verantwoordelijkheid in dialectische verbinding met relevante concepten vanuit het sociologische perspectief van Hartmut Rosa biedt een nieuwe analytische bril voor het analyseren en verrijken van resonante zorgpraktijken in de aanpak van burn-out.

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Samenvatting	2
Inhoudsopgave	3
1. Probleemstelling en relevantie	5
1.1 Aanleiding	5
1.2 Maatschappelijk probleem	5
1.3 Wetenschappelijk probleem	8
1.4 Vraagstelling	11
1.5 Doelstelling	11
2. Methode	12
2.1 Onderzoeksbenadering.....	12
2.2 Dataverzameling	12
2.3 Data-analyse	13
2.4 Kwaliteitscriteria	13
Intermezzo: Vastgelopen.....	14
3. Het fenomeen burn-out.....	15
3.1 Inleiding.....	15
3.2 Het concept burn-out.....	15
3.3 De oorzaken van burn-out.....	16
3.4 Interventies in de aanpak van burn-out.....	19
3.5 Burn-out als maatschappelijk fenomeen.....	20
3.6 Beleidsuitgangspunten voor eigen regie en verantwoordelijkheid.....	21
3.7 Een nieuw perspectief voor een maatschappij brede aanpak.....	23
3.8 Tussenconclusie.....	24
Intermezzo: Yoga.....	26
4. Zorgethische inzichten voor de aanpak van burn-out.....	28
4.1 Inleiding.....	28
4.2 Het ontstaan van de zorgethiek.....	28
4.3 Zorgethische inzichten over zelfregie en verantwoordelijkheid.....	31
4.3.1 Zelfregie versus relationele autonomie.....	32

4.3.2	Precariteit als maatschappelijk fenomeen.....	33
4.3.3	Een rechtvaardige verdeling van verantwoordelijkheden.....	35
4.4	Betekenis van zogethische inzichten voor het denken over zelfregie en verantwoordelijkheid bij burn-out.....	36
4.5	Tussenconclusie.....	38
Intermezzo: Vervreemding.....		39
5.	Resonantie als antwoord op vervreemding door maatschappelijke versnelling.....	41
5.1	Inleiding.....	41
5.2	De logica van maatschappelijke versnelling.....	41
5.2.1	Drie categorieën van versnelling.....	42
5.2.2	De drijfveren van de maatschappelijke versnelling.....	43
5.2.3	De tragiek van de moderne mens.....	45
5.3	Het concept van de vervreemding.....	46
5.4	Het concept van de resonantie.....	47
5.5	Betekenis van het sociologisch perspectief van Rosa op de context van burn-out als maatschappelijk fenomeen.....	49
5.6	Tussenconclusie.....	51
6.	Conclusie, aanbevelingen en discussie.....	53
6.1	Conclusie.....	53
6.2	Aanbevelingen.....	55
6.3	Discussie.....	57
Literatuur		59

1. Probleemstelling en relevantie

1.1 Aanleiding

Stel dat alles mogelijk was, wat zou je dan het liefste willen doen, vroeg de loopbaancoach aan mij aan het begin van het coachingstraject. Studeren! riep ik, zonder al te lang over deze vraag te hoeven na te denken. Nou, dan gaan we uitzoeken wat daartoe de mogelijkheden zijn, antwoordde zij.

Dat studeren voor mij mogelijk zou zijn klonk destijds verre van vanzelfsprekend. Ik was in korte tijd voor de tweede keer getroffen door een burn-out, de tweede keer weliswaar minder zwaar, maar het voelde voor mij niet minder pijnlijk. Ik ervoer het als een nederlaag dat het mij wéér was overkomen. Ik had goede hulp kunnen vinden, veel kennis en inzichten opgedaan, was zelf nota bene hulpverlener. In mijn leven had ik veel meegemaakt en onder vele onstabiele omstandigheden was ik voor mijzelf een relatief stabiele factor gebleven. Maar nu was mijn zelfvertrouwen zowel mentaal als lichamelijk aangetast. Ik had nog beperkte energie, raakte snel overprikkeld, had concentratieproblemen, en van mijn olifantengeheugen was nog weinig over. Hierdoor was mijn startpositie kwetsbaar. Maar waar een wil is, is een weg, had ik mij voorgehouden, en zo begon mijn reis zich in kleine stapjes te voltrekken.

Mijn geleefde ervaringen en opgedane inzichten hebben mij nog gevoeliger gemaakt voor het fenomeen burn-out en de maatschappelijke impact ervan. Daarom wil ik nu, drie jaar later na het eerste gesprek met mijn loopbaancoach, mijn masterthesis aan dit thema wijden.

1.2 Maatschappelijk probleem

Burn-out heeft zich stevig gemanifesteerd als erkende beroepsziekte¹ met grote gevolgen voor zowel de maatschappij als het individu (Taris, Houtman & Schaufeli, 2013; Aronsson et al., 2017). Volgens Houtman et al. (2020) onderscheidt burn-out zich van vergelijkbare psychische problematiek als depressie en overspannenheid door de werkgerelateerdheid² ervan. Bedrijfs- en verzekeringsartsen onderschrijven dit echter niet in hun richtlijnen; daarin wordt burn-out gerelateerd aan verplichtingen (werk of privé) als stressor (Houtman et. al., 2020, p. 8). Er wordt gesproken over een stapeling van factoren, waarbij persoonlijke

¹ <https://www.trouw.nl/zorg/burn-out-de-verantwoordelijkheid-ligt-bij-de-werknemer-zelf~b5d9527a/> geraadpleegd op 13 april 2022

² <https://www.tijd.be/de-tijd-vooruit/hr/de-grootste-misvatting-over-burn-outs-dat-het-individu-schuld-treft/10405869.html> geraadpleegd op 7 augustus 2022

kwetsbaarheden en problemen in de privésfeer een faciliterende rol kunnen spelen (Taris, Houtman & Schaufeli, 2013).

Uit de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA), die TNO en CBS jaarlijks samen uitvoeren, blijkt dat burn-out klachten van werknemers sinds 2013 gestaag stijgen (Houtman, Kraan & Venema, 2019; Hulsege, Houtman, Gielen & Vroome, 2021). Ruim 17% van werknemers ervaart burn-outklachten, waarbij het vaker vrouwen dan mannen betreft.³ Re-integratie na burn-out blijkt complex te zijn en bij ongeveer een kwart van de werknemers is er sprake van een terugval.⁴ Daarnaast is uitval door burn-out klachten voor een kwart verantwoordelijk van het totaal aantal verzuimdagen (TNO, 2019, p. 92). Ook is er sinds 2007 sprake van een toegenomen ervaren werkdruk: werknemers geven aan dat hun taakeisen toenemen en dat zij minder autonomie hebben over de arbeidsinhoud (TNO, 2019, p. 36). Recent onderzoek laat zien dat ontevredenheid over de werk-privé balans en het (systematisch) overschrijden van werk-privé grenzen door werk, deels de burn-out klachten verklaren (Houtman et. al., 2020, p.10). Maar ook spelen beperkte werkzekerheid en de emotionele belasting, die wordt ervaren in de werksituatie, een rol. De coronapandemie heeft deze problematiek vergroot en nog zichtbaarder gemaakt, concludeert de gezondheidsraad.⁵

Het probleem van burn-out is de laatste jaren hoog op de politieke agenda komen te staan. Na de publicatie van een tussenrapportage van TNO (Houtman, Kraan & Venema, 2019) over de oorzaken en gevolgen van burn-out, stuurde toenmalig staatssecretaris van Ark van Sociale Zaken en Werkgelegenheid een brief aan de Tweede Kamer waarin de toezegging werd gedaan om een verdiepend onderzoek te laten doen. Hierop volgde het Eindrapport TNO (Houtman et al., 2020) om antwoord te kunnen geven over de vraag hoe de stijging van de burn-out klachten samenhangt met de maatschappelijke ontwikkelingen en ontwikkelingen op de arbeidsmarkt. Dit verdiepende onderzoek geeft inzicht in de trends van burn-out klachten maar ook in achterliggende mechanismen. Daarnaast constateert TNO (2020) een verdeeldheid over de verdeling van de verantwoordelijkheden in de aanpak van burn-out, enerzijds tussen werknemersvertegenwoordigers en werkgeversvertegenwoordigers anderzijds. Zo stellen de werkgeversvertegenwoordigers het individu verantwoordelijk voor de signalering en de aanpak van klachten (Houtman et al., 2020, p. 110). Bedrijfsarts en

³ <https://vzinfo.nl/overspannenheid-en-burn-out>

⁴ <https://www.arbounie.nl/werkgever/nieuws/succesvol-re-integreren-na-een-burnout>

⁵ <https://www.gezondheidsraad.nl/actueel/nieuws/2022/02/14/toename-mentale-klachten-in-coronapandemie-reden-tot-zorg>

schrijver Ribbens onderschrijft dit en stelt dat investeren in preventie het tij kan keren, waarin de werknemer leert signaleren en zelf met oplossingen komt.⁶

Dat de nadruk wordt gelegd op individuele interventies blijkt ook uit wetenschappelijk onderzoek (Ahola et al., 2007; Le Blanc, Hox, Schaufeli, Taris & Peeters, 2007; Awa, Plaumann & Walter, 2010; Karanika-Murray & Biron, 2015). Deze individuele interventies zijn gericht op het leren omgaan met stress, al dan niet gesteund door een coach of een therapeut. Ook het volgen van yogalessen of een cursus mindfulness is een veelvoorkomend advies. Sociologe Van den Berg stelt dat er niets mis is met deze repertoires en dat mensen er veel aan kunnen hebben, “maar wanneer mindfulness zelf werk wordt, een manier om beter te leren ontspannen en zo beter te kunnen werken, is het een manier voor de baas om niet verantwoordelijk te zijn voor de uitputting” (Van den Berg, 2021, p.109).

Volgens hoogleraar publieksfilosofie Huijer is steeds meer verantwoordelijkheid op de schouders van het werkende individu terechtgekomen, mede door de gevolgen van de marktwerking en het daarbij passende flexibele werken. Met als resultaat een ondermijning van de sociale cohesie en een steeds op zichzelf teruggeworpen individu. Huijer is het dan ook niet eens met de opvatting dat burn-out een individueel probleem is.⁷ Toch is het dat wel geworden, omdat bij uitval zelfregie door het individu wordt verwacht. Dit past binnen de in het neoliberale denkpatroon verankerde opvatting dat een mens een autonoom en onafhankelijk wezen is (Tronto, 1993; Walker, 2007).

Gezien het gegeven dat burn-out klachten sinds 2013 gestaag stijgen en bij een kwart van gevallen sprake is van een terugval bij werkhervatting, kan verondersteld worden dat de huidige benadering van de burn-out problematiek, waarin zelfregie en verantwoordelijkheid door het individu de boventoon voert, onvoldoende werkt. De coronacrisis heeft ons laten zien hoe kwetsbaar en overbelast ons zorgsysteem is en wat de gevolgen daarvan zijn voor iedereen die zorgbehoevend is (lange wachttijden, uitgestelde zorg, verlies van kwaliteit van leven, verloren gezonde levensjaren, etc.). Even waren wij doordrongen van de waarde van de essentiële beroepen en konden de zorg medewerkers na een lange politieke discussie rekenen op een bonus van € 1000,- en welgemeend applaus. Nu het virus (tijdelijk) op de achtergrond is geraakt, lijkt de discussie over de herwaardering en erkenning van zorg en alle

⁶ <https://www.trouw.nl/zorg/burn-out-de-verantwoordelijkheid-ligt-bij-de-werknemer-zelf~b5d9527a/> geraadpleegd op 9 februari 2022

⁷ <https://www.trouw.nl/religie-filosofie/waarom-is-de-burn-out-zo-n-groot-probleem-geworden~bf08c9f2/> geraadpleegd op 17 februari 2022

medewerkers binnen de essentiële beroepen weer op de achtergrond te geraken. Er worden in de organisaties geen structurele wijzigingen doorgevoerd. Het is daarom relevant om te verkennen welke aanvullingen op de bestaande inzichten over zelfregie en verantwoordelijkheid kunnen bijdragen aan de aanpak van burn-out als maatschappelijk probleem.

1.3 Wetenschappelijk probleem

Over de oorzaken en de behandeling van burn-out is in de afgelopen decennia veel onderzoek verricht. Daaruit blijkt dat burn-out nadelige gevolgen heeft voor de gezondheid en voor de maatschappij (Houtman et al., 2020, p. 33). De combinatie van hoge taakeisen en dalende autonomie, maar ook emotionele belasting en onzekerheid over baanbehoud veroorzaken chronische stress, wat vervolgens in veel gevallen leidt tot psychische en/of gezondheidsproblemen (Houtman, et. al., 2020). De toegenomen werkdruk wordt daarom zowel door werkgevers als werknemers gezien als een belangrijke arbeidsrisico (TNO, 2019, p. 71).

Binnen de huidige aanpak van burn-out wordt de oplossing gezocht in interventies, idealiter gecombineerd op individueel- en organisatorisch niveau. Een meta-analyse van burn-out interventiestudie laat echter zien dat er bij 68% van de studies sprake was van individuele interventies en bij slechts 24% van de studies werd een combinatie van individuele- en organisatorische interventie toegepast (Awa, Plaumann & Walter, 2010). De individuele interventies verminderen burn-out op korte termijn (6 maanden of minder), terwijl een combinatie van individuele- en organisatorische interventie effectief blijkt voor een duur van 12 maanden of langer (Awa, Plaumann & Walter, 2010). Dat de individuele interventies doorgaans vaker wordt toegepast blijkt ook uit andere onderzoeken (Karanika-Murray & Biron, 2015; Ahola, Toppinen-Tanner & Sepannen, 2017). Uit deze studies blijkt dat de voorkeur voor individuele interventies toe te schrijven is aan het feit dat de individuele interventies goedkoper zijn en eenvoudig in implementatie en evaluatie, in vergelijking met de organisatorische interventies. Ahola et al. (2017) stelt dat dergelijke individuele interventies op lange termijn onvoldoende effect sorteren. Maar ook in alle gevallen blijken de effecten van gecombineerde interventies in de loop van de tijd af te nemen (Awa, Plaumann & Walter, 2010). Hieruit blijkt dat er nog geen consensus is bereikt voor wat betreft de interventiestrategieën.

Door het benadrukken van zelfregie en eigen verantwoordelijkheid voor het voorkomen maar ook voor het herstellen van burn-out wordt de werknemer doorgaans als object van verandering beschouwd (Awa, Plaumann & Walter, 2010). Terwijl werkomstandigheden en organisatorische factoren een grote rol spelen in het veroorzaken van chronische stress en burn-out tot gevolg kunnen hebben, is de beperkte toepassing van organisatorische interventies opvallend. In de besproken onderzoeken blijft ook de maatschappelijke context waarin burn-out zich manifesteert onderbelicht. Een andere tegenstrijdigheid zit in het gegeven dat zelfregie suggereert dat de werknemer zelf invloed heeft op de arbeids- en maatschappelijke omstandigheden, wat slechts deels overeenkomt met de realiteit van de huidige neoliberale maatschappij.

Emeritus-hoogleraar klinische psychologie Verhaeghe heeft ruim 30 jaar onderzoek verricht naar de maatschappelijke context als gevolg van neoliberalisme, vrijemarktwerving en de maakbare samenleving, en de effecten daarvan voor onze identiteit en onze relaties. Verhaeghe (2012) laat ons zien hoezeer de veranderende maatschappij doorwerkt in de hedendaagse individuele psychische problemen. Hij spreekt van ‘ravages’ ten gevolge van chronische stress, die de oorzaak van spanningshoofdpijn tot burn-out tot auto-immuunziekten kunnen zijn. Dit dringt volgens hem nog niet door tot het collectieve bewustzijn: “Ook dat heeft te maken met de huidige vervreemding, die de schuld voor ziekten en stoornissen al te snel bij het individu legt” (Verhaeghe, 2019, p. 204-205).

Ook de Duitse socioloog en filosoof Rosa problematiseert de huidige neoliberale context waarin burn-out zich manifesteert. Stress, burn-out en vervreemding zijn volgens Rosa allemaal symptomen van een steeds sneller veranderende levenswijze (Rosa, 2016, p.128). Volgens Rosa moet burn-out begrepen worden als een extreme vorm van vervreemding van ons zelf en van ons lichaam. Hij houdt een pleidooi voor resonantie en resonante relaties als antwoord op vervreemding, omdat resonantie ons weer in staat kan stellen om ons zinvol te verbinden met onszelf en om een nieuwe wederzijdse relatie aan te gaan met de wereld.

Veel zorgethisch onderzoek was tot nu toe voornamelijk gericht op de context van de gezondheidszorg, zorgrelaties, op het relationele zelf, hulpverlening en onderwijs. De context van de arbeidsorganisatie en de arbeidscontext, bezien vanuit de lens van zorg, is onderbelicht gebleven. Dit literatuuronderzoek kan in deze kennislacune voorzien en vormt een verkennende studie, specifiek gericht op de toepassing van een zorgethische visie op de arbeidsorganisatie in de huidige maatschappelijke context, met daarin de problematiek van burn-out.

Om te kunnen reflecteren op de concepten zelfregie en individuele verantwoordelijkheid is er in dit onderzoek het theoretische kader van de Utrechtse zorgethiek als uitgangspunt genomen. De Utrechtse zorgethiek is een probleemgestuurd interdisciplinair onderzoeksveld, dat gedreven wordt door maatschappelijke vraagstukken (Leget, Van Nistelrooij & Visse, 2017, p.1). Het theoretische kader binnen de Utrechtse zorgethiek is opgebouwd rond het concept zorg en fungeert als een multifocale interpretatieve lens. Gevoed door conceptueel en empirisch onderzoek in een dialectische relatie tot elkaar, is de zorgethische lens een verrijkende manier om naar de zorgpraktijken te kijken. Daarbij kan de zorgethische lens ervoor zorgen dat (bestaande) kennis getoetst wordt en er tevens nieuwe kennis kan ontstaan.⁸ Hierdoor is het mogelijk om een interdisciplinair gesprek tussen verschillende stromingen en disciplines te voeren, waaronder filosofie, ethiek, sociale wetenschappen, politieke en beleidswetenschappen en verpleegwetenschappen. De dialectische spanning is een centraal gegeven binnen zorgethiek, waardoor met flexibiliteit en een kritische houding de maatschappelijk relevante praktijken worden belicht. Kijkend door de lens van zorg naar de inbedding van de geleefde ervaringen en zorgpraktijken binnen de ordening van onze samenleving, kan een normatieve weging plaatsvinden.

De centrale vraag binnen de Utrechtse zorgethiek is: wat is goede zorg gegeven deze particuliere situatie (Leget, Van Nistelrooij & Visse, 2017). Het concept zorgen wordt binnen de zorgethische visie breed opgevat en wordt zorgen gezien als een sociale praktijk (Walker, 2007) waarin mensen voortdurend afstemmen op anderen en op zichzelf binnen een geordende samenleving.⁹ Volgens politicologe en zorgethica Tronto is het ‘afstemmen’ erop gericht ‘om onze gedeelde wereld te handhaven, te continueren en te herstellen, zodanig dat wij hierin zo goed mogelijk kunnen leven’ (Fisher & Tronto, 1990; Tronto, 1993, p.103). Door de problematiek van burn-out te benaderen vanuit een zorgethische visie, waarin niet het individu, maar de onderlinge relaties tussen mensen in maatschappelijk gevormde praktijken centraal staat, kunnen nieuwe inzichten ontstaan over goede zorg bij burn-out en voor het realiseren van lange termijn effecten. De verschuiving van focus is noodzakelijk, omdat de huidige dominante neoliberale focus op het individu ontoereikend is om structurele verandering en om verbetering op gang te brengen in de systemen die burn-out veroorzaken.

⁸ <https://www.zorgethiek.nu/wp-content/uploads/2015/09/Notitie-over-de-Utrechtse-zorgethiek-definitief-2015.pdf>

⁹ <https://www.zorgethiek.nu/wp-content/uploads/2015/09/Notitie-over-de-Utrechtse-zorgethiek-definitief-2015.pdf>

Een zorgethische visie kan inzicht bieden in de complexiteit van factoren voorbij het individu, omdat binnen zorgethiek zorg en verantwoordelijkheid voor elkaar en voor de omgeving centraal staan (Tronto, 1993; 2013; Walker, 2007; Hamington, 2015; Leget, Van Nistelrooij & Visse, 2017; Van Nistelrooij & Visse, 2018). Het is daarom relevant om te onderzoeken hoe burn-out als een sociale problematiek kan worden opgevat en welke structurele en systematische aanpassingen kunnen bijdragen aan het herstel en reductie van burn-out als maatschappelijk fenomeen.

1.4 Vraagstelling

Op welke manier kan een zorgethische visie op zelfregie en verantwoordelijkheid in dialectische verbinding met relevante concepten vanuit het sociologische perspectief van Hartmut Rosa de huidige dominante maatschappelijke benadering van burn-out verrijken?

Deelvragen:

1. Welke perspectieven op zelfregie en verantwoordelijkheid liggen ten grondslag aan de dominante benadering van burn-out in de huidige maatschappelijke context?
2. Welke inzichten biedt een zorgethische reflectie op zelfregie en individuele verantwoordelijkheid voor het verhelderen en verrijken van de aanpak van burn-out in de huidige maatschappelijke context?
3. Welke relevante concepten vanuit het sociologisch perspectief van Hartmut Rosa kunnen bijdragen aan de verbreding van de huidige aanpak van burn-out als maatschappelijk fenomeen?

1.5 Doelstelling

De interne doelstelling van deze scriptie is om door middel van zorgethisch theoretisch onderzoek - gevoed door geleefde ervaringen - nieuwe inzichten te vergaren voor de verrijking van de huidige benadering van de aanpak van burn-out. Hierdoor wordt beoogd om de eenzijdige benadering van burn-out, waarin de focus gericht is zelfregie en individuele verantwoordelijkheid door werknemer, te laden met zorgethische inzichten rondom (de grenzen aan) zelfregie en op een andere manier van verdelen van verantwoordelijkheden. Met de opbrengst van dit onderzoek hoop ik een bijdrage te leveren aan het maatschappelijke debat over de aanpak en reductie van burn-out. De verkregen inzichten vanuit een zorgethische visie, in dialectische verbinding met relevante concepten vanuit het sociologisch perspectief van Rosa, kunnen mogelijk op lange termijn structurele effecten bewerkstelligen.

2. Methode

2.1 Onderzoeksbenadering

In dit onderzoek wordt er gebruik gemaakt van wetenschappelijke literatuur, die door middel van een zorgethische reflectie kritisch wordt geanalyseerd en op elkaar betrokken.

Vanwege de combinatie van een literatuuronderzoek vanuit ervaringskennis over burn-out en de beperkte omvang van dit onderzoek, heb ik besloten om geen empirisch onderzoek uit te voeren. Door het benutten van mijn geleefde ervaring en kennis wordt het mogelijk om particuliere kennis in dienst te stellen voor de probleemstelling. Niet om mijzelf te centreren, maar om te onderzoeken hoe individuele problematiek verband houdt met het publieke probleem (Denzin, 2013, p. 6). En om zodoende in de literatuur gericht te zoeken naar antwoorden die kunnen bijdragen aan goede zorg bij burn-out. Door mijzelf als onderzoeker *reflexief* (Finlay, 2008) en transparant op te stellen, hoop ik de lezer toegang te geven tot ervaringen vanuit de positie van een insider. Dit is in lijn met zorgethisch onderzoek, waarin ervaringskennis een belangrijke rol speelt en richting geeft aan het onderzoek.

In dit onderzoek wordt de hermeneutische narratieve analysemethode van Visse (2014) toegepast, omdat deze methode zich richt op het begrijpen van de geleefde ervaring via verhaal en de particuliere kennis, in de veronderstelling dat 'het grote zich in het kleine bevindt'. Deze methode past binnen de sociaal constructivistische benadering, waarin individuen op zoek gaan naar de betekenis van de wereld waarin ze leven en werken, en waarin hun ervaringen naar voren komen (Creswell & Poth, 2018).

2.2 Dataverzameling

Er is gezocht met de termen: burn-out, goede zorg, zorgethiek, zelfregie, herstel, terugval, resonantie, maatschappelijke factoren burn-out, vervreemding en verantwoordelijkheid. Deze termen zijn daarna in verschillende combinaties gezocht, alsook Engelstalige begrippen, in volgende wetenschappelijke zoekmachines: WorldCat, Google Scholar, Wiley en Web of Science. Vervolgens is de sneeuwbal methode toegepast door te zoeken naar relevante literatuurverwijzingen. Door het lezen van de samenvatting en de conclusie van de geselecteerde literatuur, kon ik een eerste inschatting maken van de relevantie ervan voor mijn onderzoek, zodat er in de vervolgfase de materie nader bestudeerd kon worden. Vervolgens heb ik de geselecteerde materie afgezet tegen recente publicaties, rapporten en krantenartikelen.

Ik benut mijn persoonlijke geleefde ervaringen door in de uitwerking van het onderzoek drie *narratieve vignettes* (Ellingson, 2006) gekoppeld aan de drie kernsymptomen van burn-out toe te voegen (Schaufeli, Desart & De Witte, 2020). Het betreft extreme vermoeidheid, controleverlies over emotionele en cognitieve processen, en mentale distantie van het werk. Hierdoor pas ik *embodied writing* toe (Ellingson, 2006). Door mijn *embodied struggles* (Ellis, 2004; 2013) tegen het licht van de gevonden literatuur te houden en vervolgens van beide kanten kritisch te reflecteren op hoe mijn ervaringen doorwerken in het interpreteren van literatuur, pas ik de zorgethische methodologie toe waarin de dialectische relatie tussen empirie en theoretische reflectie tot stand komt (Leget et al., 2017).

2.3 Data-analyse

Vanuit de geselecteerde literatuur is gericht gezocht naar inzichten rondom concepten zelfregie, verantwoordelijkheid, burn-out en resonantie. Deze concepten zullen vervolgens vanuit verschillende perspectieven worden belicht en ontrafeld, in het licht van de opgestelde deelvragen. Door te starten met de verkenning van zelfregie en verantwoordelijkheid in de aanpak van burn-out en daarna te onderzoeken hoe goede zorg bij burn-out begrepen kan worden vanuit het zorgethisch perspectief, kan vervolgens een brug geslagen worden naar het sociologische perspectief van Rosa. Tot slot zal de drieslag meedenken, tegendenken en omdenken toegepast worden om tot de beantwoording van de hoofdvraag van dit onderzoek te komen.

2.4 Kwaliteitscriteria

Herhaalbaarheid en controleerbaarheid zijn belangrijke kwaliteitscriteria voor het beoordelen van een literatuuronderzoek. Door de gebruikte termen, alsook andere geraadpleegde literatuur op een accurate wijze weer te geven, zal er aan deze criteria worden voldaan. Tevens zal er getracht worden om een logische en coherente argumentatielijn te laten zien, zodat de gedachtegang van de onderzoeker navolgbaar is. Door mijn *embodied struggles* tegen het licht van de gevonden literatuur te houden en vervolgens van beide kanten kritisch te reflecteren op hoe mijn ervaringen doorwerken in het interpreteren van literatuur, wordt transparantie als kwaliteitscriteria toegepast.

Intermezzo: Vastgelopen

De werkweek is pas begonnen maar ik ben moe, extreem moe. Vandaag een lange werkdag, gestart met een groepsbijeenkomst voor mijn ene project, gevolgd door verschillende afspraken tot het einde van de middag, een overvolle mailbox en op het avondprogramma staat een andere groepsbijeenkomst voor mijn andere project waar ik ook de coördinator van ben. Ik herinner mij deze dag als die van gisteren, ook hoe ik mij voelde: opgejaagd door van alles wat er die dag en de rest van de week gepland stond (zoals de voorgaande maar ook in de aankomende weken, maar tegelijkertijd ook nul energie). Mijn brandstof is op, zonder dat ik vooraf een rood lampje heb zien branden. Tussen de afspraken door probeer ik mij onzichtbaar te maken, zodat niemand iets tegen mij zal zeggen, en zeker niet aan mij zal vragen hoe het met mij gaat. Ik begrijp niet wat er met mij aan de hand is. Ik ben wel vaker moe, maar op wilskracht krijg ik toch alles gedaan wat ik moet en wil uitvoeren, verzorgd tot in de laatste puntjes.

Het laatste half jaar is de vermoeidheid (het eerste kernsymptoom van burn-out) echter eerder regel dan uitzondering. Niks aan de hand sus ik mezelf, misschien moet ik me even tien minuten afzonderen in een rustige ruimte, misschien naar wat rustgevende muziek luisteren, misschien... Dit helpt voor even en ik volbreng ook mijn middag activiteiten, maar voor de avond aanbreekt ben ik alweer dood op. Voor de voorbereiding van het avondprogramma loop ik door het gebouw, wanneer ik mijn districtsmanager tegenkom. Ik doe nog een poging om haar te ontwijken in de hoop dat zij mij niet aanspreekt, maar zij houdt mij aan. Ik kan mijn tranen niet langer ophouden, nog voordat ik iets heb kunnen zeggen. "Dit gaat zo niet goed Any, je moet naar huis," spreekt zij mij bezorgd toe. Dat is wel het laatste wat ik van plan ben: ik heb veel afspraken staan, bijeenkomsten die ik moet leiden en e-mails om te beantwoorden. Bovendien heb ik deze week een afscheidsbijeenkomst in het midden van het land voor mijn OR-lidmaatschap en voor mijn commissietaken, die ik met pijn in het hart heb moeten beëindigen, omdat ik geen mogelijkheid meer zag om al mijn taken en verantwoordelijkheden te combineren. Zij praat op mij in, over het belang van een pas op de plaats, dat het tijdelijk is. Ik zie nog steeds niet in hoe ik al mijn taken zomaar moet laten liggen (zonder vervanging!), hoe kan ik dan tot rust komen? In mijn hoofd draait de agenda alsmaar door: "En wat als je door een ongeluk je been had gebroken?" Ik ben door mijn argumenten heen en stem in om, nadat ik de laatste bijeenkomst vanavond heb geleid, mij morgenochtend ziek te melden.

Ik weet niet hoe ik naar huis ben gereden. Het is wonderlijk hoeveel je soms op automatische pilot kunt uitvoeren. Een beroerde nacht volgt. In mijn dromen lukt het mij niet om mij van A naar B te verplaatsen; ik ben zo ongelofelijk moe dat het mij niet lukt om het ene been voor de ander te zetten. Ik sta genageld aan de grond en heb het gevoel dat kruipen nog de enige mogelijkheid is om mij vooruit te bewegen. Ik schrik wakker uit deze nare droom en om 9 uur 's ochtends meld ik mij ziek bij de administratie.

3. Het fenomeen burn-out

3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk staat de beantwoording van de eerste deelvraag centraal, namelijk: “Welke perspectieven op zelfregie en verantwoordelijkheid liggen ten grondslag aan de dominante benadering van burn-out in de huidige maatschappelijke context?” Alvorens in te gaan op de verschillende perspectieven, zal eerst het concept burn-out beknopt toegelicht worden. Daarin worden de oorzaken van burn-out beschreven vanuit het perspectief op werk, het individu en de maatschappij. Vervolgens zal de toepassing van drie typen interventies uiteengezet worden. Daarna volgt een analyse van de dominante benadering van burn-out in de huidige Westerse aanpak van burn-out, waarin de focus ligt op zelfregie en individuele verantwoordelijkheid van de werknemer. Tot slot wordt vanuit de analyse toegewerkt naar de beantwoording van de centrale vraag van dit hoofdstuk.

3.2 Het concept burn-out

Het concept burn-out werd ruim 40 jaar geleden geïntroduceerd door twee Amerikaanse onderzoekers, respectievelijk Freudenberg (1974) en Maslach (1976). Maslach en Jackson (1981) omschrijven burn-out (*opgebrand raken*) als een combinatie van emotionele uitputting, het hebben van een afstandelijke houding ten aanzien van het werk, en verminderde persoonlijke bekwaamheid. Maslach ontwikkelde vervolgens een vragenlijst, bekend als Maslach Burn-out Inventory (MBI), die tot op heden een veelgebruikte standaardmethode is (Maslach, 1981). De MBI en de bijhorende definitie hadden oorspronkelijk betrekking op dienstverlenende beroepen. Door de introductie van MBI-General Survey is het later mogelijk geworden om burn-out in alle beroepsgroepen te onderzoeken (Schaufeli, Leiter, Maslach & Jackson, 1996).

De laatste jaren is er onenigheid over de precieze definitie van burn-out en de daarbij passende kernsymptomen. Hoogleraar Arbeids- en Organisationspsychologie Schaufeli heeft in Nederland veel onderzoek verricht naar burn-out en stelt dat er opnieuw aandacht moet worden besteed aan het concept burn-out binnen de Nederlandse context (Schaufeli, 2007). Op basis van een overzichtsstudie is door Taris, Houtman en Schaufeli (2017) voorgesteld om het kernsymptoom ‘persoonlijke onbekwaamheid’ uit de oude conceptualisering te vervangen door ‘verminderd cognitief functioneren’, omdat dit kernsymptoom beter samenhangt met emotionele uitputting en distantie. Middels een kwalitatief onderzoek, waarbij 49

behandelaars en experts betrokken waren, is de nieuwe definitie van burn-out en het daarbij ontwikkelde meetinstrument ‘Burn-out Assessment Tool’ (BAT) als volgt geïntroduceerd: *“a work-related state of exhaustion that occurs among employees, which is characterized by extreme tiredness, reduced ability to regulate cognitive and emotional processes, and mental distancing”* (Schaufeli, Desart & De Witte, 2020). Deze nieuwe definitie van burn-out sluit volgens de onderzoekers beter aan bij de geëvolueerde ervaring en kennis, waarin vastgesteld wordt dat het kernsymptoom “persoonlijke onbekwaamheid” uit de oude definitie niet van toepassing is. Daarnaast maakt het nieuwe meetinstrument BAT - ten opzichte van het oude meetinstrument MBI – het ook mogelijk om burn-out nog specifiek en gericht op te sporen en aan te pakken (Desart, Schaufeli & De Witte, 2017; Schaufeli, Desart & De Witte, 2020).

Burn-out wordt dus ook in de nieuwe definitie omschreven als een werk gerelateerde aandoening dat zich op het werk uit en voor het merendeel van de gevallen tevens primair door werk veroorzaakt wordt. De kernoorzaak van burn-out problematiek ligt bij een belastende arbeidssituatie, waarbij sprake is van een disbalans tussen hoge taakeisen en onvoldoende hulpbronnen op het werk (Desart, Schaufeli & De Witte, 2017). Maar daarnaast is er ook sprake van meerdere oorzaken die tegelijkertijd opspelen (in de privésfeer en/of persoonlijke kwetsbaarheden). Als gevolg van hun werksituatie ervaren werknemers langere periode klachten, zoals extreme vermoeidheid, controleverlies over emotionele en cognitieve processen, en mentale distantie van het werk. Dit laatste aspect kan gezien worden als een poging van het individu/de werknemer om verdere uitputting te voorkomen (Desart, Schaufeli & De Witte, 2017; Schaufeli, Desart & De Witte, 2020).

3.3 De oorzaken van burn-out

Uit onderzoek blijkt dat burn-out klachten van werknemers sinds 2013 gestaag stijgen (Houtman, Kraan & Venema, 2019). Ruim 17% van werknemers ervaart burn-outklachten, waarbij het vaker vrouwen dan mannen betreft.¹⁰ De verzuimkosten voor de werkgever, als gevolg van werkstress, werkdruk en burn-out klachten, worden door NEA (2020) op jaarbasis rond de 3.2 miljard euro geschat. In het literatuuronderzoek, uitgevoerd door TNO (Houtman, Kraan & Venema, 2019) op basis van de inzichten van 40 jaar studies naar burn-out, worden

¹⁰ <https://vzinfo.nl/overspannenheid-en-burn-out>

de oorzaken van burn-out op drie niveaus ingedeeld, namelijk: (1) het werk, (2) het individu, (3) de maatschappij.

Het werk: Burn-out als een werk gerelateerd fenomeen wordt duidelijk onderbouwd vanuit de theoretische gronden op oorzaken van burn-out (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001; Demerouti & Bakker, 2007; Taris, Houtman & Schaufeli, 2013). Alhoewel persoonlijkheidskenmerken als (over)commitment, perfectionisme en neuroticisme ook een rol kunnen spelen bij het ontstaan van burn-out (Siegrist, 2002; Van Vegchel et al., 2005), wegen de factoren en omstandigheden die in de werksfeer liggen zwaarder. In verschillende onderzoeken is aangetoond dat toegenomen werkdruk een belangrijk arbeidsrisico vormt voor het ontstaan van burn-out. Daarnaast blijkt er sprake te zijn van een neergaande trend van kwaliteit van arbeid in Nederland. Zo spelen ongunstige ontwikkelingen in de arbeidsvoorwaarden en de werkomstandigheden een rol bij het verslechteren van werksituaties (Smulders & Van Den Bossche, 2016).

De hoge taakeisen gaan gepaard met een dalende autonomie van werknemers, zowel ten aanzien van de arbeidsinhoud als de uitvoering van de werkzaamheden (Houtman et al., 2020, p. 108). Wel blijkt dat mannen meer autonomie hebben in hun werk ten opzichte van vrouwen (Smulders & Van Den Bossche, 2016). In sectoren waarin voornamelijk vrouwen werkzaam zijn, zoals het basis- en het voorgezet onderwijs maar ook in de thuiszorg, blijkt burn-out in de laatste jaren meer dan gemiddeld te zijn gestegen. Verder wordt het gebrek aan sociale steun door leidinggevende en collega's als risicofactor van burn-out aangemerkt.

Het individu: Persoonskenmerken als (over)commitment, perfectionisme en een geringe emotionele stabiliteit (neuroticisme) worden als voorspellers aangemerkt voor het ontwikkelen van burn-out klachten (Houtman, et. al., 2020, p. 9). Uit de literatuur blijkt dat voornamelijk vrouwen in de leeftijdsgroep van 25 t/m 34 jaar als een risicogroep worden gezien, maar ook jongeren en laagopgeleiden. Naast de werk gerelateerde oorzaken, die veruit de grootste rol spelen bij uitval en het ontwikkelen van burn-out klachten, blijkt er ook sprake te zijn van een stapeling van factoren die elkaar versterken bij een burn-out. Er spelen vaak meerdere oorzaken tegelijkertijd, waardoor chronische stress ontstaat en daarmee een mogelijke veroorzaker wordt van burn-out klachten (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001; Schaufeli & Taris, 2013).

De gevolgen van chronische stress, veroorzaakt door onder andere hoge werkdruk, dalende autonomie en meerdere oorzaken tegelijkertijd, kunnen in veel gevallen ernstige psychische

en/of gezondheidsproblemen veroorzaken, waaronder burn-out klachten. Naast ziekteverzuim en de inzetbaarheid van de betreffende werknemer, is er ook een hogere kans aangetoond op cardiovasculaire problematiek, diabetes type II en ook gewrichts- en spierproblemen (Shirom & Melamed, 2005, Knapen, Morien & Vancampfort, 2017). Hierdoor groeit ook de kans om op langere termijn arbeidsongeschikt te raken (Ahola et al., 2009). Ook laat onderzoek zien dat werkgerelateerde uitputting een verhoogde kans op vroegtijdig overlijden voorspelt. Samengevat kan gesteld worden dat burn-out serieuze consequenties heeft voor het functioneren en de gezondheid van de werknemers die, naast het leed voor de betreffende persoon, op termijn tot arbeidsongeschiktheid kunnen leiden.

De maatschappij: In het literatuuronderzoek van TNO (Houtman, Kraan & Venema, 2019) worden de maatschappelijke oorzaken voor burn-out in verband gebracht met ‘werkgebonden risico’s’ en met intensivering van het werk. Zo wordt de verandering van de aard van het werk, mede veroorzaakt door technologische ontwikkelingen (digitalisering, veel beeldschermwerk en altijd en overal bereikbaar zijn), gezien als een mogelijke oorzaak van de ervaren maatschappelijke- of prestatiedruk. De toename van de werkgelegenheid in de dienstverlenende sectoren als zorg en onderwijs in Nederland wordt door TNO (Houtman, et al., 2020) verbonden aan een hogere kans op agressie op het werk door klanten (zoals leerlingen, patiënten en anderen). Daarnaast wijst TNO (Houtman, et al., 2020) op demografische ontwikkelingen, zoals vergrijzing en het groeiend aantal vrouwen op de arbeidsmarkt die meer arbeidsuren maken. De groeiende combinatie van werk en zorg, veelal door vrouwen en, die van overheidswege wordt gestimuleerd (denk aan het verlenen van mantelzorg), wordt aangemerkt als een van de maatschappelijke oorzaken van burn-out klachten. Hoewel de technologische ontwikkelingen door digitalisering positieve effecten kunnen hebben op het werk omdat deze voor meer autonomie en flexibiliteit zorgen, neemt de afbakening tussen werk en privé hierdoor af. Ook blijken (on)rechtvaardigheid, werkonzekerheid en daardoor ook inkomenszekerheid, flexibele werktijden en emotionele belasting door werk indicatoren voor burn-out klachten (Houtman et al., 2020, p. 8). De maatschappelijke oorzaken van de burn-out klachten hebben dus te maken met de intensivering van werk, de toegenomen baanonzekerheid/inkomensonzekerheid, (on)rechtvaardigheid en ontevredenheid over de werk-privé balans alsook met het (systematisch) overschrijden van de werk-privé grenzen door werk (Houtman, et. al., 2020, p.10).

Een opmerkelijk gegeven, volgens Houtman et al. (2020), is dat de geïnterviewden zelf niet spontaan maatschappelijke oorzaken voor hun burn-out klachten weten te benoemen (p. 109). Pas wanneer de onderzoekers hierop doorvragen, worden redenen als ‘steeds bereikbaar moeten zijn’ en ‘de moordende concurrentie’ opgemerkt als maatschappelijke oorzaken. Daarbij wordt de ‘toenemende verzakelijking van het werk’, waardoor men minder contact heeft met de klanten en patiënten, als medebepalende factor voor burn-out klachten benoemd. De geïnterviewden labelen echter zelf deze oorzaken niet spontaan als ‘maatschappelijk’. Ze ervaren deze oorzaken ‘als iets dat nu eenmaal zo is, en zij zelf niet bij machte zijn om hier iets aan te doen’ (p. 110). De onderzoekers duiden geen mogelijke oorzaken of gevolgen hiervoor.

3.4 Interventies in de aanpak van burn-out

Voor de preventie van burn-out klachten maar ook voor de bevordering van werkhervatting zijn in de literatuur globaal drie typen interventies te onderscheiden, namelijk: individuele interventies, organisatorische interventies en een combinatie van beide. De individuele (therapeutische) interventies zijn gericht op het reguleren van emoties, het verbeteren van stressmanagement en beter leren ontspannen. Vaak gegeven adviezen zijn ook het volgen van yogalessen of een cursus mindfulness, of andere activiteiten gericht op relaxatie (Houtman et al., p. 13). De organisatorische interventies richten zich op het verminderen van risicofactoren op werk. Hierbij is een belangrijke rol weggelegd voor de leidinggevenden en de ondernemingsraad, voor het faciliteren van een veilige werksfeer en werkomgeving, waarin de werknemers zich vrij voelen om het gesprek aan te gaan (Houtman et al., p. 110). Interventies gericht op de organisatie hebben te maken met de aanpak van hoge werkdruk en het verbeteren van roosters. Maar ook het bestrijden van psychosociale risico's in het werk, zoals agressie en geweld, en aandacht voor risicogroepen binnen de organisatie, zijn voorbeelden van organisatiegerichte interventies.

Hoewel uit onderzoeken blijkt dat een combinatie van individuele en organisatorische interventies een gunstiger effect hebben voor de aanpak van burn-out, blijkt in de praktijk van de huidige Westerse aanpak van burn-out een dominantie ten aanzien individuele interventies (Ahola et al., 2007, Ahola et al., 2017). Een meta-analyse van burn-out interventiestudies laat zien dat er bij 68% van de studies sprake was van individuele interventies en bij slechts 24% van de studies werd een combinatie van individuele- en organisatorische interventies toegepast (Awa, Plaumann & Walter, 2010). De individuele interventies verminderen burn-

out op korte termijn (6 maanden of minder), terwijl een combinatie van individuele- en organisatorische interventie effectief blijkt voor een duur van 12 maanden of langer (Awa, Plaumann & Walter, 2010). Uit onderzoek van Karanika-Murray & Biron (2015) blijkt dat er een sterke voorkeur is vanuit de werkgevers om voor individuele interventies te kiezen, omdat dit goedkoper is en eenvoudiger qua implementatie en evaluatie. Daarnaast stellen zij dat de organisatorische interventies vaker ontsporen omdat het doorvoeren van organisatorische interventies in de praktijk complex en niet altijd haalbaar is (Karanika-Murray & Biron, 2015). Ahola et al. (2017) onderschrijft deze conclusie gebaseerd op een systematische review en meta-analyse. Uit diverse systematische reviews en meta-analyses blijkt bovendien dat alle individuele interventies kleine maar consistente effecten hebben (Houtman et al., 2020). Echter, wanneer er wordt gekeken naar effecten op lange termijn, dan blijken ook de effecten van gecombineerde interventies in de loop van de tijd af te nemen (Awa, Plaumann & Walter, 2010; Ahola et al., 2017).

Hoewel in de literatuur de oorzaken van burn-out op drie niveaus worden onderscheiden, blijkt uit de bestudering van de literatuur en van het huidige beleid dat de aanpak van burn-out en de daarbij passende interventies voornamelijk op het individu zijn gericht. Het grootschalig toepassen van individuele interventies ten opzichte van organisatorische dan wel van een gecombineerde aanpak, geeft blijk van een dominante benadering waarin het individu als object van verandering wordt beschouwd. Het is daarom noodzakelijk om bij de aanpak van burn-out ook interventies te includeren gericht op de organisatorische- en maatschappelijke factoren.

3.5 Burn-out als maatschappelijk fenomeen

In de huidige neoliberale context, waarin vrijheid en autonomie van het individu kernwaarden zijn, beïnvloeden ons als mens, en kunnen een risico vormen voor het ontstaan van burn-out klachten. Volgens Huijer wordt burn-out ten onrechte als een individueel probleem beschouwd en wordt er te veel nadruk gelegd op zelfregie. Door werknemers te benadrukken als creatieve individuen die zelf verantwoordelijk zijn voor de organisatie van hun werk, is de nadruk gelegd op ‘zelfverwerkelijking’. “Onder het mom van ‘ik ontwikkel mezelf’ werken mensen zich nu kapot,” aldus Huijer.¹¹

Het concept burn-out wordt vanuit het sociologisch perspectief gezien als een uitingsvorm van brede maatschappelijke ontwikkelingen (Verhaeghe, 2012; 2019; Rosa, 2016). Met een

¹¹ <https://www.trouw.nl/religie-filosofie/waarom-is-de-burn-out-zo-n-groot-probleem-geworden~bf08c9f2/> geraadpleegd op 17 februari 2022

kritische blik analyseert Verhaeghe (2012) onze huidige neoliberale maatschappelijke context en stelt dat onze samenleving veeleisend en normatief is. Door de nadruk op zelfontplooiing en autonomie te leggen, zorgt het heersende dominante discours ervoor dat maatschappelijk falen als eigen verantwoordelijkheid en zelfs eigen schuld wordt gezien (p. 80). Ongemerkt leidt dit gegeven volgens Verhaeghe tot een nieuwe vorm van sociaaldarwinisme, waarin niet langer de soort centraal staat, maar een ‘natuurlijke selectie’ plaatsvindt naar de sterkste man of vrouw die het haalt: ‘en het criterium is succes’. Een individu moet zien te overleven in een context waarin het gemeenschapsgevoel aan het verdwijnen is en het economische model mensen op een systematische wijze tegen elkaar opzet. Volgens Verhaeghe (2012) staat de huidige maatschappelijke inrichting hierdoor haaks op de ‘aangeboren sociale aard van de mens’. Hierdoor raken we vervreemd van onszelf, omdat we onszelf identificeren met ideeën die ons van buitenaf worden opgedrongen.

Verhaeghe spreekt in dit kader van ‘onbewuste gehoorzaamheid’ (Verhaeghe, 2019, p. 204). ‘Stress’ is volgens Verhaeghe de medisch-psychologische term voor vervreemding, met alle gezondheidsgevolgen van dien: “De huidige vervreemding gaat veel verder dan indoctrinatie; ze bepaalt ons denken en zelfs ons volledig zijn. Gedachtenvrijheid is een illusie van onze tijd” (p. 205). Door de verantwoordelijkheid bij het individu te leggen bekommert de samenleving zich niet, of in mindere mate, om het individu. Hierdoor ontstaat het risico dat mensen met burn-out zich (onvrijwillig) uit de samenleving gaan onttrekken. Zij raken als het ware uit de verbinding, waardoor vervreemding op de loer ligt. De vraag is of het terecht is om het individu verantwoordelijk te stellen voor het krijgen van burn-out en om diegene zelf de gevolgen ervan te laten dragen.

Verhaeghe heeft dan ook felle kritiek op het economische model van de laatste decennia, waarin de economische noties als succes, maakbaarheid en winnen tot het hoogste doel zijn verworden. Om terug te kunnen keren naar evenwicht tussen gelijkheid en verschil, tussen gemeenschapszin en autonomie, ‘zullen we het huidige arbeidsorganisatie ernstig moeten wijzigen en de economie op een andere manier moeten denken’ (Verhaeghe, 2012, p. 215). Kwantitatieve groei zou in de nieuwe economie volgens hem dan ook plaats moeten maken voor kwalitatieve duurzaamheid (p. 215).

3.6 Beleidsuitgangspunten voor eigen regie en verantwoordelijkheid

Dat eigen regie en individuele verantwoordelijkheid leidend zijn in de huidige maatschappelijke context blijkt ook uit de beleidsuitgangspunten, zoals geformuleerd in het

kennisdocument ‘Eigen regie op loopbaan en ontwikkeling’ van de Sociaal Economische Raad (SER). Voormalig voorzitter Hamer stelt bij de inleiding dat onzekerheid de enige zekerheid is die we hebben (SER, 2020). De ontwikkelingen op de arbeidsmarkt door maatschappelijke en economische gevolgen, versterkt door de coronacrisis, hebben het werk drastisch veranderd. Hierdoor wordt duurzame inzetbaarheid van de werknemers noodzakelijk en vormt een belangrijk aandachtspunt voor alle werknemers en werkgevers. Volgens Hamer is het een voortdurende beweging waarbij iedere werknemer zelf het stuur in handen moet nemen, zijn of haar eigen regisseur moet zijn om tijdig en weloverwogen loopbaankeuzes te maken en te werken aan eventuele veranderingen.

Hoewel ‘eigen regisseur’ zijn suggereert dat de werknemer zelf invloed op zijn of haar loopbaan heeft (bottom-up benadering), lijken de beleidsuitgangspunten maar ook de arbeids- en maatschappelijke omstandigheden bepalend te zijn voor de invulling van ‘eigen regie’ (top-down benadering). In het kennisdocument van de SER wordt eigen regie als volgt gedefinieerd: “Eigen verantwoordelijkheid nemen, keuzes maken en tot actie komen, en het (duurzaam inzetbare) gedrag blijven vertonen. Een medewerker beschikt over eigen regie, wanneer hij beschikt over zelfreflectief vermogen, veerkracht en adaptief vermogen, zelfeffectiviteit en handelingsvaardigheid” (SER, 2020, p. 5). De uitwerking hiervan in concrete gedragingen en geformuleerde competenties heeft als doel om de werkgevers handvatten te geven om zodoende eigen regie bij hun werknemers te kunnen stimuleren. Gedurende een langere periode is continu actie op verschillende niveaus (micro en macro) nodig om het beoogde resultaat te bewerkstelligen. Om beweging op organisatieniveau te krijgen worden er in het kennisdocument aanwijzingen gegeven om mensen te stimuleren zodat zij zelf de regie nemen over hun ontwikkeling (p. 6). Men spreekt van ‘drie knoppen waaraan gedraaid kan worden’ (Richting, Ruimte en Ruggensteun) om op organisatieniveau het gewenste effect rondom duurzaam inzetbaar gedrag te realiseren.

De makers van dit kennisdocument stellen dat voor het nemen van eigen regie op loopbaan en ontwikkeling gedragsverandering een vereiste is. Ze geven aan dat er hierom vaak gevraagd wordt of iedereen dan ook in staat is om proactief loopbaangedrag te laten zien. Zij besluiten met: “Eigen regie is ontwikkelbaar en heeft een zelfversterkend effect’ (p. 5). Deze overtuiging wordt onderbouwd met een onderzoek van eelloo (2020). Uit dit onderzoek blijkt dat iedereen die de overtuiging heeft dat zij zelf verantwoordelijk zijn voor hun succes of falen, over algemene nieuwsgierigheid beschikken en een algemeen geloof hebben in hun eigen kunnen (*self-efficacy*), meer geneigd zijn om zelf de regie over hun loopbaan te nemen.

Door te stellen dat ‘eigen regie ontwikkelbaar is en een zelfversterkend effect heeft’ wordt er in het beleid weinig ruimte gelaten voor het ontologische gegeven dat ieder mens ook kwetsbaar en afhankelijk is.

3.7 Een nieuw perspectief voor een maatschappijbrede aanpak

Het tijdstip lijkt inmiddels te keren. “We zijn een opgejaagde samenleving geworden,” kopt de Trouw,¹² naar aanleiding van een interview met Martin van Ooien, Staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Samen met de minister Dennis Wiersma van Primair en Voortgezet Onderwijs wil Van Ooien de discussie aanzwengelen over de prestatiegerichte maatschappij. Namens het kabinet kondigen zij actieplannen aan voor de bevordering van de mentale gezondheid van de werkenden, toekomstig werkenden (studenten) en zzp’ers. Onder andere door een publiekscampagne te starten om het taboe rondom burn-out klachten te doorbreken. Daarnaast komt er meer voorlichting over het bevorderen van mentale gezondheid, het voorkomen van burn-out klachten en het tijdig signaleren ervan.

Deze nieuwe actieplannen vloeien deels voort uit het Eindrapport van TNO (Houtman et al., 2020). Het kabinet stelt dat de cijfers van burn-out klachten aanleiding geven voor een brede aanpak om de oorzaken van burn-out aan te pakken. Uit de Kamerbrief ‘Voortgang psychologische arbeidsbelasting’¹³ blijkt dat er inmiddels brede erkenning is dat (de preventie van) burn-out klachten nog te vaak de zaak van het individu is. Gezien de vele oorzaken van burn-out is daarom een breed pakket aan maatregelen gewenst (p. 2). De interventies in de aanpak van burn-out moeten op organisatieniveau meer aandacht gaan krijgen evenals de oorzaken gelegen in de maatschappij. Om burn-out klachten bij werkenden gezamenlijk aan te pakken is een samenwerking opgezet met sociale partners, branche- en beroepsverenigingen en kennisinstituten, genaamd de Brede Maatschappelijke Samenwerking burn-outklachten (BMS).¹⁴ De BMS heeft de ambitie om de opwaartse trend van het aantal werkende met burn-out klachten te keren. De vier programmalijnen uitgewerkt de BMS zijn bedoeld om: 1) een effectieve preventieve aanpak bij werkgevers te stimuleren; 2) afstemming te bereiken tussen het ontwikkelen en afstemmen van initiatieven; 3) het taboe rondom de mentale gesteldheid op de werkvloer te doorbreken; 4) de ontwikkelingen te monitoren, onderzoeken en door te

¹² <https://www.trouw.nl/politiek/kabinet-wil-prestatiedruk-in-de-samenleving-aanpakken-het-kantelpunt-is-bereikt~b756b565/> geraadpleegd op 11 juni 2022

¹³ <https://open.overheid.nl/repository/ronl-78bbe6ae-f087-493b-b10e-72e77ea90545/1/pdf/kamerbrief-voortgang-psychosociale-arbeidsbelasting.pdf>

¹⁴ <https://www.ser.nl/nl/actueel/Nieuws/strijd-tegen-burn-out-klachten>

ontwikkelen. Daarnaast richt de BMS zich op het vergroten van de mentale weerbaarheid van werkenden, toekomstig werkenden (studenten) en zzp'ers. Volgens Van Ooien is een 'fundamenteel gesprek' nodig over wat 'al die stress en ander psychisch leed' over onze samenleving zegt.

De genoemde vier programmalijnen zijn een het begin van een brede aanpak bij burn-out klachten. Bij een goede implementatie en uitvoering kunnen de genoemde initiatieven van belang zijn om burn-out klachten te reduceren. Echter, deze plannen zijn slechts gedeeltelijk een antwoord op de constateerde oorzaken gelegen in het werk en de maatschappij. Vraag is hier of het taboe rondom het mentale probleem daadwerkelijk het probleem is wat doorbroken moet worden. En hoe waardevol de intenties ook zijn om mentale gezondheid te bevorderen (door minder te medicaliseren en meer te normaliseren), lijken de plannen nog niet concreet genoeg. Immers, de implicaties van de geconstateerde problematiek, zoals bijvoorbeeld de intensivering van het werk, meer vrouwen op de arbeidsmarkt met daarnaast meer zorgtaken, een dalende autonomie, (ook met name bij vrouwen), worden in de voorgenomen actieplannen nog onvoldoende (h)erkend. De aankondiging van een brede maatschappelijke aanpak is slechts op hoofdlijnen te lezen in het actieprogramma BMS, te meer er twee van de vier programmalijnen gericht zijn op het individu en de andere twee nog ontwikkeld moeten worden binnen de organisatiecontext. Het is daarom relevant om in het volgende hoofdstuk nader te verkennen hoe de problematiek van burn-out vanuit een zorgethische visie nader geduid en geanalyseerd kan worden, zodat er in een bredere aanpak ook meer aandacht komt voor de dieperliggende oorzaken gelegen in werk en maatschappij.

3.8 Tussenconclusie

Dit hoofdstuk stond in het teken van de beantwoording van de eerste deelvraag, namelijk: "Welke perspectieven op zelfregie en verantwoordelijkheid liggen ten grondslag aan de dominante benadering van burn-out in de huidige maatschappelijke context?"

Beleidsuitgangspunten voor eigen regie en verantwoordelijkheid, passend binnen de in het neoliberale denkpatroon verankerde opvatting dat een mens een autonoom en onafhankelijk wezen is, zijn dominant te noemen ten opzichte van de oorzaken gelegen in het werk- en maatschappelijke omstandigheden. Uit de besproken literatuur blijkt dat ondanks de erkenning op theoretische gronden, waaruit blijkt dat burn-out een conditie is die het individu overstijgt, de preventie van burn-out klachten in de praktijk voornamelijk als een zaak van het individu wordt beschouwd. Recent zijn er plannen aangekondigd door het kabinet om een bredere aanpak voor burn-out klachten bij werkenden te bewerkstelligen. Ondanks alle goede

initiatieven en de ambities om de opwaartse trend van het aantal werkende met burn-out klachten te keren, worden de dieperliggende oorzaken nog onvoldoende geadresseerd en vertaald naar concrete plannen. Het is daarom waardevol om het nieuwe beleid te analyseren vanuit het zorgethisch perspectief en nader in te gaan op de dieper liggende oorzaken waarin burn-out zich manifesteert.

Intermezzo: Yoga

Kom vóór op je mat staan, je knieën losjes gestrekt, trek je navel licht naar binnen, zodat je buikspieren actief zijn. Je ruggengraat is ontspannen rechtop, vouw je handen samen voor je borst en sluit je ogen.... Ik ben na de 3^e instructie de draad kwijt, het onthouden en uitvoeren van verschillende handelingen achter elkaar lukt mij met geen mogelijkheid, laat staan dat ik daarbij aan de correcte aan- of uitademing moet denken. In lichte paniek kijk ik om mij heen om te kijken of het anderen opvalt dat ik niet goed meedoe. Gelukkig is iedereen gefocust op zichzelf. Ik doe nog een poging om de oefening uit te voeren, door te kijken naar wat de lerares doet, maar tevergeefs. Wat nu: ik wil het groepsproces niet verstoren door zomaar weg te lopen. Daarom besluit ik om op mijn mat te gaan liggen en zo rustig de sessie af te maken. Voor ik het weet ben ik in slaap gevallen en word ik na de les wakker gemaakt door een medecursist.

Wanneer we ziek worden nemen wij ons voor om voortaan beter voor onszelf te gaan zorgen. Meer ontspannen, vaker leuke dingen doen, gezondere voeding en meer bewegen zijn de veel genoemde klassiekers. Maar het is dan nog niet zo eenvoudig om uit te vinden wat wel en niet kan, hoe lang je kunt bewegen, in welke intensiteit en hoeveel mentale arbeid je per dag kan verrichten. In “De herontdekking van het lichaam” vertelt journalist en schrijver Bregje Hofstede (2016) openhartig over haar burn-out en gaat ze opzoek naar de filosofische en maatschappelijke context van haar ervaring. Zij onderzoekt waarom zij vervreemd raakte van haar lichaam en hoe dit meespeelde in haar burn-out: *“Het leek alsof mijn lichaam, die ik zolang tiranniek had behandeld, nu wraak nam door niet langer te gehoorzamen. Ik was nergens toe in staat: lezen, schrijven, nog converseren. Zintuigelijke indrukken kwamen veel te fel binnen. Een gesprek voeren voelde alsof iemand in mijn oor gilte; het lukte mij soms niet om een zin van begin tot eind te volgen.... In plaats daarvan eiste mijn lichaam, met hartkloppingen, pijn en hyperventilatie, alle aandacht op”* (p. 44 - 45).

Het tweede kernsymptoom bij burn-out wordt omschreven als controleverlies over emotionele en cognitieve processen, wat in de praktijk voor veel nare, oncontroleerbare situaties kan zorgen, met alle gevolgen van dien. Activiteiten waar ik voor mijn instorten mijn hand niet voor omdraaide, leken in de beginfase van mijn burn-out onuitvoerbaar. De verwerking van prikkels was iedere dag een opgave, waardoor mijzelf binnen opsluiten nog de enige manier was om de dag door te komen. Verstoorde nachten, hoofdpijn en hartkloppingen waren aan de orde van de dag. Maar nog erger is het mogelijke gevaar wat veroorzaakt wordt door niet te kunnen concentreren in het verkeer (nog altijd moet de muziek uit als ik een afslag neem). Of vergeten het gas uit te doen na het koken (één pan tegelijkertijd, en dat voor iemand die met plezier en zonder moeite voor grote gezelschappen kon koken). En het gebeurt regelmatig dat ik mijn sleutels kwijt ben of ze de hele nacht aan de buitenkant van de deur heb laten zitten. Ook logisch nadenken, (simpele) oplossingen bedenken en gewone gesprekken voeren is in deze fase een uitdaging. Ik word ook overvallen door huilbuien zonder een concrete aanleiding.

Hofstede refereert naar wetenschappelijk onderzoek waarin de term ‘*self-economisation*’ wordt gedefinieerd als langdurige disbalans tussen vraag en aanbod op individueel niveau. Men raakt uit balans wanneer de energie die een individu op kan brengen systematisch tekortschiet

om te doen wat er van hem/haar gevraagd wordt: *“Het gevaar is dat we de fysieke welzijnsrage - yoga, superfoods, RunKeeper enzovoorts - inzetten om het aanbod te verhogen zonder de vraag omlaag te brengen. Zelf leerde ik nog efficiënter roofofbouw plegen op mijn lichaam - om het nog dienstbaarder te maken aan de mentale arbeid die ik wilde verrichten. Op die manier droeg ‘aandacht voor mijn lijf’ niets bij aan een betere balans tussen lichaam en geest, maar hielp ze me vooral om dieper in te teren op mijn fysieke reserves. Ik was onbewust bezig met het intensiveren van mijn één-persoonseconomie, en niet op een duurzame manier”* (p. 56-57).

Het zou nog tijden duren voordat ik uit zou vinden welke beweging, in welke intensiteit en frequentie mij zou helpen bij mijn herstel. Maar ook om erachter te komen hoeveel mentale inspanning op welke momenten wel en niet haalbaar was. Te ver gaan en niet tijdig stoppen werd ingeluid met hoofdpijn en verwarring. Het werd een periode van vallen en opstaan; één stap vooruit, twee stappen achteruit. In mijn zoektocht naar herstel van de roofofbouw die ik op mijzelf had gepleegd bezocht ik diverse therapeuten, ging ik op Wellness vakanties en kon ik langzaam weer wat artikelen en zelfhulpboeken lezen. Yoga was in mijn geval geen passende oplossing. Wel werden de wandelingen steeds langer, ging ik tuinieren en op dansles. Zo herstelde ik langzaam van mijn fysieke en mentale uitputting.

4. Zorgethische inzichten voor de aanpak van burn-out

4.1 Inleiding

In dit hoofdstuk staat de beantwoording van de tweede deelvraag centraal, namelijk: “Welke inzichten biedt een zorgethische reflectie op zelfregie en individuele verantwoordelijkheid voor het verhelderen en verrijken van de aanpak van burn-out in de huidige maatschappelijke context?” Na een korte schets van de historie van zorgethiek, zal een zorgethische reflectie plaatsvinden ten behoeve van de gestelde deelvraag. De uitkomsten hiervan zullen vervolgens ingezet worden om te kijken naar de betekenis van deze inzichten voor het denken over zelfregie en verantwoordelijkheid bij burn-out. Door een zorgethische analyse wordt het mogelijk om zo breed mogelijk naar zorgpraktijken te kijken waarin burn-out zich manifesteert. Daarbij is het meenemen van zoveel mogelijk perspectieven en het nastreven van meerstemmigheid een belangrijk uitgangspunt. Tot slot volgt de tussenconclusie met daarin de beantwoording van de deelvraag in dit hoofdstuk.

4.2 Het ontstaan van zorgethiek

In de jaren zeventig van de vorige eeuw ontstond zorgethiek (*care ethics*) als een nieuwe politiek-ethische stroming, opgekomen vanuit feministische wortels. Hoewel zorg alom vertegenwoordigd is, bleek in de praktijk vaak nog onvoldoende aandacht te zijn voor zorg als structuur binnen gemeenschappen. Zorg als concept (met aandacht voor de veelal onbetaalde zorg door vrouwen in de huishouding en in hun omgeving) kreeg tot de jaren zeventig weinig aandacht in de wetenschap en binnen de economie. Dankzij feministische denkers als Gilligan, Noddings, Ruddick, Held en Kittay is sinds de jaren tachtig de weg vrijgemaakt voor zorgethiek, door enerzijds de verzonken zorgcontinenten in kaart te brengen, en anderzijds de morele afgrenzingen ter discussie te stellen (Van Heijst, 2008, p. 8). Er waren destijds drie bezwaren over hoe zorg theoretisch gezien onzichtbaar was geworden: 1) de zorg door vrouwen werd niet als arbeid bestempeld en bleef daardoor onopgemerkt; 2) de bijdrage van zorg als cement voor het samenleven werd niet erkend; 3) ook de culturele en de academische onzichtbaarheid van vrouwen in de wetenschap en binnen de sociaaleconomische machtsverhoudingen waren onderbelicht (Van Heijst, 2008, p. 9).

Met de publicatie van “*In a Different Voice*” van psychologe en zorgethica Gilligan (1982) werd de oprichting en conceptualisering van de zorgethiek gemarkeerd. Met haar kritiek op de gangbare opvattingen van destijds, waarin gesteld werd dat de morele opvattingen van

jongens en meisjes verschillend waren (Kohlberg, 1969), reageerde Gilligan op het traditionele denken over ethiek en morele ontwikkeling. Met haar onderzoek draaide zij de conclusie van haar mentor en ontwikkelingspsycholoog Kohlberg om en toonde zij aan dat er wel sprake was van een andere moraliteit. Gilligan constateerde dat wanneer gevraagd werd naar de morele overtuigingen, mensen reageerden vanuit opvattingen over rechtvaardigheid, maar ook vanuit zorg, gebaseerd op relationele verbondenheid en gevoel voor verantwoordelijkheid. Er was volgens Gilligan niet sprake van één model van moraliteit, namelijk een abstract en op rationele logica gestoeld model van rechten. Tegenover de moraliteit van de rechtvaardigheid (*ethics of justice*) plaatste Gilligan de moraliteit van zorg (*ethics of care*). Deze vormen van moraliteit kunnen naast elkaar bestaan.

Later volgde het befaamde werk van moraalfilosoof Walker (2007) over “*Moral Understandings*”, waarin zij net als Gilligan de abstracte en mathematische benadering van het theoretisch juridisch model (*ethics of justice*) ten aanzien van morele oordeelsvorming bekritiseert. Vergeleken met het werk van Gilligan tilt Walker het moreel denken en de fases van morele ontwikkeling van individuen en de verschillen tussen mannen en vrouwen over zorg en rechtvaardigheid naar de gezamenlijke sociale praktijken.

Met de introductie van haar expressief-collaboratief model van de moraliteit en ethiek onderbouwt Walker hoe ethiek ontstaat in de praktijken en hoe moraliteit in de gezamenlijkheid wordt geconstrueerd, als een proces van voortdurende onderhandelingen. Dit betreft een belangrijk kerninzicht binnen de zorgethiek en heeft te maken met de onderliggende epistemologie. Volgens Walker is kennis niet alleen abstract en cognitief, maar rijst op in sociale praktijken waarin (zorg)relaties essentieel zijn. De totstandkoming van moraliteit wordt dus niet individueel maar juist in de gezamenlijkheid geconstrueerd (Walker, 2007). Deze gezamenlijkheid vraagt aandacht voor de inbreng van alle belanghebbenden, omdat binnen de dominante moraliteit de stemmen van de gemarginaliseerde groepen vaak ongehoord blijven. Walker attendeert ons hiermee op het belang van de contextuele factoren en de machtsverhoudingen binnen de specifieke contexten, waarin aspecten als gender, ras en klasse bewust aandacht moeten krijgen en alle stemmen gehoord dienen te worden.

Daarnaast pleit Walker voor een gelijke verdeling van verantwoordelijkheden binnen de praktijken. Daarbij is het van belang om ons idee van ‘kwetsbaarheid – in – principe’ als de menselijke conditie van afhankelijkheid te verleggen naar erkenning van ‘afhankelijkheid – in – feit’ (p. 90). Dit inzicht vormt de basis van Walker’s voorstel van ‘geografie van

verantwoordelijkheden'. Door het volgen van de sporen van verantwoordelijkheid kunnen we zicht krijgen op de sociale verdeling van verantwoordelijkheden: “*who gets to do what to whom and who is supposed to do what for whom*” (p. 16). Zodoende wordt het mogelijk om posities scherp te krijgen, wie waarvoor verantwoordelijk is en hoe mensen elkaar verantwoordelijk houden. In dit proces moet volgens Walker ook aandacht zijn voor het opbouwen van onderlinge relaties (*recognition*) en deelname door alle betrokkenen (*representation*).

Begin jaren negentig doorbreekt politicologe en zorgethica Tronto met haar boek “*Moral Boundaries: A Political Argument for an Ethics of Care*” (1993) het dilemma van *justice* versus *care* door te beargumenteren dat rechtvaardigheid en zorg onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, en op welke manier. Door haar bijdrage krijgt zorgethiek een politiek-ethisch profiel, omdat zij een vurig pleidooi houdt om de maatschappelijke verdeling van de zorgtaken een betere weerspiegeling te laten zijn van rechtvaardige, sociale en politieke machtsverhoudingen. Tronto bestudeert maatschappelijke praktijken vanuit een politieke bril en constateert dat wat op de politieke agenda staat, voornamelijk bepaald wordt door economische waarden, zoals de bevordering van de economische groei en economische zelfstandigheid van ons als individuen. Hoewel de positieve aspecten van de economische groei en daarmee ook de ontplooiingsmogelijkheden voor individuen van waarde zijn, blijven er twee andere belangrijke levensgebieden op de politieke agenda buiten beeld, namelijk levensgebieden als gemeenschap en zorg.

In “*Caring Democracy*” analyseert Tronto (2013) op welke wijze binnen de politieke besluitvorming democratie wordt benaderd. Zij stelt dat de handelswijze van deze gangbare benadering gericht is op het geheel van procedures om tot een politieke besluitvorming te komen, die de ware betekenis van democratie onbesproken laat. Dat is volgens Tronto problematisch, omdat democratie in haar ogen meer is dan een verzameling van procedures. Het moet juist een uiting zijn gericht op het gezamenlijk zoeken naar de betekenis van ‘het goede leven’, wat zich kan ontfouwen in een samenleving waarin burgers voor elkaar zorgen en waar de lasten van deze zorg op een rechtvaardige manier onder alle burgers verdeeld worden. Met haar analyse identificeert Tronto de schadelijke effecten van individualiserende politieke opvattingen voor een democratische verantwoording van zorg en benadrukt zij dat zorg als collectieve verantwoordelijkheid moet gezien worden. Een individualiserende kijk op verantwoordelijkheid creëert volgens haar ongelijkheden en legt (te) veel nadruk op bepaalde

individuen voor het nakomen van hun verantwoordelijkheden en in de uitvoering van hun zorgtaken. Tronto beschouwt een niet zorgende democratie als niet geslaagd en overziet risico's voor het verlies van zijn waarde. Een zorgende democratie daarentegen, zo betoogt Tronto, stelt het zorgen voor elkaar centraal in de organisatie van de samenleving en veronderstelt dat mensen samen op zoek gaan naar een goede samenleving. Deze visie is gestoeld op het ontologische gegeven dat de mens een kwetsbaar en afhankelijk wezen is en zonder zorg niet kan overleven.

Tronto bouwt zo voort op de visie van Walker als het gaat om '*ethics of responsibility*' en stelt dat zorgethiek nog meer doet in deze. Het expressief collaboratieve model van Walker veronderstelt dat degene die een belangrijke rol spelen voor het oplossen van morele problemen, zich dan ook vanzelfsprekend zullen engageren in de samenwerking en bij de verdeling van verantwoordelijkheden. Tronto stelt dat dit model echter alleen binnen een democratische orde plaats kan vinden. Met de verantwoordelijkheidsverdeling benadrukt Tronto met name de verdeling van de zorg-verantwoordelijkheden, door te kijken door de lens van zorg naar praktijken. Haar toevoeging aan het model van Walker is het machtsperspectief, omdat het risico bestaat dat in werkelijkheid de dominante groep niet automatisch zal meewerken in het proces van de verantwoordelijkheidsverdeling.

4.3 Zorgethische inzichten over zelfregie en verantwoordelijkheid

Om te kunnen reflecteren op de concepten zelfregie en individuele verantwoordelijkheid, is in dit onderzoek het theoretische kader van de Utrechtse zorgethiek als uitgangspunt genomen. De Utrechtse zorgethiek is een probleemgestuurd interdisciplinair onderzoeksveld, dat gedreven wordt door maatschappelijke vraagstukken (Leget, Van Nistelrooij & Visse, 2017, p.1). Hierin spelen de inzichten van Ricoeur over de kleine ethiek een belangrijke rol, waarin nagedacht is het over het goede leven, met en voor anderen, binnen rechtvaardige instituties. Het analyseren van maatschappelijke problemen of beleid gebeurt daarom op drie niveaus, namelijk bij het in kaart brengen van de geleefde ervaringen, bij de zorgpraktijken en binnen de ordening van de samenleving. Deze vorm van ethiek is normatief en politiek van aard, streeft in het proces van de besluitvorming naar een rechtvaardige verdeling van verantwoordelijkheden, waarbij verschillende principes en idealen een rol spelen. Zorgethiek benadrukt verantwoordelijkheid hiermee als een sleutelement voor zorgpraktijken, omdat verantwoordelijkheid nemen als voorwaarde wordt gezien om tot zorg te komen (Tronto 1993; 2013; Walker, 2007; Hamington, 2015; Van Nistelrooij & Visse, 2018). Hieronder

volgt een bespreking van een aantal zorgethische inzichten ter verheldering van de dominante opvattingen over zelfregie en individuele verantwoordelijkheid binnen de huidige neoliberale context. Door het kritisch belichten van zorgethische theoretische concepten wordt het mogelijk om daadwerkelijk te zien wat in de zorgpraktijken gebeurt en wat deze inzichten kunnen betekenen voor het verhelderen en verrijken van de aanpak van burn-out in de huidige maatschappelijke context.

4.3.1 Zelfregie versus relationele autonomie

Autonomie als verlichtingsideaal heeft veel goeds met zich meegebracht. De neoliberale opvatting over autonomie (Taylor, 2007; Rosa, 2016) stelt keuzevrijheid centraal en beschouwd mensen als zelfstandig, zodat zij in vrijheid beslissingen kunnen nemen en veronderstelt daarbij zo min mogelijk overheidsinmenging. Kenmerkend hierbij zijn waarden als vrijheid, zelfredzaamheid, zelfontplooiing en gelijke kansen. Hierdoor ontstaat de impliciete verwachting dat iedereen ook een succesvol en geslaagd leven kan leiden als er maar hard genoeg gewerkt wordt. Deze mensbeeld, autonoom en zelfredzaam, is in lijn met het neoliberale gedachtengoed, dominant geworden in onze samenleving en heeft zijn uitwerking gekregen in politieke besluitvorming en bij het uitvoeren van beleid. Hierdoor blijven andere aspecten van het menselijk bestaan zoals relationaliteit, kwetsbaarheid en precariteit buiten beeld. Met als gevolg dat andere waarden, die van belang zijn voor het bevorderen van gemeenschapszin, saamhorigheid en solidariteit, steeds meer op de achtergrond raken (Tronto, 2013).

In tegenstelling tot andere filosofische stromingen, stelt zorgethiek niet het individu centraal, maar maakt het van de onderlinge relaties tussen mensen een essentieel vertrekpunt. Deze relationele ontologie ziet de wederzijdse afhankelijkheid en kwetsbaarheid tussen mensen als een basisgegeven, waarbij voortdurend afstemming plaatsvindt tussen de behoeften en de mogelijkheden van de zorgverlener en zorgontvanger (Leget, Van Nistelrooij & Visse, 2017; Van Heijst, 2011; Taylor, 2011; Tronto, 1993; Kittay, 1999). Hoewel dit relationele aspect een voor de hand liggende aanname lijkt, betreft het toch een wezenlijk ander vertrekpunt vergeleken met de filosofische stromingen, zoals het utilitarisme en de deontologie. In deze stromingen wordt de mens gezien als een rationeel en individueel wezen (*moral agent*).

Vanuit het zorgethische perspectief bezien staat hier een heel ander mensbeeld tegenover, waarin mensen relationele wezens zijn en betrokken op elkaar. Binnen de netwerken van relaties wordt er voor elkaar gezorgd en zorgtaken met elkaar gedeeld. Tronto stelt

hieromtrent: *“Once we recognize the extent of caring as a part of human life, it becomes impossible to think politically about freedom, equality, and justice for all unless we also make provisions for all of the types of caring - from the intimate care of our kin to clearing away our waste”* (2013, p. 27). Een zorgethisch perspectief helpt om in te zien dat het zorgen overall in de samenleving plaatsvindt. Zorgen is daarmee een essentiële activiteit voor het menselijk leven en het samenleven, en draagt het bij aan het behoud van het levensonderhoudende web waarin we zo goed mogelijk kunnen leven (Tronto, 1993).

Zorgethicus en filosoof Hamington definieert de onderlinge verbondenheid en de afhankelijkheid van mensen als volgt: *“Care describes an approach to personal and social morality that shifts ethical considerations to context, relationships, and affective knowledge in a manner that can only be fully understood if its embodied and performative dimension is recognized. Care is committed to the flourishing and growth of individuals yet acknowledges our interconnectedness and interdependence”* (Hamington, 2004, p. 3). Deze verbondenheid met elkaar en voor de omgeving drukken andere waarden uit en brengen andere keuzes met zich mee, afhankelijk van de situatie en wat de specifieke context vraagt. Om die reden moeten we volgens Tronto morele problematiek bij maatschappelijke vraagstukken niet louter zien in het licht van conflicterende individuele belangen. Ze pleit dan ook voor een holistische en relationele aanpak, waarin de context en het netwerk van relaties zo goed mogelijk worden ingebed. Een zorgethische visie biedt inzichten in de complexiteit van factoren voorbij het individu, omdat daarin zorg en verantwoordelijkheid voor elkaar en voor de omgeving centraal gesteld wordt.

4.3.2 Precariteit als maatschappelijk fenomeen

Over kwetsbaarheid hebben verschillende denkers geschreven. In de literatuur wordt het denken over kwetsbaarheid beschreven op ontologisch, biografisch-existentieel en politiek niveau. Tronto benadrukt dat wij kwetsbaarheid moeten zien als een ontologisch gegeven, maar kwetsbaarheid ook moeten herkennen in iemands biografie. De Amerikaanse filosofe Butler (2009) maakt in haar werk onderscheid in kwetsbaarheid met haar duiding van de termen *precarious* en *precarity*. Met de term *precarious* maakt Butler de verwijzing naar het ontologische aspect van kwetsbaarheid, als een existentiële vorm van gedeelde kwetsbaarheid, afhankelijkheid en met in achtname van de eindigheid van het menselijk bestaan. Met de term *precarity* wijst zij ons op verschillende mates van kwetsbaarheid tussen verschillende groepen mensen in een samenleving, waarin de ene groep meer bescherming geniet dan de

ander. De term *precarity* definieert Butler als volgt: “*precarity designates the politically induced condition in which certain populations suffer from failing social and economic networks of support and become differentially exposed to injury, violence and death*” (Butler, 2009, p. 25). Hiermee vraagt Butler aandacht voor een eerlijke politiek, waarin erkenning is voor de gedeelde *precariousness* van alle levende wezens. De politieke keuzes die gericht zijn op het beschermen van individualisme, behartigen de belangen van sommige groepen die een bevoorrechte positie hebben in de samenleving. Door het niet erkennen van onze gezamenlijke kwetsbaarheid ontstaat er een ongelijke verdeling op risico's van precariteit.

De Duitse denker Lorey (2015) heeft deze term verder uitgewerkt en heeft als toevoeging op het werk van Butler de term “*governmental precarization*” geïntroduceerd. Hierin legt zij de nadruk op ongelijk verdeelde kansen op kwetsbaarheid: als gevolg van politieke keuzes en besluiten kan de positie van burgers kwetsbaarder worden (denk bijvoorbeeld aan het autonomie ideaal waar niet iedereen toe in staat is, of de gevolgen van de flexibilisering van de arbeidsmarkt). Door gevoelde en ervaren kwetsbaarheid in een onzekere positie kunnen mensen een andere gedrag laten zien. De machtsverhoudingen (markt/werkgevers/overheid) bepalen de keuzes die mensen kunnen maken en door de gevoelde onzekerheid zullen mensen bijvoorbeeld minder snel protesteren of andere arbeidsvoorwaarden opeisen. In het gedachtengoed van Lorey is er sprake van precarisering wanneer er bewust gestuurd wordt op onzekerheid. Dit heeft tot gevolg dat er sprake is van een sturing die ervoor kan zorgen dat wij bepaalde onzekerheden accepteren en dat we de bijkomende kosten daarmee logischerwijs voor onze rekening zouden moeten nemen. In navolging van Butler concludeert Lorey dat precariteit zich eerder verder verspreidt dan minimaliseert (Lorey, 2011, p.7). Daarom moet volgens Lorey aandacht zijn binnen de politiek voor precariteit en bestaansonzekerheid als fenomeen. Problemen die op het eerste oog als individueel risico worden beschouwd, moeten gezien worden als gevolg van structurele problemen. Om hier iets tegen te kunnen doen pleit Lorey ervoor dat wij op zoek naar wat ons gezamenlijk (*common*) bindt. De focus van individuele verantwoordelijkheid moet verschuiven naar gezamenlijke verantwoordelijkheid.

Iedereen die leeft is kwetsbaar en die kwetsbaarheid verbindt ons, stelt ook sociologe Van den Berg (2021): “Maar voor die kwetsbaarheid is geen plaats in het dominante liberale mensbeeld waarin wij individuen zijn, zelfredzaam en onafhankelijk. Toch is kwetsbaarheid een gedeelde conditie die ons dwingt relaties met anderen aan te gaan. Niemand overleeft alleen, zonder zorg en aandacht” (p. 25). Evenals Lorey spreekt Van den Berg van precarisering: “de conditie waarin wij bestuurd worden door onzekerheid”. Met onzekerheid

doelt zij niet alleen op ‘onzeker zijn of onzekerheid ervaren, maar dat die onzekerheid ook ons handelen beïnvloedt’. Volgens Van den Berg wordt door werkgevers en overheden actief daarop gestuurd: “We krijgen precies genoeg zekerheid om niet om te vallen en niet te protesteren en precies te weinig om echt zeker van te zijn”. Dit heeft er onder andere voor gezorgd dat werk in ons leven overheersend is geworden en kan leiden tot uitbuiting, acceptatie van hoge werkdruk en baanonzekerheid. Daarbij speelt ook dat het domein van reproductieve arbeid (zorg voor kinderen en omgeving) niet als werk wordt beschouwd en dat in combinatie met hoge werkdruk werknemers nog verder kan uitputten. Met de politisering van de ongelijke verdeling van onzekerheid en precariteit ontrafelt Van den Berg de dominante ideologie als iets wat een goed leven in de weg zit. Zij tracht ons te laten zien dat het anders moet en kan, dat wij de hoge werkdruk en werkonzekerheid niet langer als vanzelfsprekend moeten vinden en spoort ons aan tot meer verzet en activisme.

4.3.3 Een rechtvaardige verdeling van verantwoordelijkheden

Het concept verantwoordelijkheid (ver-antwoorden) is voor Tronto een antwoord op de noden van mensen. Wanneer zorg op een onrechtvaardige manier wordt verdeeld (tussen mannen en vrouwen, maar ook tussen groepen in verschillende sociaal economische klassen) en de taakverdeling zich tussen twee aparte sferen bevindt (publiek en privaat), dan wordt zorg buiten de democratische sfeer gehouden. Verantwoordelijkheid nemen betekent dan ook handelen en tot actie overgaan. De politieke vraag die volgens Tronto hierbij gesteld moet worden is: “Wie zorgt voor wie, wanneer, waar en hoe”, omdat zorgen een relationele benadering vereist en een antwoord moet zijn op de noden van mensen (Tronto, 2013, p. 46). Tronto stelt dat de toewijzing van verantwoordelijkheid diffuus en ambigu is en problematiseert de neoliberale samenleving waarin alles ondergeschikt lijkt te zijn aan economische belangen. Hierdoor blijft de onrechtvaardige verdeling van zorgverantwoordelijkheden onbenoemd. Volgens haar moet verantwoordelijkheid gezien worden als een relationeel gegeven evenals een politiek idee. Daarbij kunnen bij het toewijzen van verantwoordelijkheden verschillende moeilijkheden ontstaan. Immers, wanneer de één verantwoordelijkheid naar zich toe geschoven krijgt, dan wordt de ander hiervan gevrijwaard (Tronto, 2013, p 60).

Daarbij speelt ook dat de toewijzing van de verantwoordelijkheid de kracht van het betreffende individu kan overstijgen. In onze complexe samenleving komt er veel druk en onzekerheid op de schouders van het individu terecht: druk en onzekerheid zijn immers niet gelijkmatig verdeeld over de schouders van ‘het’ individu maar komen voor een onevenredig

groot deel terecht op *bepaalde* schouders. Een zorgethische perspectief brengt deze ongelijke en onrechtvaardige verdeling van zorgverantwoordelijkheden aan het licht en benadrukt dat individuele verantwoordelijkheid niet als enige niveau van verantwoordelijkheid moet worden aangemerkt. Tronto spreekt in dit kader van de ‘onverantwoordelijkheidsmachine’. Zonder een publiek proces om over verantwoordelijkheden na te denken zullen de gevolgen van de ‘onverantwoordelijkheidsmachine’ resulteren in het antwoord: “*It’s your own fault*” (Tronto, 2013, p. 61). Tronto concludeert dat het een opgave is van democratisch zorgethiek om “*desires for autonomy and realities of human dependency by thinking of this practical problem as part of the central concerns of a democratic society*” samen te denken (p. 32). Volgens haar kan het verlangen naar autonomie verbonden worden met de erkenning van kwetsbaarheid. Door eerst kwetsbaarheid te zien als een ontologisch fundament, maar ook kwetsbaarheid te (h)erkennen in iemands biografie (wat heeft iemand meegemaakt in zijn leven) en als gevolg van politieke keuzes en beslissingen die daarin een rol hebben gespeeld. Samenvattend kan gesteld worden dat de dragende concepten van zorgethiek relationaliteit, contextualiteit, kwetsbaarheid, precariteit en een rechtvaardige verdeling van verantwoordelijkheden bevatten.

4.4 Betekenis van zorgethische inzichten voor het denken over zelfregie en verantwoordelijkheid bij burn-out

De zorgethische literatuur biedt verschillende inzichten voor een reflectie op zelfregie en verantwoordelijkheid bij burn-out problematiek. Een belangrijk kerninzicht uit de zorgethiek betreft het ontologische gegeven dat de mens in essentie een relationeel wezen is. Binnen zorgethiek wordt dan ook niet het individu, maar de onderlinge relaties tussen mensen in maatschappelijk gevormde praktijken centraal gesteld. Dit inzicht geeft andere aanknopingspunten over goede zorg bij burn-out en voor het realiseren van lange termijneffecten. De toevoeging van een zorgethische kritische inzichten bij de dominante benadering van burn-out maakt duidelijk dat de benadering van het individu, als autonoom en onafhankelijk wezen en als object van verandering, niet langer volstaat. En dat het voor de aanpak van burn-out wenselijk is om de wederzijdse afhankelijkheid en relationele (zorg)verantwoordelijkheden¹⁵ van mensen binnen organisaties als vertrekpunt te nemen.

¹⁵ <https://www.volkskrant.nl/columns-opinie/nog-even-en-een-zware-zorgcrisis-klopt-aan-de-deur-waarom-zorgen-we-toch-zo-slecht-voor-de-zorg~b42a8910/> geraadpleegd op 3 juli 2022

In de organisaties en het bedrijfsleven waarin mensen werkzaam zijn, spelen zakelijke waarden, die voortvloeien uit competitie, controle en economisch gewin, een grote rol. Het zorgethische perspectief legt daarentegen de nadruk op verbinding en samenwerking evenals de groei en welzijn van het individu maar ook van de ander (Hamington, 2004; Hamington & Sander-Staudt, 2011, Tronto, 2013). Het toepassen van een zorgethische visie op moraliteit van werk biedt de mogelijkheid om werkethiek te doordenken en te reflecteren op gezamenlijke verantwoordelijkheid voor het welzijn van individuen maar ook van het collectieve. Daarbij stelt het ons voor de uitdaging om na te denken over het herschikken van de arbeidsorganisatie rond een leven en niet andersom. Een betere afstemming tussen arbeidsethiek en zorgethiek kan nieuwe vormen van maatschappelijk verantwoord ondernemen bewerkstelligen (Hamington & Sander-Staudt, 2011, Tronto, 2013).

Daarnaast biedt de verkenning van de zorgethische literatuur waardevolle inzichten over de rechtvaardige verdeling van verantwoordelijkheden en erkenning van zorg. Zorg voor werknemers met burn-out is zo gezien niet alleen een individuele verantwoordelijkheid van deze werknemers maar moet ook de verantwoordelijkheid zijn van de politiek, overheid, organisaties, instanties en bedrijven. Er is bovendien meer aandacht nodig voor de onrechtvaardige verdeling van de zorgverantwoordelijkheden bij het onderkennen van het ontstaan van burn-out. Het is een bekend gegeven dat zorgende beroepen veelal worden uitgevoerd door vrouwen, mensen met een niet Westerse achtergrond of vrouwen met een lagere sociaal economische-status (Tronto 1993; 2013). Het feit dat zorgen een maatschappelijk lage status heeft is dan ook problematisch, zo stelt Tronto. In relatie tot het ontstaan en aanpakken van burn-out betekenen deze inzichten dat er in gezamenlijkheid gezocht en onderhandelt moet worden over een rechtvaardige manier van verdelen van zorglasten onder alle burgers. En dat de ongehoorde stemmen binnen de gemarginaliseerde groepen ook gehoord dienen te worden. Naast erkenning is voor de gedeelde *precariousness* van alle levende wezens, is bij politieke keuzes en beleidsuitgangspunten ook het van belang om aandacht te hebben voor precariteit en bestaansonzekerheid als fenomeen. Tot slot is er grotere bewustzijn nodig in de samenleving en bij individuele werknemers om de hoge werkdruk en werkonzekerheid niet langer als vanzelfsprekend te vinden en waar mogelijk ons ertegen te verzetten.

4.5 Tussenconclusie

Dit hoofdstuk begon met de vraag: “Welke inzichten biedt een zorgethische reflectie op zelfregie en individuele verantwoordelijkheid voor het verhelleren en verrijken van de aanpak van burn-out in de huidige maatschappelijke context?” Door de problematiek van burn-out te benaderen vanuit de zorgethische visie, blijkt dat de huidige dominante neoliberale focus op het individu ontoereikend is om structurele verandering te bewerkstelligen en om een verbetering op gang te brengen in de systemen die burn-out veroorzaken. De gevolgen van het ideaal van het autonome subject leiden tot een toename van individuele kwetsbaarheid en bestaansonzekerheid, omdat de nadruk voornamelijk op de individuele keuzevrijheid wordt gelegd. Vanuit een zorgethisch perspectief beschouwd worden de aspecten als kwetsbaarheid, afhankelijkheid en precariteit niet erkend, waardoor autonomie uit balans raakt. Ook is er sprake van een disbalans in de verdeling van de verantwoordelijkheden. De zorgethische visie op verantwoordelijkheid laat ons inzien dat de nadruk op individuele verantwoordelijkheid de draagkracht van het individu overstijgt en dat wij onze kijk op keuzevrijheid in perspectief moeten plaatsen. De focus van individuele verantwoordelijkheid moet verschuiven naar gezamenlijke verantwoordelijkheid, door op zoek te gaan naar wat ons gezamenlijk (*common*) bindt.

Op basis van de bovenstaande verkenning van de zorgethische literatuur en de kritische analyse van de beleidsvoorstellen voor de aanpak van de burn-out problematiek, kan er worden geconcludeerd dat de voorstellen zoals geformuleerd in het actieprogramma BMS nog onvoldoende oplossingen bieden voor een brede en effectieve aanpak. Er is op korte termijn nog meer nodig om structurele oplossingen en lange termijneffecten te bereiken. Naast de verkenning van de zorgethische inzichten is het ook relevant om te onderzoeken welke relevante concepten uit het sociologische perspectief van Rosa ook kunnen bijdragen aan het verrijken van de huidige aanpak van de burn-out problematiek. Met zijn vernieuwende maatschappijkritiek over versnelling en vervreemding en zijn pleidooi voor resonantie biedt Rosa nieuwe inzichten, waardoor de zorgethische lens mogelijk kan worden aangescherpt. In het volgende hoofdstuk zullen deze worden beschreven en betrokken op de problematiek van burn-out.

Intermezzo: Vervreemding

Het herstel van een burn-out kan lang duren en het gaat met horten en stoten. Toen de schrik van wat mij was overkomen was weggeëbd, ontstond er langzaam het besef van waar ik in terecht was gekomen. En wat de gevolgen waren van een burn-out voor mijn functioneren en voor wie ik was. Ik was niet langer in staat om al mijn werkzaamheden uit te voeren en iedere kleine tegenslag zorgde voor een grote destabilisatie van mijn dagelijks functioneren. Gevoelens van schaamte en falen kwamen dan om de hoek kijken, omdat ik niet bij machte was geweest om deze situatie te voorkomen. Langzaamaan groeide de afstand tot alles: ik raakte verder en verder verwijderd van het werk en de maatschappij waarin ik voor mijn instorten nog op volle toeren meedeed. Maar door een burn-out werd het leven onderbroken en werd ik gedwongen om stil te staan.

Het derde kernconcept bij burn-out wordt omschreven als een mentale distantie van het werk. Er treedt een beschermingsmechanisme in werking om nog meer schade te voorkomen. De mentale distantie van het werk, en daarmee voor een deel ook van de maatschappij, werkt vervreemdend: je bent niet meer wie je was en hoe je was, maar tegelijkertijd ben je niet bij machte om invloed uit te oefenen op de omstandigheden buiten je zelf. Je verlaat je positie als het ware en wordt uitgedaagd om een nieuwe positie voor jezelf te verkennen, waarin je (nog) niet thuis bent. Het is een proces van bewustwording en (gedrags)verandering: als je terugkeert naar jezelf, dan heb je een blijvende verandering doorgemaakt en zul je niet meer zijn wie je was.

Eenmaal uit de sneltrein gestapt besloot ik er niet meer in te stappen. Ik verliet mijn baan en begon aan mijn studie Zorgethiek en Beleid. Een beter besluit kon ik mij niet toewensen. Ik creëerde voor mijzelf een ‘tussenfase’.

“Stel dat alles mogelijk is, wat zou je dan het liefste doen,” vroeg mijn loopbaancoach in een moeilijke fase van mijn leven. Ik keek daarin anders aan tegen mijn oude baan en door mijn beperkte energie en concentratieproblemen voelde ik mij onzeker. Ik wist niet of ik ooit weer op mijn oude niveau zou kunnen denken en functioneren binnen een andere baan. En daarbij speelde dat ‘als alles mogelijk is’ voor mij verre van vanzelfsprekend was.

Als (oud)vluchteling moest ik op 18-jarige leeftijd alles achter mij laten, met een rugzak verder bouwen aan een nieuw bestaan met beperkte mogelijkheden, waarbij ik nog vele jaren in bestaansonzekerheid zou verkeren. Ik was altijd trots geweest op mijn veerkracht en doorzettingsvermogen. Ik had ondanks veel tegenslagen er altijd het beste van weten te maken en een goede positie bereikt in mijn nieuwe thuisland. Maar dit alles had een prijs: ik kwam tot het besef dat mijn idee van veerkrachtig zijn het resultaat was geweest van het gegeven dat ik met grote regelmaat over mij grenzen was gegaan. Zelfredzaam als ik was, in combinatie met mijn perfectionisme en mijn loyaliteit, was ik, als het werk dat van mij vroeg, steeds harder gaan werken. De emotionele belasting die daarbij kwam kijken had ik ook onvoldoende onder ogen gezien: niet zeuren, doorgaan, want ik had zo’n mooie baan.... Totdat ik niet meer verder kon: letterlijk. Opnieuw was mijn leven onderbroken.

Ik heb deze periode als moeilijk ervaren maar toch was er iets in mij dat mij hoopvol stemde: hoe pijnlijk het proces het ook was, dit zou ten goede keren voor mij. Door gedwongen afstand te nemen van mijn werk, werd het voor mij mogelijk om beter te kunnen zien en begrijpen en daarmee ook grip te krijgen op mijn situatie. Ik overzag welke omstandigheden op het werk (ook gegeven de maatschappelijke ontwikkelingen die doorwerken in het werk) en in mijn persoonlijk leven mij hiertoe hadden gebracht. Maar vooral ook dat ik weer in staat was om opnieuw een bewuste keuze te kunnen maken en een nieuwe weg in te slaan. Ik had mij voorgenomen om niet langer blindelings mee te doen in een systeem dat mij ziek had gemaakt. Zo nam ik echt regie over mijn leven. Een bevrijdend gevoel en de mogelijkheid van een nieuwe bestaanshorizon, door de verruiming van mijn blik, maakte nieuwe energie in mij vrij.

Niet alles is mogelijk in het leven, daar was ik al vroeg genoeg in mijn leven achter gekomen. Maar de acceptatie ervan en mijn nieuwsgierigheid, in de zoektocht naar meer kennis en andere inzichten, hebben mij verder gebracht op mijn reis.

5. Resonantie als antwoord op vervreemding door maatschappelijke versnelling

5.1 Inleiding

In dit hoofdstuk staat de beantwoording van de derde deelvraag centraal, namelijk: “Welke relevante concepten vanuit het sociologisch perspectief van Hartmut Rosa kunnen bijdragen aan de verbreding van de huidige aanpak van burn-out als maatschappelijk fenomeen?” In het omvangrijke oeuvre van Rosa zijn twee grote thema’s te onderscheiden: versnelling en resonantie (Rosa, 2003; 2005a; 2016). Allereerst zullen Rosa’s inzichten over de maatschappelijke versnelling en de gevolgen ervan voor het individu en voor de samenleving beschreven worden. Daarna volgt een beschrijving van het concept vervreemding, als gevolg van de maatschappelijke versnelling. Het tegenovergestelde van vervreemding ziet Rosa in het concept van de resonantie, wat volgens hem kan dienen als een richtsnoer voor de zoektocht naar een geslaagd leven (Rosa, 2019, p. 132). De betekenis van de verworven inzichten vanuit het sociologische perspectief van Rosa zullen vervolgens ingezet worden op de context van burn-out als maatschappelijk fenomeen. Tot slot volgt de beantwoording van de deelvraag.

5.2 De logica van de maatschappelijke versnelling

Met zijn omvangrijke studie naar tijdsdruk in de context van maatschappelijke versnelling stelt Rosa zich als een diagnosticus van de moderne tijd op en problematiseert hij de versnelling van ons levenstempo. Met zijn analyse over het moderne leven wil Rosa de tendensen en structuren identificeren van de moderne tijd en tracht hij die vragen te stellen die het mogelijk maken om opnieuw aansluiting te vinden bij de maatschappelijke ervaringen van mensen.

De belangrijkste vraag die volgens Rosa gesteld moet worden, is de vraag naar het goede leven en waarom we eigenlijk geen goed leven hebben (2016, p. 8). Rosa is van mening dat ons persoonlijk en maatschappelijk leven, als gevolg van de huidige moderne omstandigheden, dringend aan hervorming toe is. Zijn centrale these is dan ook: “Als we de structuur en kwaliteit van ons leven willen onderzoeken, moeten we ons bezighouden met de tijdstructuren daarvan” (p. 8). Volgens Rosa wordt de moderne samenleving gereguleerd, gecoördineerd en beheerst door een ‘fijnmazig en strikt tijdsregime dat echter gewoonlijk niet in ethische termen wordt gearticuleerd’. Dit gegeven wekt de indruk dat het moderne subject nauwelijks door ethische sancties en regels wordt ingeperkt en daarom ‘vrij’ zou zijn.

Volgens Rosa echter is in werkelijkheid sprake van een verre gaande mate van door onzichtbare, gedepolitiseerde en ongearticuleerde tijdsregimes van regulering, beheersing en onderdrukking. Deze these analyseert hij vervolgens met één uniform begrip: de logica van de maatschappelijke versnelling (p. 8). Hiermee streeft Rosa ernaar om het oude concept van vervreemding - zoals oorspronkelijk ontwikkeld door Marx en later overgenomen door Habermas en Honneth - te rehabiliteren. Rosa stelt dat de huidige maatschappelijke versnelling in haar huidige ‘totalitaire’ vormt leidt tot empirisch waarneembare vormen van maatschappelijke vervreemding. Volgens Rosa is vervreemding een ‘diep ingrijpende, structurele vervorming van de relaties tussen het zelf en de wereld, oftewel van de manier waarop het subject in de wereld staat’ (p. 94). Of anders gezegd: een wereldrelatie waarin het subject en de wereld onverschillig of vijandig tegenover elkaar staan. In zijn ogen vormt dat de grootste hindernis voor de verwerkelijking van het ‘goede leven’ in de moderne samenleving (p. 9). Het concept van de vervreemding zal nader uitgewerkt worden in paragraaf 5.3, nu eerst volgt de uitwerking van de drie categorieën van versnelling.

5.2.1 Drie categorieën van versnelling

Bij de uitwerking van het thema versnelling maakt Rosa in zijn werk onderscheid tussen drie categorieën, namelijk: 1) wetenschappelijke en technologische versnelling; 2) versnelling van maatschappelijke, economische en politieke veranderingen; 3) versnelling van de levensvoering en het levenstempo (Rosa 2003; 2016). De eerste categorie is voor ons de meest bekende vorm van versnelling: de wetenschap gaat in hoog tempo vooruit (denk hierbij bijvoorbeeld aan de snelle ontwikkeling van het coronavaccin), maar ook hebben de snelle technologische ontwikkelingen een enorme impact op de maatschappelijke realiteit. Bijvoorbeeld op het vlak van wet- en regelgeving en de impact van de digitale overheid, maar ook op de manier waarop we met elkaar samenleven. Vooruitgang en groei op het vlak van wetenschap, technologie en economie, hebben sinds de 17^e eeuw gezorgd voor een ingrijpende versnelling van het leven. Zo is de technologische versnelling zichtbaar geworden in de internationale toename van doelgerichte transport-, communicatie- en productieprocessen, waardoor onze waarneming in de Westerse neoliberale moderne samenleving en de indeling van de ruimte aanzienlijk veranderd zijn (Rosa 2016, p. 17).

Bij de tweede categorie, de versnelling van de maatschappelijke, economische en politieke verandering, is volgens Rosa het uitgangspunt dat de snelheid waarmee veranderingen optreden zelf ook aan het veranderen zijn (p. 20). Hierbij kan gedacht worden aan waarden, levensstijl, sociale verbanden en verplichtingen die steeds sneller veranderen. Maar ook

veranderingen van werk en beroep, van gezinsvormen en familiestructuren zijn onderhevig aan de maatschappelijke versnelling. Maatschappelijke versnelling definieert Rosa als de: “toename van vervalsnelheid van de betrouwbaarheid van ervaringen en verwachtingen en als de verkorting van de als heden te bepalen tijdvakken” (p. 21). De vervalsnelheid van onze dagelijkse ervaringen kan te maken hebben met bijvoorbeeld de openingstijden en de wijze van bereikbaarheid van instanties en winkels, maar ook de tarieven van verzekeringen of van nutsbedrijven, eveneens de banen en relaties van mensen. Deze maatstaf voor stabiliteit en de verandering past Rosa ook toe op verschillende vormen van maatschappelijke instituties en praktijken. Volgens hem kunnen de stabiliteit van de maatschappelijke instituties en praktijken meer in het algemeen dienen als maatstaf voor dit type versnelling. In navolging van sociologen als Bauman, Giddens en Sennett trekt Rosa de conclusie dat de institutionele stabiliteit in laatmoderne samenlevingen aan het afnemen is (p. 23).

De derde categorie, de versnelling van het levenstempo, koppelt Rosa aan ‘het epidemische gebrek aan tijd’ in de moderne Westerse samenlevingen (p. 23). We hebben steeds vaker het gevoel dat tijd door onze vingers glipt en hebben een andere beleving gekregen van het ‘hebben’ of ‘maken’ van tijd. We zijn ook steeds sneller gaan praten (denk aan het spreektempo van Matthijs van Nieuwkerk vergeleken met een oud tv fragment uit de jaren 60 van de vorige eeuw) en kunnen steeds meer doen met onze dag. Rosa definieert de versnelling van het levenstempo als “de toename van het aantal handelings- of belevingsepisoden per tijdseenheid en dit is als zodanig het gevolg van de wens of de gevoelde behoefte om *meer te doen in minder tijd*” (p. 24). De digitale revolutie en globalisering hebben daarbij volgens Rosa voor een nieuwe versnellingsgolf gezorgd. Hoewel het logisch lijkt dat de technologische versnelling tot meer vrije tijd zou leiden, omdat het mogelijk heeft gemaakt om in minder tijd meer gedaan te krijgen (bijvoorbeeld de tijd die nodig is voor het schrijven van een e-mail i.p.v. een formele brief per post verzenden), is echter het tegenovergestelde het geval. Er is dus sprake van een paradoxaal effect: tijd wordt steeds schaarser in de moderne Westerse samenleving (p. 27).

5.2.2 De drijfveren van de maatschappelijke versnelling

“De moderne samenleving wordt bepaald door een welhaast noodlottig verband tussen groei en snelheid”, concludeert Rosa (p. 31). Het is niet de techniek die de maatschappelijke versnelling heeft veroorzaakt maar ‘het concurrentiegerichte kapitalistische systeem van de

markt' (p. 32). Deze concurrentiologica is volgens hem het belangrijkste principe van de toewijzing in bijna alle sferen van het sociale leven geworden. Ook in de politiek, de wetenschap en zelfs in de kunstwereld is dit principe leidend. Vanuit het individuele perspectief bezien is de concurrentiestrijd ook zichtbaar in bijvoorbeeld het streven naar het behalen van diploma's. Of het vele switchen tussen banen, het vinden en behouden van goede banen, het demonstratief consumeren en de strijd om bij een groep te horen. *Prestatie* is hierdoor een bepalend en onderscheidend principe van de individuele concurrentie geworden (p. 34) waarbij de deelnemers van deze concurrentiestrijd steeds meer energie moeten steken in het behouden van hun concurrentievermogen. En daarmee is de logica van de concurrentie volgens Rosa de eerste belangrijkste drijfveer van de sociale versnelling geworden (p. 35).

De tweede drijfveer van de maatschappelijke versnelling die Rosa bespreekt is de culturele drijfveer, namelijk de verhoging van het aantal ervaringen en de intensiteit ervan als antwoord op 'het probleem van de eindigheid en de dood' (p. 37). De maatschappelijke en culturele drijfveren jagen het rad van de versnelling onafgebroken aan. Op het moment dat dit mechanisme is ingezet, wordt de versnelling vervolgens ook een *vereiste* (Rosa 2005a, p. 295). Hierdoor ontstaat een zichzelf versterkend 'feedbacksysteem dat onophoudelijk vanzelf voortbeweegt' (Rosa, 2016, p. 38). Rosa spreekt in dit kader van 'het fenomeen van de gladde helling': een lange pauze inlassen of de eigen positie stabiliseren wordt als achteruitgang aangemerkt. Samenvattend stelt Rosa dat de maatschappelijke versnelling leidt tot nieuwe ervaringen van tijd en ruimte, sociale interventievormen en nieuwe vormen van subjectiviteit. Een gevolg hiervan is de transformatie van hoe wij ons in de wereld 'geplaatst of geworpen voelen' en de wijze waarop we ons in deze wereld 'bewegen en oriënteren' (p. 59). Rosa constateert hiermee een ontwikkeling die tot op heden door de sociale filosofie niet is benoemd/gearticuleerd. Dat is volgens hem problematisch omdat dergelijke ingrijpende veranderingen een risico kunnen vormen voor sociale stoornissen, die menselijk lijden en ontevredenheid veroorzaken en vervreemdingspotentieel met zich meebrengen. De ontevredenheid en de pijn die deze maatschappelijke versnelling met zich meebrengt is voor Rosa de aanleiding voor nader kritisch onderzoek.

De these die Rosa verdedigt als aanzet voor zijn kritische theorie is dat 'de maatschappelijke versnelling kenmerken vertoont van een totalitaire heerschappij in de - en over de - moderne samenleving, en daarom als elke andere vorm van heerschappij moet worden bekritiseerd' (p. 63). Doorslaggevend in zijn ontwerp van zijn kritische theorie is het feit dat het dwangregime niet als maatschappelijke constructie gezien wordt. 'Het dictaat van de versnelling doet zich

niet aan ons voor in de vorm van normatieve eisen of regels', maar manifesteert zich *impliciet* door middel van agenda's, deadlines, planning en dagritmes. Daarbij blijft het onbenoemd in de politieke debatten (p. 65).

5.2.3 De tragiek van de moderne mens

Met zijn analyse toont Rosa de paradox van de moderne samenleving: hoewel er een 'ongelofelijke toename is van de wederzijdse afhankelijkheid, omdat bij sociale interventies sprake is van veelvuldig verweven complexe netwerken' (p. 79), is de ethische regulering 'ongekend liberaal en individualistisch' (p. 80). Enerzijds heeft het individu 'het gevoel volkomen vrij te zijn', maar anderzijds wordt hij beheerst door de 'langer wordende lijst van maatschappelijke verplichtingen'. Volgens Rosa houdt de logica van de tredmolen ons gevangen doordat: de maatschappelijke regulering in de moderne samenleving is onderworpen aan 'maatschappelijke imperatieven' (p. 81). De eisen die van buitenaf worden opgelegd lijken ons handelen te rechtvaardigen om de lijst van de maatschappelijke verplichtingen af te werken. Maar dan *moeten* we ook aan ontspanning doen, door bijvoorbeeld yoga en meditatie, 'anders krijgen we nog een hartinfarct, een depressie of een burn-out'. Deze sociale regulering creëert volgens Rosa het 'schuldige subject', omdat we door tijdgebrek niet kunnen voldoen aan de veelheid van de maatschappelijke verplichtingen (p.81).

'Het moderniseringsproces van de concurrentiegerichtte maatschappelijke versnelling en het (ethische) project van de autonomie en de zelfbeschikking hebben elkaar ten minste principieel wederzijds ondersteund', en aan geloofwaardigheid verloren, stelt Rosa (p. 87). Bovendien zijn de krachten van de maatschappelijke versnelling niet bevrijdend, maar een repressieve en permanente vorm van macht geworden. Het in stand houden van de maatschappelijke versnelling werkt ook door in de politieke hervormingen van de eenentwintigste eeuw. Volgens Rosa zouden deze hervormingen gericht moeten zijn op 'een fundamentele verbetering van de sociale omstandigheden of de vorming van een gemeenschap volgens democratisch bepaalde culturele of maatschappelijke doelstellingen'. Maar het doel van het politieke streven lijkt volgens hem eerder het veiligstellen van het concurrentievermogen van de samenleving en het in stand houden van de versnelling zelf te zijn. De rechtvaardiging van de hervormingen wordt dan ook gebracht als 'noodzakelijke aanpassingen aan situationeel bepaalde structurele omstandigheden' (p. 90).

5.3 Het concept van de vervreemding

De kloof die Rosa ziet tussen het project van de moderne tijd (de belofte van autonomie en zelfbeschikking) – en de laatmoderne fase van de maatschappelijke versnelling, leidt volgens hem ‘noodzakelijkerwijs tot maatschappelijke vervreemding’ (p. 91). Hij definieert vervreemding als: “een toestand waarin het subject doelen nastreeft of praktijken uitoefent die het enerzijds niet door andere actoren of uiterlijke factoren krijgt opgedrongen – het beschikt zeker nog wel over praktisch uitvoerbare alternatieve mogelijkheden tot handelen – maar die het subject anderzijds niet ‘werkelijk’ wenst of ondersteunt” (p. 91). In een toestand van vervreemding voeren wij ook werkzaamheden uit waar wij niet helemaal achter staan, maar tegelijkertijd wel het idee hebben dat we uit vrije wil handelen: “steeds handelen wij tegelijk ‘vrijwillig’ en in strijd met onze ‘eigenlijke wil’” (Rosa, 2016, p. 92). De temporele druk van de concurrentie- en versnellingslogica hangt volgens Rosa samen met deze vorm van vervreemding.

In essentie slaat het concept ‘vervreemding’ op de verhouding tussen het subject en object en kan worden opgevat als een ‘diep ingrijpende, structurele vervorming van de relaties tussen het zelf en de wereld, oftewel van de manier waarop het subject in de wereld staat’ (p. 94).

Dat veronderstelt dat wij onszelf ervaren als ‘gesitueerd’ in de ruimte en de wereld als lichamelijke wezens. Door maatschappelijke versnelling en de grote mogelijkheid tot mobiliteit, treedt verwarring op omdat een vertrouwdheid met de manier waarop wij lichamen aanwezig zijn in de ruimtelijke wereld aangetast wordt. Daarbij worden wij ‘voortdurend geconfronteerd met gereedschappen, apparaten en processen waarmee we nooit hebben leren omgaan en die we ons niet eigen hebben gemaakt’ (p. 99). Daarnaast speelt het enorme informatieaanbod waar we dagelijks mee te maken krijgen ook een rol in het veroorzaken van het vervreemdingsgevoel. Rosa doelt hiermee de mogelijkheden voor verstrooiing en afleiding door internet, uitvoerige handleidingen voor het ondertekenen van contracten of bij inname van medicatie. Maar daarnaast ook de hoeveelheid informatie wanneer we een keuze moeten maken voor je studie of andere grote beslissingen.

Vervreemding van het zelf en van de wereld zijn volgens Rosa dan ook niet ‘twee verschillende pathologieën, maar de twee keerzijden van dezelfde medaille. Ze zijn het gevolg van een ‘verstommen’ van de wederzijdse relaties tussen zelf en wereld (p. 111). Stress, burn-out en vervreemding zijn volgens Rosa allemaal symptomen van een steeds sneller veranderende levenswijze (Rosa, 2016, p.128). Samenvattend kan gesteld worden dat de oorzaak van de maatschappelijke vervreemding, de toename van het aantal burn-outs en

depressies volgens Rosa kan herleid worden tot één fenomeen: de maatschappelijke versnelling en steeds hoger wordende druk om alle ontwikkelingen bij te houden.¹⁶

5.4 Het concept van de resonantie

Dit hoofdstuk begon met wat Rosa de belangrijkste vraag vindt om te stellen, namelijk: “Wat is het goede leven en wat weerhoudt ons ervan om het te bereiken”? Rosa ziet het als zijn taak de verantwoordelijkheid, om de bronnen van sociaal lijden op het spoor te komen en te analyseren (p. 59). Met zijn concept van de resonantie doet hij een aanzet voor hoe we ons kunnen wapenen tegen de vervreemding van de moderne wereld. Rosa beschouwt ‘vervreemding’ als negatie van het goede leven en pleit voor resonantie en resonante relaties, wat volgens hem het ‘*andere van vervreemding*’ inhoudt (p. 9). Dit resonantiebegrip kan opgevat worden als wereldbetrekking: een positief richtpunt voor de menselijke ervaring en een andere manier om over goed leven na te denken.

De bouwstenen voor zijn resonantie concept brengt Rosa in verbinding met de fundamentele inzichten van de fenomenologie: “Het mens-zijn betekent altijd en onherroepelijk *in de wereld zijn* (Heidegger), *ten opzichte van de wereld zijn* (Merleau-Ponty) of onszelf vinden in de wereld die voor ons *betekenis heeft* (Taylor)” (p. 131). Resonantie moet volgens hem dan ook gezien worden als een relatievorm waarin het subject en de wereld ‘antwoordend’ tegenover elkaar staan en is daarom meer dan alleen een emotionele toestand (p. 132). Rosa’s eigen samenvatting van zijn begripsbepaling is als volgt:

‘Resonantie’ is de term voor een modus van de relatie tot de wereld waarin het subject en de wereld elkaar wederzijds ‘bereiken’, zodat er een antwoordrelatie ontstaat die transformatieve effecten tot stand brengt, omdat ze de verhouding tot de wereld als het ware *vloeibaar* maakt. In een resonantie-ervaring wordt een subject door iets of iemand *anders* dat het aangaat en als het ware *aanspreekt*, geraakt (geaffecteerd), terwijl het daarop tegelijk (emotioneel en lichamelijk) antwoordt en daarbij het gevoel krijgt *zelfwerkzaam* te zijn (p. 138-139).

Resonantie wordt dus gekenmerkt door de wederzijdse relatie met de wereld: een relatie die zélf actief is, het doet iets met ons. Door deze wederzijdsheden ontstaat er transformatie in ons zelf en in onze relatie met de wereld. Resonantie kan ons in staat stellen om ons zinvol te verbinden met de wereld. Het valt echter niet in te plannen, af te dingen of instrumenteel tot

¹⁶ <https://nexus-instituut.nl/review/leven-in-tijden-van-versnelling>

stand te brengen (Rosa, 2019, p. 174). Daarom is *open* staan voor resonantie ervaringen essentieel, alsmede het erkennen van het ‘onvoorspelbare’ karakter hiervan. Resonantie impliceert volgens Rosa een openheid ten opzichte van de wereld en vraagt van individuen bereidheid om zich kwetsbaar op te stellen en zich te laten raken. Resonantie betekent ook aandurven om ‘zich te laten veranderen en zichzelf te veranderen, zonder dat van tevoren duidelijk is wat het resultaat van die verandering zal zijn’ (p. 142). Volgens Rosa hebben wij drie bronnen tot onze beschikking om dit openstellen voor resonantie te ondersteunen, namelijk: religie, kunst en natuur. Rosa is ervan overtuigd dat we een nieuw antwoord moeten vinden op de vraag naar het goede leven. “Zoek het zelf maar uit” is geen antwoord.”¹⁷

De vervreemdingservaringen verhinderen ons volgens Rosa voor een groot deel om een goed leven te kunnen leiden. Het op het spoor komen van vervreemdende institutionele omgevingen en het creëren van individuele en politieke gevoeligheid voor de ruimte voor resonantie, is volgens Rosa dan ook een noodzaak. Rosa pleit daarom voor het bewerkstelligen van structurele veranderingen in de structuur van de samenleving en voor het creëren van resonantiegevoeligheid en resonantieruimtes. Hij is er zich van bewust dat dit geen eenvoudige opdracht is, maar ziet het als een uitdaging voor de wetenschap, de samenleving en voor de politiek om na te denken over de vraag hoe ‘resonantie ruimtes’ ingericht kunnen worden. Deze focus op het mogelijk maken van resonante relaties in de wereld zou volgens Rosa als basis kunnen dienen voor ‘grondige, culturele, maar ook structurele en institutionele veranderingen...’ (p. 130).

Rosa bekritiseert dan ook de institutionele toestand van de verschillende maatschappelijke praktijken, vormgegeven aan de hand van het concurrentieprincipe: we kunnen nu eenmaal niet tegelijkertijd concurreren én resoneren (p. 143). Sterker nog, angst, stress en tijdsdruk zijn funest voor de mogelijkheid van resonantie. Hiertoe introduceert Rosa zijn idee van *basisinkomen*: de mogelijkheid van een basisinkomen kan ons beschermen tegen de groeidwang (Rosa, 2016b). Het invoeren van een basisinkomen ziet Rosa bovendien als een onderdeel van economische hervormingen en een hervorming van de verzorgingsstaat, waardoor het mogelijk wordt om de institutionele stabiliteit te versterken. Daarbij zou een basisinkomen ‘de existentiële angst als drijfveer kunnen uitschakelen’.¹⁸ Ook op individueel niveau hoopt Rosa beweging te realiseren en moedigt individuen aan om bewuste en strategische keuzes te ontwikkelen en een nieuwe wederzijdse relatie tot de wereld aan te

¹⁷ <https://www.filosofie.nl/hartmut-rosa-ook-ik-leid-natuurlijk-een-haastig-leven/> geraadpleegd op 30 juli 2022

¹⁸ <https://www.goethe.de/ins/be/nl/kul/mag/20575009.html>

gaan. Resonantie impliceert een openheid ten opzichte van de wereld en veronderstelt een bereidheid om geraakt te willen worden. Resonantie als een ervaring is ten diepste relationeel, zo stelt Rosa. En het zijn die resonantie-ervaringen die bijdragen aan het herstel van de relatie met jezelf en met de wereld. Dat is iets anders dan belevenissen in de rol van een consument. Zulke resonantie-ervaringen kunnen in de natuur zijn, in aanraking met kunst of religie, kunnen blijvende ervaringen en veranderingen veroorzaken. De blijvende veranderingen kunnen ook ontstaan door vriendschappen of in het arbeidsproces, waarin geraaktheid plaatsvindt en sprake is van een ‘antwoordend’ relatie.

Het concept van resonantie op zich en de implicaties hiervan voor het sociale en politieke praktijken vormen volgens Rosa nog geen oplossing voor de mechanismen die vervreemding veroorzaken. De maatschappelijke versnelling en daarbij horende schaarste aan tijd blijven bestaan. Desalniettemin hoopt Rosa ons hiermee een richting te geven bij het zoeken naar een uitweg (p. 144).

5.5 Betekenis van het sociologische perspectief van Rosa op de context van burn-out als maatschappelijk fenomeen

Het sociologische perspectief van Rosa biedt ons verschillende relevante inzichten voor het begrijpen en voor het ontrafelen van burn-out als maatschappelijk fenomeen. Ten eerste bieden Rosa's inzichten over de maatschappelijke versnelling zicht op de gevolgen die van invloed zijn op het individu en het samenleven: ons gevoel van ‘in de wereld zijn’, ons thuis voelen en onze waarneming van beleving van de ruimte en tijd zijn in de laatmoderniteit aanzienlijk veranderd. De versnelling op het vlak van maatschappelijke, economische en politieke verandering hebben uiting gekregen in veranderingen van levensstijl, gezinsvormen en familiestructuren, maar ook in werk en beroep.

Daarbij constateert Rosa ook een afname van de institutionele stabiliteit in de laatmoderne samenleving, als gevolg van de maatschappelijke versnelling. De rechtvaardiging van de hervormingen wordt vanuit de overheid en instituties gepresenteerd als ‘noodzakelijke aanpassingen aan situationeel bepaalde structurele omstandigheden’ (p. 90). Inzoomend op de context van burn-out is dit mechanisme is te herkennen bij onder andere de invoering van de flexibilisering van de arbeidswet en in de beleidsuitgangspunten voor duurzame inzetbaarheid en eigen regie (SER) is, waarin met de zogenaamde ‘knoppen’ waaraan ‘gedraaid’ moet worden, wordt toegewerkt naar realisatie van bepaald/gewenst gedrag door werknemers.

De versnelling van het levenstempo en het gebrek aan tijd is een andere vorm van verandering die Rosa aankaart: ons handelen en gevoel wordt gestuurd en bepaald door schaarste en dat is volgens hem problematisch. Deze vormen van maatschappelijke versnelling tezamen leiden volgens Rosa tot maatschappelijke vervreemding en veroorzaken een ‘diep ingrijpende, structurele vervorming van de relaties’ ten opzichte van onszelf en de wereld. Dergelijke ingrijpende veranderingen vormen volgens Rosa een risico voor sociale stoornissen: ze veroorzaken menselijk lijden en ontevredenheid en brengen vervreemdingspotentieel met zich mee. De maatschappelijke regulering, onderworpen aan de ‘maatschappelijke imperatieven van een materialistische logica van de toename’, hebben in toenemende mate de druk om alle ontwikkelingen bij te houden verhoogd. Een gevolg hiervan is bijvoorbeeld de geïnternaliseerde druk en de impliciete maatschappelijke verwachtingen, waardoor we langer dan noodzakelijk kunnen doorgaan met werken of met onze activiteiten, zonder dat iemand ons daartoe dwingt (Van Rootselaar, 2018, p. 58).

Dat geldt zowel op de context van werk, alsook binnen de privé omstandigheden van individuen. Voor veel mensen is werk of hun beroep een centrale resonantie-as (diagonale as) in hun leven. De verbondenheid met collega’s of klanten, of de materialiteit die erbij komt kijken (er kan volgens Rosa een ‘antwoordrelatie’ ontstaan tussen de bakker en zijn deeg, tussen de docent en zijn studenten, of de journalist en zijn tekst) kan voor resonantie ervaringen zorgen. Maar door tijdsdruk, optimalisatiedwang en kwaliteitsbewakingsmaatregelen kan een steeds grotere deel van de beroepsbevolking “niet meer aan zijn werk toekomen” en daardoor ook niet meer aan een resonantierelatie- en ervaringen (Rosa, p. 141). De geïnternaliseerde druk en de impliciete maatschappelijke verwachtingen werken ook door in de hoge eisen die wij aan onszelf stellen: naast onze drukke werkzaamheden hebben we hoge verwachtingen ten aanzien van ouderschap, vriendschappen, maatschappelijke participatie door bijvoorbeeld vrijwilligerswerk en/of bij het verlenen van mantelzorg. Daarbij proberen wij zo gezond mogelijk te leven en zo veel als mogelijk aan ontspanning doen. Met dit individuele en maatschappelijke streven naar expansie overvragen wij onszelf zowel geestelijk als lichamelijk, waardoor burn-out kan ontstaan.

In de sociale praktijk van mensen met een burn-out of een ziekte kan het gevoel ontstaan dat zij niet meer de aansluiting met de samenleving kunnen/zullen vinden. Rosa spreekt over ‘duurzaam uitgesloten sociale groepen van het zogenoemde precariaat’ (p. 65). Mensen vanuit een geprivilegieerde positie kunnen daarentegen goed uitgerust aan de race beginnen en er alles aan doen om te blijven concurreren, terwijl het voor anderen, met een aanzienlijke

achterstand die ook mee willen/moeten doen aan de race, al bijna geen zin meer heeft. Rosa pleit dan ook voor een alternatieve levenshouding wat onze weerbaarheid kan vergroten tegen de groeidwang. Daarnaast vraagt hij aandacht voor het creëren van meer fysieke plekken voor het bevorderen van relationele manieren van resoneren in de wereld. Concrete handvatten van resonantie ruimtes biedt hij ons vooralsnog niet.

5.6 Tussenconclusie

De bestudering van de relevante concepten vanuit het sociologisch perspectief van Rosa biedt de volgende inzichten voor het beter begrijpen en verbreden van de aanpak van de problematiek van burn-out. Rosa problematiseert de huidige neoliberale context waarin burn-out zich manifesteert.

Allereerst zijn de inzichten over *de maatschappelijke versnelling* en de gevolgen ervan voor het individu en het samenleving relevant, omdat ze ons laten zien dat onzichtbare en gedepolitiseerde tijdsregimes vormen van beheersing en onderdrukking met zich meebrengen en daardoor nadelige gevolgen hebben voor ons welbevinden en voor het functioneren van de samenleving. Het individuele en maatschappelijke streven naar expansie heeft een keerzijde, omdat wij ons onszelf hierdoor zowel geestelijk als lichamelijk overvragen, met mogelijk een burn-out tot gevolg (p. 127). Daarnaast heeft de maatschappelijke versnelling zijn uitwerking gekregen in maatschappelijke instituties en praktijken en heeft gezorgd voor een afname van institutionele stabiliteit.

Een ander inzicht betreft het gegeven van *de maatschappelijke vervreemding*, als gevolg van de maatschappelijke versnelling. Volgens Rosa verhinderen de vervreemdingservaringen ons om een goed leven te kunnen leiden. Rosa bekritiseert dan ook het concurrentiegerichte kapitalistische systeem van de markt als een vorm van totalitaire heerschappij. De effecten hiervan uiten zich in prestatiedruk, ontevredenheid, menselijk lijden en sociale stoornissen. Rosa waarschuwt ons voor de gevolgen ervan voor de kwetsbare groepen in de samenleving, voor het zogenoemde precariaat, die door deze ontwikkelingen extra worden geraakt.

Burn-out moet daarom volgens Rosa dan ook begrepen worden als een extreme vorm van vervreemding, van onszelf en van ons lichaam. Met zijn *concept van de resonantie* wil Rosa ons richting te geven bij het zoeken naar een uitweg. Hij ziet resonante relaties als antwoord

op vervreemding, omdat resonantie ons weer in staat kan stellen om ons zinvol te verbinden met onszelf en om een nieuwe wederzijdse relatie aan te gaan met de wereld.

Rosa's sociologische perspectief blijkt waardevol bij het trechteren van brede tendensen en structuren van onze laatmoderne Westerse samenleving en laat ons zien wat de effecten hiervan zijn op ons persoonlijk leven en welbevinden, maar ook voor de ordening van de samenleving. Ook vanuit het zorgethische perspectief is de ordening van de samenleving en de plek van zorgen daarin bekritiseerd. Echter, kijkend door de bril van Rosa naar de praktijk van burn-out, biedt de zorgethische literatuur nog te weinig conceptuele handvatten om 'goede zorg' bij burn-out nader te kunnen doordenken. Rosa's concept van de resonantie helpt het zorgethische relationele mensbeeld verder te doordenken, omdat Rosa's perspectief op het ontstaan van vervreemding als gevolg van de maatschappelijke versnelling aandacht vestigt op schaarste als fenomeen (in tijd en middelen). Schaarste aan tijd (de epidemische gebrek aan tijd in de laatmoderniteit zoals Rosa dat typeert) en financiële middelen, maar ook aan sociale contacten, ziet Rosa als een bron van mentale stress. Door mentale stress worden mensen genoodzaakt om andere keuzes te maken, waardoor zij niet kunnen doen wat ze het liefste zouden willen doen. Dit perspectief werpt een nieuwe licht op de zorgethische inzichten van kwetsbaarheid. De beperking van de keuzevrijheid maakt mensen nog kwetsbaarder: terwijl iedereen geacht wordt om in vrijheid keuzes te maken wordt door schaarste het tegenovergestelde effect gesorteerd. Mensen blijken verkeerde keuzes te maken met alle gevolgen van dien (Mullainathan & Shafir, 2013). Dit inzicht is relevant in het denken over precariteit en kwetsbaarheid. Naast het dragen en verdelen van verantwoordelijkheden voor zorg en samenleven, is de focus op schaarste vanuit het perspectief van Rosa een verdiepende laag voor de zorgethische inzichten. Daarnaast is zijn idee van een basisinkomen waardevol voor het denken over bestaanszekerheid van kwetsbare groepen.

Door de verwevenheid van zorgethische inzichten met het sociologische perspectief van Rosa ontstaat er een nieuwe analytische bril om de praktijk van burn-out breder te kunnen analyseren en deze problematiek te doordenken. Door het verweven van zorgethische inzichten over zelfregie en verantwoordelijkheid, met de inzichten van Rosa over de maatschappelijke versnelling, vervreemding en resonantie wordt het mogelijk om burn-out niet langer te zien als een individueel probleem, maar juist als een breed maatschappelijk probleem. De oplossing moet dan ook gezocht worden in een maatschappij brede aanpak.

6 Conclusie, aanbevelingen en discussie

6.1 Conclusie

Het doel van dit zorgethische kwalitatieve literatuuronderzoek is om antwoord te geven op de hoofdvraag, namelijk: “Op welke manier kan een zorgethische visie op zelfregie en verantwoordelijkheid in dialectische verbinding met relevante concepten vanuit het sociologische perspectief van Hartmut Rosa de huidige dominante maatschappelijke benadering van burn-out verrijken?” Op basis van een analyse van de huidige aanpak van de burn-out problematiek, zorgethische inzichten over zelfregie en verantwoordelijkheid en het sociologische perspectief van Rosa, zal de gestelde hoofdvraag worden beantwoord. Daarna volgen er aanbevelingen voor het verbreden en verrijken van de huidige aanpak van burn-out als maatschappelijk fenomeen. Tot slot volgt een paragraaf over de beperkingen van dit onderzoek.

In deze thesis is vanuit het zorgethisch perspectief gereflecteerd op de analyse van de huidige dominante aanpak van burn-out. De zorgethische inzichten over zelfregie en verantwoordelijkheid laten zien dat de traditionele morele benaderingen van de zelfredzame, onafhankelijke individu, niet langer volstaat in de huidige maatschappelijke context. Ondanks de theoretisch gefundeerde erkenning dat burn-out een conditie is die het individu overstijgt, wordt de preventie van burn-out klachten in de praktijk voornamelijk als een zaak van het individu beschouwd. De mensbeelden van nu moeten worden bijgesteld; er moet anders, genuanceerd naar het individu worden gekeken. Tegenover het autonoom en onafhankelijk mensbeeld moet een mensbeeld komen te staan waarin ruimte is voor relationele autonomie en onderlinge verbondenheid, voor kwetsbaarheid en afhankelijkheid.

Een ander aspect binnen de burn-out problematiek dat in deze thesis naar voren komt, is de (h)erkenning van onrechtvaardige verdeling van zorgverantwoordelijkheden waar een zorgethisch perspectief aandacht voor vraagt. Ook Rosa pleit voor hervormingen in de structuur van de samenleving en voor de vorming van een gemeenschap, volgens democratisch bepaalde culturele en maatschappelijke doelstellingen. De discussie in de politiek arena moet zich daarom niet alleen op de economische groei en gevolgen daarvan richten, maar ook op het bevorderen van gemeenschapszin, solidariteit en brede erkenning en waardering van zorg. Rosa’s inzichten over de logica en gevolgen van maatschappelijke versnelling, vervreemding en schaarste als bron van mentale stress zijn waardevol en

verrijkend voor de zorgethische inzichten over kwetsbaarheid en precariteit in de context van de burn-out problematiek. Daarnaast is zijn idee van een basisinkomen relevant voor het denken over bestaanszekerheid van kwetsbare groepen.

Vervolgens is vanuit het sociologische perspectief van Rosa gekeken naar de brede maatschappelijk context waarin burn-out zich manifesteert en waarbinnen het denken over zelfregie en verantwoordelijkheid vorm krijgt. Uit de analyse is gebleken dat de maatschappelijke versnelling en vervreemding van invloed zijn op het ontstaan van burn-out en daarmee een andere factor aan het licht brengen dan de bekende inzichten uit het psychologische perspectief. Daarmee zijn de verkregen inzichten vanuit het sociologische perspectief van Rosa in deze thesis waardevol gebleken, omdat ze ons bouwstenen bieden waarmee enerzijds het zorgethische perspectief kan worden verbreed en verrijkt. Bovendien biedt de dialectische verbinding van het werk van Rosa met de zorgethische inzichten over zelfregie en verantwoordelijkheid een nieuwe analytische bril voor de bestudering van de dominante benadering van burn-out in de huidige maatschappelijke context. Deze bril werpt een andere licht op de burn-out problematiek en laat ons zien dat burn-out niet langer als individueel probleem moet worden benaderd maar moet juist geplaatst worden binnen de brede maatschappelijke ontwikkelingen en daarin als sociale praktijk moet worden aangepakt.

Daarmee is de meerwaarde van deze thesis gezocht in de theoretische verbinding van zorgethiek en Rosa's inzichten, en geeft ons een richting voor het zoeken naar sociale oplossingen. De zorgethische relationele benadering van het individu is deels verankerd in het concept van resonantie van Rosa. Maar voor Rosa is resonantie nog breder dan alleen de onderlinge relatie tussen mensen: resonantie heeft ook betrekking met de materialiteit en de wereld om ons heen en vraagt ook aandacht voor culturele aspecten van het bestaan. Deze verbreding van het begrip relationaliteit, door de dialectische verbinding tussen zorgethiek en het perspectief van Rosa, is verrijkend. De dialectische verbinding tussen het perspectief van Rosa en de zorgethische visie creëert ruimte voor het denken over *resonante zorgpraktijken*.

In de (politieke) discussie moeten de gevolgen van de marktwerking, het maakbaarheidsideaal, kwantitatieve groei, de prestatiedruk omgedacht worden naar structurele aanpassingen voor het bewerkstelligen van kwalitatieve duurzaamheid. De huidige arbeidsmarktcrisis, gecombineerd met grote personeelsverloop binnen de zorg sector en het

onderwijs (o.a. wegens hoge werkdruk ¹⁹), leggen de urgentie ²⁰ rondom een grondige aanpak van de burn-out problematiek bloot, zowel op economisch niveau alsook maatschappelijk en organisatorisch. We hebben hier duidelijk te maken met een trend,²¹ daarom is er beleidsmatig meer nodig dan het taboe willen doorbreken en nog meer te gaan monitoren (BMS actieprogramma). Door burn-out als een sociaal fenomeen te beschouwen en na te denken vanuit de conceptualisering van resonante zorgpraktijken kunnen de oplossingen in sociale verbanden worden gezocht en aangeboden ter behoud van het levensonderhoudende web.

6.2 Aanbevelingen

Hieronder volgen er aanbevelingen, die betrekking hebben op de aanpak van burn-out. De aanbevelingen zijn uitgewerkt op drie niveaus, in lijn met de indeling van de oorzaken en gevolgen van burn-out, zoals vastgesteld door het TNO (2019; 2020). In aanvulling op het BMS actieprogramma volgen er ook aanbevelingen voor vervolgonderzoek.

Maatschappelijk verantwoord ondernemen

De toevoeging van het denken over resonante zorgpraktijken bij bedrijfsvoering en op de context van de arbeidsorganisatie vraagt aandacht voor het netwerk van relaties en zorg en verantwoordelijkheid voor elkaar, als een vorm van een maatschappij in het klein. De focus is dan gericht op verbinding en samenwerking, en minder op concurrentie en economisch gewin. Door de erkenning van de wederzijdse afhankelijkheid (werkgever/werknemer maar ook werknemers onderling) kan er ruimte ontstaan om toe te groeien naar gezamenlijke belangen.

Een andere aanbeveling betreft preventief aandacht voor de overbelasting in de midden-fase van het leven van de werknemers en in het bijzonder van vrouwen. In het spitsuur van hun leven vervullen werknemers verschillende rollen en verantwoordelijkheden en hebben ze daarbij impliciet te maken met de verwachtingen van een prestatie maatschappij. Een betere afstemming met en facilitering door de werkgever, bijvoorbeeld door aangepaste werkroosters en mogelijkheden voor (studie)verlof, kunnen veel voordelen opleveren. De investering in de werknemer zal zich ook uitbetalen in de organisatie en daarmee een duurzaam effect sorteren.

¹⁹ <https://www.nu.nl/economie/6212890/actieplan-om-krapte-arbeidsmarkt-aan-te-pakken-ontbreekt-terwijl-land-vastloopt.html> geraadpleegd op 19 juli 2022

²⁰ <https://nos.nl/artikel/2439155-bedrijfsartsen-waarschuwen-voor-overspannenheid-door-personeelstekort> geraadpleegd op 2 augustus 2022

²¹ <https://nos.nl/artikel/2440392-achilleshiel-van-maatschappij-zes-oorzaken-van-personeelstekort> geraadpleegd op 13 augustus 2022

Autonomie in verbondenheid

De opvatting dat burn-out als individuele verantwoordelijkheid wordt gezien legt veel druk op de schouders van het individu. Daarnaast werkt de belemmerende overtuiging dat de maatschappelijke oorzaken van burn-out niet te veranderen zijn omdat ‘het nu eenmaal zo is’ verlamd. Bewustwording van het feit dat de hoge werkdruk, onzekere arbeidsomstandigheden, maatschappelijke factoren en precarisering, van invloed zijn op burn-out, kan helpend zijn. In het maatschappelijke debat moeten de gangbare normen kritisch bevraagd worden. Met elkaar nadenken over alternatieven, kan een opening creëren naar verandering en verbetering van kwaliteit van leven. Het concept van de resonantie van Rosa kan ondersteunend zijn om van een reactief leven op zoek te gaan naar mogelijkheden van resonantie ervaringen en een resonante relatie met de wereld. Door mijn niet Westerse achtergrond heb ik ervaren hoe verbindend gastvrijheid kan werken. Samen eten maken en het eten met elkaar delen brengt mensen op een laagdrempelige manier bij elkaar en is een eenvoudige, maar effectieve manier om de contacten onderling en in de buurt te versterken en elkaar te inspireren. Door het eten samen te delen ontstaat er ook meer verbondenheid onderling en kan daarmee een vorm van resonante ervaring zijn. *Sharing is caring.*

Minder markt, meer overheid

In de (politieke) discussie over de fundamentele vraag over wat ‘al die stress en ander psychisch leed’²² over onze samenleving zegt, moeten de gevolgen van het streven naar economisch groei en welvaart worden afgewogen tegenover een integrale blik op resonante zorgpraktijken. Naast het doorbreken van het taboe rondom mentale gezondheid is het ook van belang om aandacht te hebben voor zaken als de aanpak van de onrechtvaardigheid, als gevolg van flexibilisering van de arbeidsmarkt. Samen gedeelde en gedragen verantwoordelijkheid waar mogelijk, maar voor mensen die daartoe niet in staat zijn moet er vanuit de overheid nagedacht worden voor het garanderen van bestaanszekerheid. Het idee van een basisinkomen kan daarin een rol spelen. Daarnaast is het van belang dat wij de betekenis van gelijkheid heroverwegen, wat in de praktijk kan betekenen dat er voor gelijke kansen in sommige situaties mensen ongelijk behandeld dienen te worden. Tot slot is het waarderen en erkennen van het belang en de waarde van zorg als cement voor het samenleven een essentieel punt.

²² <https://www.trouw.nl/politiek/kabinet-wil-prestatiedruk-in-de-samenleving-aanpakken-het-kantelpunt-is-bereikt~b756b565/>

Aanbeveling voor vervolgonderzoek

De huidige bevindingen benadrukken het belang van meer (zorgethisch) onderzoek naar de context van de arbeidsorganisatie, gezien vanuit de lens van zorg. Gezien de huidige omstandigheden op de arbeidsmarkt met personeelstekorten en hoog verzuim benadrukken het belang van zorgzaam personeelsbeleid en inzichten die daarin kunnen voorzien. Daarnaast verdient de aanbeveling voor meer (zorgethisch) onderzoek voor het inrichten van resonantieruimtes. De inbedding van het concept resonantie in de beleids- en maatschappelijke praktijken kan worden ondersteund wanneer er onderzocht wordt welke concrete handvatten helpend kunnen zijn bij het creëren van resonantie ruimtes, maar ook ter ondersteuning van resonante relaties.

6.3 Discussie

Hieronder vindt reflectie plaats ten aanzien van de kwaliteit van dit onderzoek. De overwegingen vinden plaats vanuit mijn perspectief als onderzoeker. Mijn positie als onderzoeker is niet neutraal, maar is gekleurd door mijn eigen ervaringen met burn-out en de aanpak ervan (Finlay, 2008). De gevolgen ervan, die ik vanuit mijn perspectief kon overzien, hebben mijn blik beïnvloed in het zoeken en analyseren van artikelen en beleid.

Mijn bekendheid met en interesse voor het onderzoek hebben mij als onderzoeker en mijn verwachtingen ten aanzien van het onderzoek mogelijk beïnvloed. Hoewel mijn persoonlijke ervaringen kunnen bijdragen aan de mogelijkheid om beter begrip te krijgen over het fenomeen burn-out, ben ik mij er ook van bewust dat mijn inzichten mogelijk ook beperkend en of belemmerend kunnen werken. Mijn authenticiteit (wie ik als onderzoeker ben) en mijn reflexiviteit hebben impact op dit onderzoek en hebben de uitkomst mogelijk beïnvloed, omdat mijn ervaringen met burn-out richting hebben gegeven aan het onderzoek. Maar wanneer er vanuit andere posities (werkgevers /beleidsmakers /instanties) naar de problematiek van burn-out wordt gekeken, kunnen mogelijk andere aspecten aan het licht komen. Toegang tot het goede kan dan ook tot stand komen door verschillende posities, perspectieven en soorten kennis op elkaar te betrekken en van elkaar te leren.

Als kwalitatief onderzoeker ben je te allen tijde je eigen instrument en dat zorgt voor een intersubjectieve dynamiek tussen het onderzoek en de onderzoeker. Hoewel mijn ervaringen, betrokken en verweven in dit onderzoek in vorm/door illustraties met narratieve vignettes van waarde kunnen zijn in de zoektocht naar betekenis en verbinding tussen het persoonlijke en

het publieke, kan het deze wijze van onderzoek een beperkende vorm zijn. Voor een vollediger beeld kan een vervolgonderzoek uitgebreid worden door het betrekken van meer (ervarings)deskundigen in de vorm van focusgroepen en interviews. Ook het werkgevers perspectief ten aanzien van de haalbaarheid van de aanbevolen concepten en handvatten aangeboden door beleidsmakers dienen bij een bredere onderzoek erbij betrokken te worden. Op deze wijze kan een benadering van de aanpak van burn-out problematiek bijdragen aan resonante zorgpraktijken.

Literatuur

- Ahola, K., Honkonen, T., Virtanen, M., Kivimaki, M., Isometsa, E., & Aromaa, A. (2007). Interventions in relation to occupational burnout: the population-based health 2000 Study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 49, pp. 943-952.
- Ahola, K., Toppinen-Tanner, S., & Seppanen, J. (2017). Interventions to alleviate burnout symptoms and to support return to work among employees with burnout: systematic review and meta-analysis. *Burnout Research*, 4, 1-11.
- Ahola, K., Toppinen-Tanner, S., Huuhtanen, P., Koskinen, A., & Vaananen, A. (2009). Occupational burnout and chronic work disability: An eight-year cohort study on pensioning among Finnish forest industry workers. *Journal of Affective Disorders*, 115, 150-159.
- Aronsson, G., Theorell, T., Grape, T., Hammerström, A., Hogstedt, C., Marteinsdottir, I., . . . Hall, C. (2017). A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms. *BMC Public Health*, 17, 264-277.
- Awa, W., Plaumann, M., & Walter, W. (2010). Burnout prevention: a review of intervention programs. *Patient Education and Counseling*. 78 (2), 184 -190.
- Butler, J. (2009). *Frames of War: When is Life Grievable?* New York: Verso Books.
- Creswell, J., & Poth, C. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design (International Student Edition): Choosing Among Five Approaches*. Sage Publications, Inc.
- Demerouti, E., & Bakker, A. (2007). The Oldenburg Burnout Inventory: A good alternative to measure burnout (and engagement). In J. H. (red), *Handbook of work stress in health care* (pp. 65-78). Hauppauge, NY: Nova.
- Denzin, N. (2013). *Interpretive autoethnography*. Sage Publications.
- Desart, S., Schaufeli, W., & Witte, H. (2017). Op zoek naar een nieuw definitie van burn-out. Leuven, België.
- Ellingson, L. (2006). Embodied Knowledge: Writing Researchers' Bodies Into Qualitative Health Research. *Qualitative Health Research*, 16(2), 298-310.

- Ellis, C. (2004). *The ethnographic I: A methodological novel about autoethnography*. Rowman Altamira.
- Ellis, C., Adams, E., & Bochner, A. (2011). Autoethnography: an overview. *Historical Social Research / Historische Sozialforschung*, Vol. 36. No. 4(138), 273-290.
- Finlay, L. (2008). A Dance between the Reduction and Reflexivity: Explicating the. *Journal of Phenomenological Psychology*, 1-32.
- Fisher, B., & Tronto, J. (1990). *Toward a feminist theory of caring*, in E.K. Abel and M. Nelson (eds) *Circles of care*. Albany, NY: SUNY Press.
- Freudenberger, H. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Gilligan, C. (1982). *In a different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Hamington, M. (2004). *Embodied Care: Jane Addams, Maurice Merleau-Ponty, and Feminist Ethics*. Illinois: University of Illinois Press.
- Hamington, M., & Sander-Staudt, M. (2011). *Applying Care Ethics to Business*. Dordrecht Heideberg London New York: Springer.
- Heijst, A. van (2008). Zorgethiek, een theoretisch overzicht. *FILOSOFIE & PRAKTIJK, JAARGANG 29 - N. 1*, 7-18.
- Hofstede, B. (2016). *De herontdekking van het lichaam. Over de burn-out*. Amsterdam: Cossee Amsterdam.
- Houtman, I., Kraan, K., Rosenkrantz, N., Bouwens, L., Van den Bergh, R., Venema, A., . . . Hummel, L. (2020). *Oorzaken, gevolgen en risicogroepen van burn-out*. Den Haag: TNO.
- Houtman, J., Kraan, K., & Venema, A. (2019). *Oorzaken, gevolgen en risicogroepen burn-out. Tussenrapportage*. Den Haag: TNO.
- Hulsegge, G., Houtman, I., Gielen, W., & Vroome, E. (2021). Kerncijfers. In: A. Venema & W. Hooftman (Red). *Arbobalans, 2020*.
- Karanika-Murray, M., & Biron, C. (2015). *Introduction - Why Do Some Interventions Derail? Deconstructing the Elements of Organizational Interventions for Stress and Well-*

- Being*. In: M. Karranika-Murray & C. Biron (Red). *Derailed Organizational Interventions for Stress and Well-Being*. Dordrecht: Springer.
- Kittay, E. (1999). *Love's Labor. Essays on Women, Equality, and Dependency*. New York: Routledge.
- Knappen, J., Moriën, Y., & Vancampfort, D. (2017). Evidentie voor lichaamsbeweging in de preventie en behandeling van burn-out. *Neuron*, 22, 4.
- Le Blanc, P., Hox, J., Schaufeli, W., Taris, T., & Peeters, M. (2007). Take care! The evaluation of a team-based burnout intervention for oncology care providers. *The Journal of Applied Psychology*, 92(1), 213-227.
- Leget, C., Van Nielsterooij, I., & Visse, M. (2017). Beyond demarcation: Care ethics as an interdisciplinary field of inquiry. *Nursing Ethics*, 17-25.
- Lorey, I. (2011). *Governmental Precarization*. Centar za socijalna istraživanja Alternativna kulturna organizacij. Retrieved from www.csi-platforma.org
- Lorry, I. (2015). *State of Insecurity: Government of the precarious*. . New York: Verso.
- Maslach, C. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). *Schaarste. Hoe gebrek aan tijd en geld ons gedrag bepalen*. Amsterdam: Maven Publishing.
- Rosa, H. (2003). Social Acceleration. Ethical and Political Consequences of a Desynchronized High-Speed Society. *Constellations. An International Journal of Critical and Democratic Theory* 10, nr. 1, 3-52.
- Rosa, H. (2005). *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Rosa, H. (2016). *Leven in tijden van versnelling*. Amsterdam: Boom.

- Rosa, H. (2016). *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.
- Schaufeli, W., & Taris, T. (2013). Het Job Demands-Resources model: overzicht en kritische beschouwing. *Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken*, 26(2)182-204, 182-204.
- Schaufeli, W., Leiter, M., Maslach, C., & Jackson, S. (1996). Maslach Burnout Inventory - General Survey. In Ch. Maslach, S.E. Jackson & M.P. Leiter, *The Maslach Burnout Inventory (3red.)*. *Test Manual*.
- Schaufeli, W., Witte, H., & Desart, S. (2020, 50 (4)). De Burnout Assessment Tool (BAAT): een nieuw instrument voor het meten van burn-out. *Tijdschrift Klinische Psychologie*, 267-283.
- SER. (2020). *Eigen regie op loopbaan en ontwikkeling: Kennisdocument leven lang ontwikkelen*. Den Haag.
- Shirom, A., & Melamed, S. (2005). Does burnout affect physical health? A review of the evidence. In A. Antoniou, & C. Cooper, *Research companion to organizational health psychology* (pp. 599-622). Northampton, MA: Edward Elgar.
- Siegrist, J. (2002). Efoort-Reward imbalance at work and health. In P. Perrewé, & D. Ganster (red.), *Historical and current perspectives on stress and health* (pp. 261-291). Washington: JAI Press.
- Smulders, P., & Bossche, S. (2016). Neergaande trend in de kwaliteit van arbeid. Jaargang 101 (4742). *ESB Van baan naar klus*, 654-657.
- Taris, T., Houtman, I., & Schaufeli, W. (2013). Burn-out: de stand van zaken. *Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken*, 29(3), 241-257.
- Taylor, C. (2011). *Bronnen van het zelf*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Taylor, C. (2017). *Secular Age*. Cambridge MA: Harvard University Press.
- TNO. (2019). *Kwaliteit van de arbeid, effecten en maatregelen in Nederland*. Leiden: TNO.
- Tronto, J. (1993). *Moral Boundaries. A Political argument for an Ethics of Care*. New York: New York University Press.
- Tronto, J. (2013). *Caring democracy. Markets, Equality and Justice*. New York: New York University Press.

- Van den Berg, M. (2021). *Werk is geen oplossing*. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Van Heijst, A. (2008). Zorgethiek, een theoretisch overzicht. *FILOSOFIE & PRAKTIJK, JAARGANG 29 - N. 1*, 7-18.
- Van Heijst, A. (2011). *Professional Loving Care: An Ethical View of the HealthCare*. Leuven: Peeters.
- Van Nistelrooij, I., & Visse, M. (2018). Me? The invisible call of responsibility and its promise for care ethics: a phenomenological view. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 22(2), 275-285.
- Van Rootselaar, F. (2018). *Filosofisch veldwerk. Grote filosofen van nu over leven in barre tijden*. Utrecht: Klement.
- Verhaeghe, P. (2019). *Intimiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Verhaghe, P. (2012). *Identiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Walker, M. (2007). *Moral Understandings. A Feminist Study in Ethics*. Oxford: Oxford University Press.