

# In de knoop met de tijd: burn-out en rusteloosheid

ZATERDAG 3 DECEMBER • 18:00 > 19:30 • DANSSTUDIO

Het licht ging uit. De batterij was plat. De elastiek knapte. Zo lees je dat dan. Wie zelf geen burn-out had, kan het soms moeilijk bevatten. Uitgeput en opgebrand met het hoofd tegen de muur lopen ... topmanagers, artsen en tv-presentatoren durven er soms moedig over getuigen in de (sociale) media. Maar als je de laatste jaren merkt dat jong, oud, man, vrouw, boven of onderaan de sociale ladder komt aankloppen bij psychologen, dan is het meer dan een luxeziekte voor hoogopgeleide duracellkonijnen.

Psychoanalyticus Paul Verhaeghe en psychiater Dirk De Wachter legden een aantal jaar geleden al de vinger op de maatschappelijke wonde. De rat race van onze neoliberale maatschappij maakt slachtoffers. Depressies en burn-outs zijn geen geïsoleerde ziektebeelden van enkele individuen zonder veerkracht, maar een symptoom en afspiegeling van een maatschappij op drift. En dan gaat het niet alleen om zij die een topjob hebben. Wie onderaan de ladder staat en twee jobs moet combineren om de eindjes aan elkaar te kunnen knopen, gaat al helemaal gebukt onder stress.

Betrouwbare en precieze cijfers in België zijn moeilijk te vinden, maar 1 op de 5 werknemers zou een verhoogd risico op burn-out hebben. De helft van de Belgen ervaart meer werkstress dan vijf jaar geleden, bleek eind 2013 uit

een onderzoek van het Europees Sociaal Fonds. Zowel de combinatie werk/gezin, als de stress op het werk zelf doen de teller in het rood gaan.

Zijn we slaven van de tijd? Voelen wij onze eigen grenzen niet meer? Of gaan we er bewust over, omdat we perfectionistischer zijn, bang zijn om niet te voldoen? Of stelt ons neoliberale werkveld alsmaar hogere psychologische eisen tegenover minder beslissingsvrijheid? En speelt er meer dan werk en marktdenken alleen? De druk om het perfecte sexy lief, de ideale dochter, de goedlachse vriendin, de betrouwbare vrijwilliger ... te zijn. Is een burn-out een modeziekte? Hadden onze grootouders ook een burn-out? Of hadden zij daar geen tijd voor?

Genieten we eigenlijk stiekem van dat "druk, druk, druk" leven? En zouden we ons alleen maar heel slecht voelen wanneer we intensief nietsdoen? Het jachtige leven en de overprikkeling is niet nieuw, het klagen erover is dat ook

niet. Velen onder ons zijn helemaal niet in staat zijn om een dolce-far-niente-leven te leiden. Het daagt ons uit om een 'rusteloos' leven te plaatsen tegenover een 'onrustig' leven.

Wanneer politici hoera-berichten uitsturen over zoveel nieuwe jobs en zoveel nieuwe bedrijven aantrekken, dan lees je nergens over de inhoud van die jobs. Is de zingeving die je in een job vindt, de passie die je erin legt, niet allesbepalend? Hoe kan de overheid zijn verantwoordelijkheid nemen en de survival of the strongest indijken?

We gaan dieper in op al deze vragen met **Joke Hermsen** 1 (filosofe en auteur *Kairos*), **Stephanie Van Houtven** 2 (ondervoorzitter sp.a), **Riet Ory** 3 (algemeen directeur Femma), **Jeroen Vermeiren** 4 (columnist bij Charlie Magazine), **Ignas Devisch** 5 (professor Filosofie UGent, auteur *Rusteloosheid*) en **Birsen Taspinar** 6 (psychologe en auteur). **Serge Ornelis** 7 (The School of Life) is moderator.

