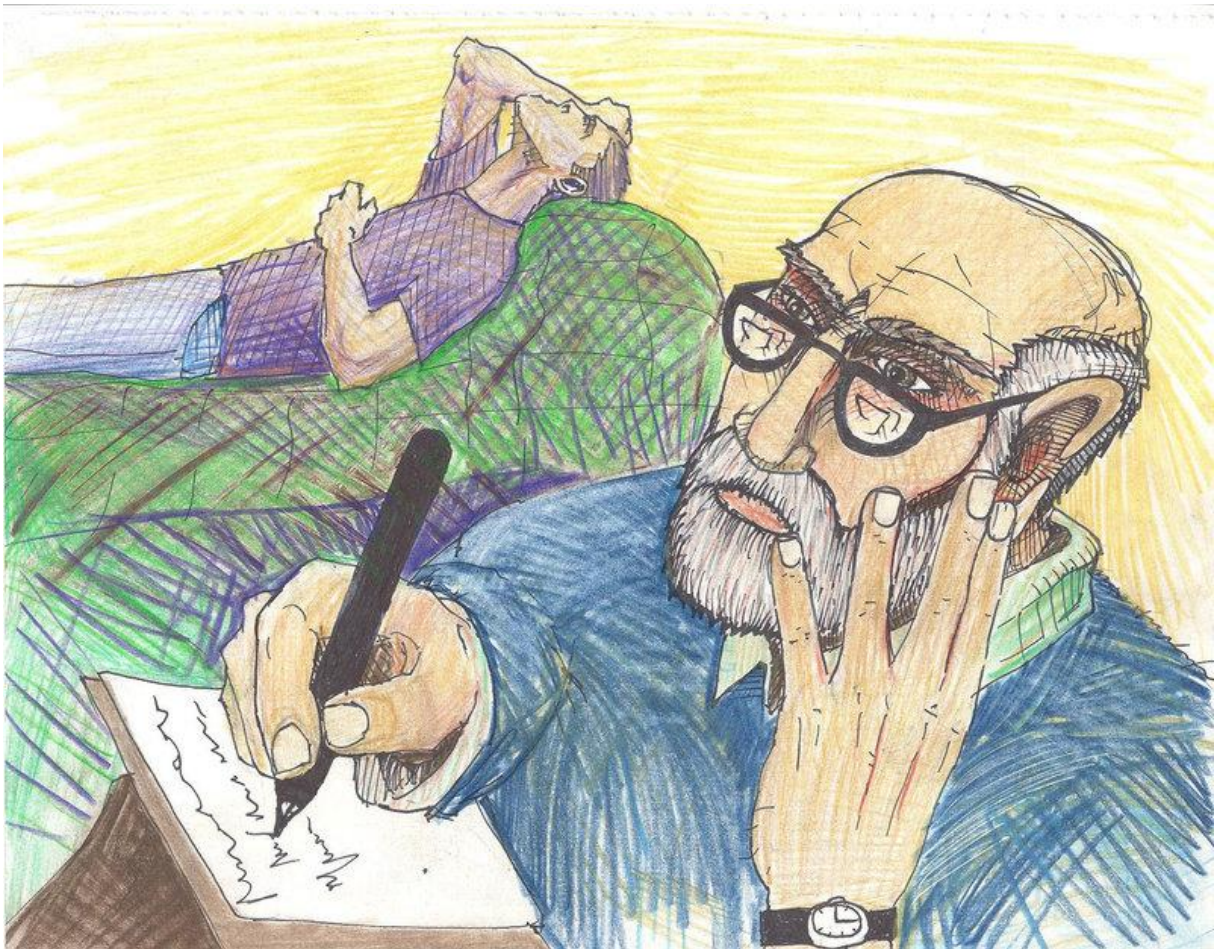


# Zingeving bij burn-out

*Een kwalitatief onderzoek naar de rol van zingeving bij burn-out patiënten die onder behandeling zijn bij een eerstelijnspsycholoog.*



Jos Nierop

Masterthesis Humanistiek UvH 2018



*Zingeving bij burn-out*

Een kwalitatief onderzoek naar de rol van zingeving bij burn-out patiënten die onder behandeling zijn bij een eerstelijnspsycholoog.

Masterthesis

Universiteit voor Humanistiek

*Begeleiding*

dr. W. Seekles

Assistent professor, psycholoog, onderzoeker

Universiteit voor Humanistiek

*Meelezer*

Prof. dr. A. Braam

Psychiater, opleider psychiatrie, bijzonder hoogleraar

Altrecht | Universiteit voor Humanistiek

*Auteur*

Jos Nierop

Studentnr.: 1010980

jos.nierop@gmail.com



# Voorwoord

Op de basisschool was ik een snelle, soepele jongen, die graag rende en voetbalde van ontbijt tot avondeten. Op vakantie in Zuid-Frankrijk bouwde ik met mijn kleine broer dammen in ijskoude riviertjes.

Na een 100% citoscore belande ik als vanzelf - trots - op het Stedelijk Gymnasium te Leiden. Ik moest me verdiepen in een grote verscheidenheid aan onderwerpen: Latijn, wiskunde, maatschappijleer, scheikunde, Frans, Duits etc. Ik had niet het lef me hiertegen te ‘verzetten’, dus nam elke dag braaf plaats op een stoel en deed precies wat van me gevraagd werd. Dit culmineerde in een cum laude diploma. Ouders trots - een aai over de bol en door naar een bachelorstudie (vier jaar) en een (pre)master (vier jaar). Medestudenten deden minors, een tweede master, commissies en buitenlandstages en het leek mij verstandig vooral niet achter te blijven. Gaandeweg kreeg ik, door een combinatie van hoge stress en een poging te blijven sporten naast het vele denken, meer fysieke blessures en gestaag ontstond er een haat-liefde verhouding met mijn lichaam.

Al die jaren bleef mijn *interesse* nog wel mijn kompas en die stuurde me naar *Liberal Arts & Sciences*, (sociale) psychologie, positieve psychologie en uiteindelijk bij toeval Humanistiek. Ik begrijp nu na jaren studie beter wat mensen beweegt en zo ook wat mij beweegt. Een rode draad in mijn universitaire loopbaan is mijn fascinatie voor de mens.

Door de jaren heen verloor ik wat van mijn speelsheid. De wereld bleek serieus en ik had het gevoel dat er veel van me verwacht werd en als gevolg verwachtte ik veel van mezelf. Uiteindelijk werd het me te veel en ik raakte relatief recent overspannen. Misschien miste ik de grassige voetbalmiddagen en het bouwen van dammetjes. Ook in mijn naaste omgeving werd het sommigen teveel; hun werk drukte met een kolossaal gewicht op de schouders en verslagen huilden zij.

We verlangen naar erkenning, verbinding, een bijdrage leveren aan een gemeenschap en zo nu en dan een ervaring in de natuur. Toch zijn we momenteel met elkaar in competitie, druk-druk-druk en op zoek naar erkenning in de spiegel van de ander die slechts onszelf reflecteert (in de woorden van de filosoof Han, die nog aan bod zal komen in deze thesis). Zo verliezen we de Ander uit het oog. Neoliberalisme, competitie, economische groei, hyperindividualisme – de wereld blijft zich als vanzelf die kant op ontwikkelen en kermt zo nu en dan uit onvrede.

Vanwege de spanningsklachten kwam ik in aanraking met mindfulness, meditatie en yoga. Ook die werelden bleken voor een deel beïnvloed door een gerichtheid op efficiëntie en

prestatie. Nog altijd was het voor mij zoeken naar *zin*, naar voldoening, naar balans.

Hoe ervaren mensen met een burn-out hun zoektocht? Wat maakt hen moe en wat hebben zij nodig? Met deze thesis hoop ik een bijdrage te leveren aan een antwoord. Misschien tonen mensen met een burn-out ons wat er onvoldoende aanwezig is in de huidige samenleving; misschien vervullen ze een signaalfunctie. Of is burn-out in de eerste plaats een individueel probleem? U kunt mijn bevindingen lezen en hiermee uw eigen visie verder ontwikkelen.

Dit voorwoord eindig ik graag met een dankwoord. Wike Seekles, bedankt dat je flexibel was toen ik *last minute* het onderwerp van mijn thesis wijzigde. Bedankt voor je heldere, geduldige feedback, vooral in de beginfase, toen ik de hoofd- en deelvragen nog niet helder kreeg. Arjan Braam, bedankt voor de snelle feedback en tips die je me aan het begin van de thesis gaf. Je hebt goed duidelijk kunnen maken waar ik in het theoretisch kader aandacht aan kon besteden. Maartje en René, jullie hebben het proces naar afronding versneld, waarvoor nogmaals veel dank! Ik wil de psychologen en hun praktijken bedanken voor de toegang die ze me gaven tot hun patiënten. Bedankt voor het gestelde vertrouwen. Celine, bedankt dat je me attendeerde op de protocollaire behandeling burn-out.

Mijn grootste dank gaat uit naar de tien mensen die ik heb mogen interviewen. In een kort interview durfden jullie het aan jullie emoties en kwetsbaarheid te tonen. Snel mocht ik van jullie de diepte in gaan. Ik heb mijn best gedaan recht te doen aan jullie verhalen en ik hoop dat dat terug te lezen is in deze thesis. Ik wens jullie alle goeds!

Jos Nierop

Juli 2018, Utrecht

# Samenvatting

Het fenomeen burn-out legt in Nederland momenteel druk op het individu en de maatschappij. Vanuit de Humanistiek - een vakgebied dat zich bezighoudt met processen van humanisering en zingeving - kan er een bijdrage worden geleverd aan ons begrip van dit fenomeen. Zowel in het psychologische als het maatschappelijke (wetenschappelijke) perspectief op burn-out zijn namelijk processen van *zingeving* te herkennen. Onduidelijk is voornamelijk wel of burn-out zorgt voor 'minder' zingeving, en/of dat 'minder' zingeving mede leidt tot burn-out.

Zingeving wordt in deze thesis begrepen als een persoonlijke verhouding tot de wereld waarin het eigen leven geplaatst wordt in een breder kader van samenhangende betekenissen, waarbij *doelgerichtheid*, *waardevolheid*, *verbondenheid* en *transcendentie* worden beleefd, samen met *competentie* en *erkenning*, zodat ook gevoelens van *gemotiveerd zijn* en *welbevinden* worden ervaren. De behandeling door een psycholoog is in dit onderzoek meegenomen om dicht bij de praktijk te blijven. In hoeverre spelen ervaringsaspecten van zingeving al dan niet een rol in het proces (inclusief behandeling) van een burn-out, zoals ervaren door patiënten? Om deze vraag te beantwoorden zijn er tien mensen met een burn-out geïnterviewd.

Uit de analyse blijkt dat een sterke focus op de toekomst ten koste van zelfzorg in het huidige moment, een gebrek aan eigenwaarde en een gebrek aan erkenning vanuit de eigen persoon vooral een rol spelen in het *ontstaan* van een burn-out. *Tijdens* een burn-out wordt er getwijfeld aan eerder gestelde levensdoelen, is er sprake van een gevoel van controleverlies, schuldgevoel en schaamte in relatie tot de burn-out en uiteindelijk kan er in sommige gevallen sprake zijn van een toename in zelfzorg en eigenwaarde. Een psycholoog kan gevoelens van eigenwaarde en competentie faciliteren, zo blijkt uit de interviews. De resultaten laten zien dat voorbij of naast een klachtgerichte benadering, een persoonsgerichte benadering ook een meerwaarde heeft; een benadering waarin er oog is voor processen van zingeving zoals die plaatsvinden gedurende het proces van een burn-out.

# 1. Inhoudsopgave

Voorwoord .....	4
Samenvatting.....	6
1. Inleiding.....	9
1.1 Probleemschets .....	9
1.1.1 Het maatschappelijke probleem burn-out.....	9
1.1.2 Burn-out vanuit psychologisch perspectief.....	9
1.1.3 Burn-out vanuit maatschappelijk perspectief.....	11
1.1.4 Burn-out en de rol van zingeving .....	12
1.1.5 Aandacht voor zingeving door psychologen .....	14
1.1.6 Wetenschappelijke relevantie.....	16
1.1.7 Maatschappelijke relevantie .....	16
1.2 Onderzoeksdoel.....	16
1.3 Vraagstelling.....	17
1.4 Conceptuele definities.....	17
2. Theoretisch kader.....	19
2.1 Zingeving .....	19
2.1.1 De ervaringsaspecten van zingeving .....	23
2.2 Burn-out .....	24
2.2.1 Wat is burn-out?.....	24
2.2.2 Wat veroorzaakt burn-out?.....	27
2.2.3 Welke behandeling werkt bij burn-out? .....	31
2.2.4 Burn-out en zingeving .....	33
2.2.5 Burn-out en zingeving in de behandeling.....	38
3. Methodologie .....	41
3.1 Onderzoeksdesign en dataverzameling .....	41
3.2 Onderzoekspopulatie en eenheden .....	43
3.3 Data-analyse en analysemethode .....	44
3.4 Verantwoording analyse .....	45
3.4.1 Het ontstaan van de burn-out.....	46
3.4.2 De burn-out zelf.....	47
3.4.3 De behandeling.....	48
3.5 Betrouwbaarheid en validiteit.....	49



4.	Resultaten.....	51
4.1	De rol van zingeving in het ontstaan van een burn-out.....	53
4.1.1	Doelgerichtheid - <i>leven voor de toekomst</i> .....	53
4.1.2	Waardevolheid – <i>de ander bepaalt mijn waarde</i> .....	54
4.1.3	Erkenning – <i>‘je doet er (niet) toe’</i> .....	55
4.1.4	Verbondenheid – <i>ik ben eenzaam</i> .....	55
4.1.5	Competentie – <i>ik kan dit niet</i> .....	56
4.1.6	Overige factoren.....	56
4.2	De rol van zingeving tijdens een burn-out .....	57
4.2.1	Doelgerichtheid – <i>hoe ziet mijn toekomst eruit?</i> .....	57
4.2.2	Samenhang – <i>ik snap er niks meer van</i> .....	58
4.2.3	Waardevolheid – <i>ik heb gefaald... en ik wil weer gezond zijn</i> .....	59
4.2.4	Competentie – <i>“Ik heb nu heel erg het gevoel van... ik kan helemaal niks”</i> .....	60
4.2.5	Erkenning – <i>kan ik accepteren hoe het nu met me gaat?</i> .....	61
4.3	De rol van zingeving in de behandeling.....	62
4.3.1	Waardevolheid – <i>je bent het waard</i> .....	62
4.3.2	Competentie – <i>zie je ook wat er wel goed gaat?</i> .....	63
4.3.3	Overige factoren.....	63
5.	Conclusie .....	66
6.	Discussie .....	69
6.1	Interpretatie van de resultaten .....	69
6.2	Beperkingen onderzoek.....	72
6.3	Aanbevelingen vervolgonderzoek .....	73
6.4	Tot slot.....	73
7.	Literatuur.....	75
8.	Bijlages.....	81
	Bijlage 1: Oproep participanten .....	81
	Bijlage 2: LinkedIn verzoek.....	86
	Bijlage 3: Informed consent formulier .....	87
	Bijlage 4: Datamanagementplan .....	88
	Bijlage 5: Interviewgide (volgende pagina) .....	88
	Bijlage 6: Formulier voor respondent bij aanvang .....	91
	Bijlage 7: Codeerschema .....	92
	Bijlage 8: Ervaringsaspecten van zingeving.....	96
	Bijlage 9: Kwantitatieve data omtrent codering .....	97

# 1. Inleiding

## 1.1 Probleemschets

### 1.1.1 Het maatschappelijke probleem burn-out

Een op de zeven werknemers heeft in Nederland last van burn-outklachten (slecht slapen, hoofdpijn, oververmoeidheid etc.) (TNO, 2016). In 2014 vielen volgens de ‘TNO Arbobalans 2016’ naar schatting 79 duizend mensen in de categorie overspannenheid<sup>1</sup>/burn-out en dit resulteerde op jaarbasis in bijna drie-en-een-half miljoen verzuimdagen (TNO, 2016, p. 158). In de Arbobalans worden naast het aantal verzuimdagen ook de kosten van loondoorbetaling bij werkgerelateerd verzuim in de periode 2012-2014 vermeld: 4,7 miljard euro op jaarbasis (TNO, 2016). Tot slot is er in het geval van burn-out natuurlijk sprake van langdurige ziektekosten. Burn-out is dus niet alleen een individueel, maar ook een maatschappelijk probleem. Het antwoord op de vraag ‘wat is burn-out?’ varieert afhankelijk van het gekozen perspectief. Hieronder zal ik twee relevante perspectieven inleiden: het psychologische en het maatschappelijke perspectief. Het psychologische perspectief geeft inzicht in individuele factoren en hoe deze interacteren met de context en het maatschappelijke perspectief richt zich meer op het macroniveau en verkent de mogelijkheid van burn-out als uitingsvorm van een bepaalde maatschappelijke inrichting. Tezamen geven de perspectieven vanuit verschillende niveaus een goed beeld van het fenomeen burn-out.

### 1.1.2 Burn-out vanuit psychologisch perspectief

Maslach conceptualiseerde de arbeidsziekte burn-out op empirische wijze met behulp van drie gevalideerde dimensies:

1. Emotionele uitputting
2. Depersonalisatie
3. Verminderde persoonlijke bekwaamheid (Maslach, 2015, p. 929)

Met depersonalisatie tracht het emotioneel uitgeputte individu zichzelf te beschermen door zich emotioneel en cognitief te distantiëren van anderen en van de uit te voeren werkzaamheden. Het is opvallend dat deze vorm van coping in relatie tot dimensie een wordt beschouwd als een losstaande dimensie van burn-out. De derde dimensie geeft aan dat het

---

<sup>1</sup> Overspannenheid wordt gezien als een voorstadium van burn-out

individu steeds slechter gaat presteren en dat hij zich hier bewust van is (Lee & Ashforth, 1990, p. 745). De 35 jaar oude conceptualisering van Maslach wordt nog altijd veel gebruikt in onderzoek naar burn-out, maar er zijn ook onderzoekers die recent hebben gezocht naar een definitie die beter aansluit bij de geëvolueerde kennis en ervaring.<sup>2</sup> Ze hebben - op basis van interviews met behandelaars - deze voorlopige definitie opgesteld:

“Burn-out is een werkgerelateerde aandoening die voorkomt bij werknemers die gedurende een langere periode productief en zonder problemen hebben gewerkt tot de tevredenheid van zichzelf en anderen. Extreme vermoeidheid, controleverlies over emotionele en cognitieve processen én mentaal afstand nemen kunnen gezien worden als de kernelementen van het syndroom. Het mentaal distantiëren kan gezien worden als een disfunctionele poging om verdere uitputting te voorkomen. Deze kernsymptomen worden vergezeld door secundaire symptomen, zoals een depressieve stemming, en door gedragsmatige en psychosomatische spanningsklachten. Burn-out wordt hoofzakelijk veroorzaakt door een disbalans tussen hoge werkeisen en onvoldoende hulpbronnen. Problemen in de privésfeer of persoonlijke kwetsbaarheden hebben hierbij een faciliterende rol. Uiteindelijk leidt burn-out tot gevoelens van incompetentie en slechtere prestaties op het werk”. (pp. 90-91)<sup>3</sup>

Het secundaire symptoom ‘*depressieve stemming*’ ontstaat volgens de onderzoekers als gevolg van de burn-out: “Depressieve klachten verwijzen naar een somberdere stemming of schuldgevoelens. Zo voelen patiënten zich vaak betekenisloos, hebben ze schuldgevoelens, twijfelen ze aan de zin van hun leven of vinden ze het moeilijk om plezier te ervaren”.<sup>4</sup> *Spanningsklachten* kunnen zowel psychosomatisch als gedragsmatig zijn. Psychosomatische spanningsklachten verwijzen naar allerlei hart-, ademhalings-, maag-, darm- of pijnklachten of een algemeen gevoel van malaise. Gedragsmatige spanningsklachten verwijzen onder meer naar slaapproblemen, piekeren of paniekaanvallen.<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> Desart, S., Schaufeli, W.B., & De Witte, H. (2017). *Op zoek naar een nieuwe definitie van burn-out* [Blog post]. Geraadpleegd op 13 april 2018 van: <https://kuleuvenblogt.be/2017/02/20/op-zoek-naar-een-nieuwe-definitie-van-burn-out>

<sup>3</sup> Desart, S., Schaufeli, W.B., & De Witte, H. (2017). *Op zoek naar een nieuwe definitie van burn-out* [Blog post]. Geraadpleegd op 13 april 2018 van: <https://kuleuvenblogt.be/2017/02/20/op-zoek-naar-een-nieuwe-definitie-van-burn-out>, pp. 90-91

<sup>4</sup> Desart, S., Schaufeli, W.B., & De Witte, H. (2017). *Op zoek naar een nieuwe definitie van burn-out* [Blog post]. Geraadpleegd op 13 april 2018 van: <https://kuleuvenblogt.be/2017/02/20/op-zoek-naar-een-nieuwe-definitie-van-burn-out>, p. 89

<sup>5</sup> Desart, S., Schaufeli, W.B., & De Witte, H. (2017). *Op zoek naar een nieuwe definitie van burn-out* [Blog post]. Geraadpleegd op 13 april 2018 van: <https://kuleuvenblogt.be/2017/02/20/op-zoek-naar-een-nieuwe-definitie-van-burn-out>, p. 89

### 1.1.3 Burn-out vanuit maatschappelijk perspectief

Naast of als aanvulling op bovenstaande conceptualisering, zijn er ook wetenschappers die burn-out conceptualiseren als een sociaal probleem (Verhaeghe, 2012; Neckel, Schaffner, Wagner & Springer, 2017, p. 306; Han, 2015). Disciplines als de sociologie, geschiedkunde en filosofie kennen een lange geschiedenis in het analyseren en duiden van brede maatschappelijke ontwikkelingen. Deze disciplines beschouwen individuele verschijnselen soms vanuit een breder maatschappelijk of historisch perspectief.

Burn-out is volgens bovenstaande onderzoekers een uitingsvorm zijn van bredere maatschappelijke ontwikkelingen, waaronder neoliberalisme, individualisme en psychosociale en economische ongelijkheid. Deze tendensen hebben invloed op hoe mensen zichzelf en hun omgeving begrijpen (Schaufeli, Leiter & Maslach, 2009, pp. 207-208). Vanuit het neoliberale beleid wordt er bijvoorbeeld de nadruk gelegd op competitief individualisme. Jonge mensen zijn als gevolg daarvan van 1989 tot nu in een stijgende lijn steeds perfectionistischer geworden in hoe ze hun leven leiden (Curan & Hill, 2017, p. 1); perfectionisten hebben een grotere ‘aanleg’ voor burn-out.<sup>6</sup> Verhaeghe meent daarnaast dat de huidige maatschappelijke inrichting botst met de aangeboren *sociale* aard van de mens (Verhaeghe, 2012).

De maatschappelijke ontwikkelingen hebben ook hun uitwerking op de werksfeer. Vanwege *secularisering* en de nadruk op individuele prestaties zijn mensen meer betekenis gaan zoeken in hun werk (Loonstra, Brouwers & Tomic, 2009, p. 753). Pines (1993) meent dat dit vooral het geval is bij (zeer) idealistische, gemotiveerde individuen. Voorheen was bijvoorbeeld de kerkgemeenschap ook een belangrijke plek waar men ‘zijn steentje kon bijdragen’. Een nadruk op prestaties, flexibiliteit en competitie vanuit organisaties kan echter leiden tot een gevoel van gebrek aan betekenis op het werk (Cartwright & Holmes, 2006, p. 199). Een aantal kwantitatieve studies laat zien dat existentiële zingeving negatief correleert met Maslach’s conceptualisering van burn-out (Loonstra & Tomic, 2005; Tomic & Tomic, 2008; Loonstra, Brouwers & Tomic, 2009; Karazmann, 1994). Het onderzoek van Loonstra & Tomic (2005) was een vragenlijstsonderzoek onder 280 predikanten van drie kerkgenootschappen. De scores op werkdruk en op burn-out correleerden vrij hoog tot hoog met de scores op existentiële zingeving, in negatieve richting. De cross-sectionele vragenlijststudie van Tomic en Tomic (2008) ging uit naar leraren (215) en directeuren (514)

---

<sup>6</sup> Desart, S., Schaufeli, W.B., & De Witte, H. (2017). *Op zoek naar een nieuwe definitie van burn-out* [Blog post]. Geraadpleegd op 13 april 2018 van: <https://kuleuvenblogt.be/2017/02/20/op-zoek-naar-een-nieuwe-definitie-van-burn-out>, p. 90

in het basisonderwijs. Existentiële voldoening bleek samen te hangen met het niveau van burn-out. Het onderzoek van Loonstra, Brouwers en Tomic (2009) - ook een vragenlijstonderzoek - richtte zich op leraren (N=504) die werkzaam zijn op middelbare scholen. Existentiële voldoening werd geoperationaliseerd met drie dimensies: zelfacceptatie, zelfactualisatie en zelftranscendentie (Loonstra, Brouwers & Tomic, 2009, p. 752). Er werden negatieve correlaties gevonden tussen deze dimensies en Maslach's dimensies van burn-out, behalve wat betreft de dimensie zelftranscendentie. Karazman (1994) onderzocht tot slot 271 dokters in Oostenrijk. Wanneer er sprake was van zinvolheid in zowel de professionele als de privésfeer, was de kans op burn-out bij de betreffende participant laag tot gemiddeld. Wanneer er sprake was van een existentieel vacuüm, kwam burn-out veel voor - ook wanneer slechts het persoonlijke leven (en niet het professionele leven) als betekenisvol werd ervaren.

Onduidelijk is nog of burn-out zorgt voor 'minder' zingeving, en/of dat 'minder' zingeving mede leidt tot burn-out. Vanuit het psychologische perspectief lijkt zingeving vooral een gevolg van de burn-out. Wel lijkt het erop dat er in een organisatie waar er sprake is van een *mismatch* wat betreft o.a. de waarden van het individu en de organisatie, de mate van gewenste en gegeven erkenning, de mate van gemeenschap en de mate van eerlijkheid - een verhoogd risico op burn-out bestaat (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Mogelijk is - in lijn met het voorgaande - 'job engagement' de positieve antecedent van burn-out, waar er juist sprake is van een *match*: "*Such a "matched" profile would include a sustainable workload, feelings of choice and control, appropriate recognition and reward, a supportive work community, fairness and justice, and meaningful and valued work*" (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Mogelijk speelt zingeving - onder invloed van bredere maatschappelijke ontwikkelingen - dus een rol in het *ontstaan* van burn-out, maar geheel duidelijk is dit nog niet.

### 1.1.4 Burn-out en de rol van zingeving

Zingeving wordt in deze thesis begrepen als een persoonlijke verhouding tot de wereld waarin het eigen leven geplaatst wordt in een breder kader van samenhangende betekenissen, waarbij *doelgerichtheid, waardevolheid, verbondenheid* en *transcendentie* worden beleefd, samen met *competentie* en *erkenning*, zodat ook gevoelens van *gemotiveerd zijn* en *welbevinden* worden ervaren (Alma & Smaling, 2010, pp. 19-23). De schuingedrukte concepten worden 'ervaringsaspecten van zingeving' genoemd. Er wordt met deze definitie inhoud gegeven aan het concept (en de ervaring van) zingeving, meer dan dat bij de meer algemene definities het geval is. In het theoretisch kader wordt hier dieper op in gegaan. Frankl stelt dat... "*the*

*striving to find meaning in one's life is the primary motivational force in man*” (1963, p. 154). Welke rol speelt deze ‘kracht’ - en frustraties omtrent die kracht - in het proces van burn-out? Desart et al. vonden in hun interviews dat patiënten zich vaak betekenisloos voelen en kunnen twifelen aan de zin van hun leven (als gevolg van de burn-out).<sup>7</sup> Burn-out wordt in kwalitatieve studies door patiënten inderdaad ook wel beschreven als een ervaring van ‘leegte’, (een dreiging van) ‘niets’ of een ‘*imprisonment in chaos*’ (Rehnsfeldt & Arman, 2008; Arman, Hammarqvist & Rehnsfeldt, 2011, p. 299). De studie van Rehnsfeldt en Arman (2008) vertrekt vanuit de constatering dat er maar weinig onderzoek gedaan is naar lijden bij burn-out. Ze onderzochten middels kwalitatieve interviews in een vergelijkende studie hoe mensen met kanker (N=9) en burn-out (N=7) (die onder behandeling zijn geweest in de reguliere en antroposofische zorg<sup>8</sup>) omgaan met de gestelde uitdaging. In het geval van kanker was er vooral sprake van doodsangst en bij burn-out meer van ‘een dreiging van *nothingness*’ (leegte) (2008, p. 275). In beide gevallen begrepen de onderzoekers de geleefde ervaring als een ‘*pilgrimage on the road of understing of life*’. De doelen zijn niet behaald, het lichaam wil niet meer, je kunt er niet meer zijn voor je dierbaren. Dit alles kan iemand doen afvragen wat dit alles te betekenen heeft; wat moet ik met deze situatie?; wat moet ik met mezelf? De schrijvers menen dat geestelijke verzorging bij burn-out gepast is: “*Walking alone on the pilgrimage without being met in an understanding of life creates increased suffering, while having a companion on the pilgrimage was seen as adding dignity to the suffering human being*” (Rehnsfeldt & Arman, 2008, p. 279). Arman, Hammarqvist en Rehnsfeldt, (2011) voerden een kwalitatieve longitudinale studie uit (N=18) onder mensen die antroposofische zorg ontvingen voor hun burn-out. Ze namen interviews af en deden een follow-up via de telefoon of e-mail (afhankelijk van de voorkeur van de respondent) een jaar later. Ze vonden existentiële ‘tekorten’ bij de respondenten. De metafoor die de onderzoekers gebruikten is die van ‘*darkness in their understanding of life*’ (Arman, Hammarqvist & Rehnsfeldt, 2011, p. 294). Wederom bevelen de onderzoekers geestelijke verzorging aan.

Het aantal kwalitatieve studies naar burn-out is schaars. Daarnaast is het opvallend dat ‘antroposofische zorg’ een rol speelt wat betreft selectie van respondenten. Op basis van de

---

<sup>7</sup> Desart, S., Schaufeli, W.B., & De Witte, H. (2017). *Op zoek naar een nieuwe definitie van burn-out* [Blog post]. Geraadpleegd op 13 april 2018 van: <https://kuleuvenblogt.be/2017/02/20/op-zoek-naar-een-nieuwe-definitie-van-burn-out>, p. 89

<sup>8</sup> De antroposofische geneeskunde lijkt veel op de reguliere (gewone) geneeskunde. Artsen, apothekers en andere beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg hebben de vereiste academische of hbo-opleiding gevolgd. Het verschil met de reguliere zorg is dat antroposofische geneeskunde niet alleen kijkt naar de chemie van het lichaam, maar ook naar ‘het leven, de ziel en de geest’. Zie: <http://zelfzorg.nl/veelgestelde-vragen/wat-antroposofie>

afgenomen interviews is er wel een voorzichtige conclusie te trekken: de ervaring van burn-out is in ieder geval bij sommigen een ervaring van betekenisloosheid of zinloosheid. Uit het maatschappelijk perspectief blijkt dat een gebrek aan zingeving een rol zou kunnen spelen in het *ontstaan* van een burn-out.

Een voorbeeld van ‘een breder kader van samenhangende betekenissen’ is een religie (Maton et al., 2005). Een religie verschaft een breder kader en kan mensen zo helpen zin te geven aan hun leven. Religieuze coping lijkt negatief te correleren met burn-out (Ross, 1990; Shaddock, Hill, & van Limbeek, 1998) en gevoelens van hopeloosheid tijdens hoge stress (Ano en Vasconcelles, 2005). Ross (1990) maakte voor zijn telefonische survey gebruik van een representatieve steekproef van inwoners van Illinois en controleerde voor sociale en demografische factoren. Hij vond dat hoe *sterker* iemands religieuze overtuigingen zijn, hoe lager de psychologische stress is. Wanneer er *geen enkele* religie werd aangehangen, was de psychologische stress overigens ook laag. Shaddock, Hill, en van Limbeek (1998) deden onderzoek onder mensen die werken in de zorg, waar burn-out relatief vaak voorkomt. Scores op de diverse dimensies van burn-out werden geanalyseerd in hun samenhang met bijvoorbeeld religieuze overtuiging, plezier in werk, sociale steun etc. Er werd een significante negatieve relatie gevonden tussen het praktiseren van een religie en het niveau van burn-out. Een meta-analyse van Ano en Vasconcelles (2005) (49 studies, 105 *effect sizes*) liet tot slot zien dat positieve religieuze coping zorgt voor een positieve aanpassing aan stress. Uit bovenstaande blijkt kortom dat religieuze coping als vorm van zingeving kan helpen bij burn-out. Hoe werkt dit? Meer algemeen blijkt dat het ontwikkelen van spirituele overtuigingen en gewoontes en het toekennen van een positieve betekenis aan een gewone gebeurtenis (via de cultivering van positieve emoties) een positief effect hebben tijdens een periode van hoge stress (Austenfeld & Stanton, 2004; Folkman, 1997; Fredrickson, 2000; Tugade & Fredrickson, 2007). Hoe zingeving precies begrepen moet worden, wordt verder uitgewerkt in het theoretisch kader.

### 1.1.5 Aandacht voor zingeving door psychologen

Wanneer er sprake is van een (serieuze) burn-out is er voor huisarts en bedrijfsarts een indicatie voor het verwijzen naar de eerstelijnspsycholoog.<sup>9</sup> In de *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten* (Keijsers et al., 2017) wordt een

---

<sup>9</sup> Bastiaanssen, M.H.H., Loo, M.A J.M., Terluin, B., Vendrig, A.A., Verschuren C.M. & Vriezen J.A. (2011). *Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraak Overspanning en burn-out*. Huisarts Wet 2011;54(12);10-S11-6. Geraadpleegd op 19-3-2018 van: <https://www.nhg.org/downloads/lesa-overspanning-en-burn-out-pdf>, p. 15

behandeling burn-out gepresenteerd. Zingeving speelt daarin geen *expliciete* rol.<sup>10</sup> De behandeling is (natuurlijk niet geheel onlogisch) gericht op spoedig herstel: “De modules zijn kort, het tempo is hoog en een belangrijk deel van het werk moet thuis gedaan worden” (Keijsers et al., 2017, p. 111). Dat zingeving niet expliciet genoemd wordt in de protocollaire behandeling, wil niet zeggen dat ze geen aandacht krijgt in de praktijk. Bepaalde interventies kunnen direct of indirect bijdragen aan zingeving.

In de bespreking van onderzoeksbevindingen wordt in de protocollaire behandeling gesproken over het belang van bevrediging van de basisbehoeftes autonomie, competentie en verbondenheid, die ook verband houden met zingeving zoals dat in deze thesis wordt begrepen (Keijsers et al., 2017, p. 67). In de behandeling is er daarnaast aandacht voor zinvolle ervaringen met het gezin, vrienden en hobby’s (Keijsers et al., 2017, p. 77). Vanaf sessie zeven staat echter cognitieve gedragstherapie centraal. Een gedachte als ‘ik krijg niet de waardering die ik verdien’, wordt dan kritisch beschouwd in de hoop dat er een zinvollere gedachte ontstaat (Keijsers et al., 2017, p. 91). Een gebrek aan waardering kan echter worden ervaren als een gebrek aan zin en het aanpassen van een gedachte lijkt *dat* niet op te lossen. In het protocol wordt tot slot aangegeven dat patiënten vaak (niet altijd) een ‘hart voor de zaak’ hebben; ze zoeken naar zin in of uit werk. Minder hard werken en het loslaten van hogere doelen vormen een ‘oplossing’, maar kunnen ook leiden tot zinvermindering. Rushton, Batcheller, Schroeder & Donohue (2015) vonden in een empirische studie onder verpleegsters een sterke samenhang tussen weerbaarheid en burn-out. Weerbaarheid begrepen ze als volgt: “[A] key influence in internal resilience is the sense of hope—the sense of meaning or purpose in life, and the sense of the value of life, even if lived strenuously in adverse circumstances” (Rushton et al., 2015, p. 413). Het lijkt dus zinvol aandacht te besteden aan een mogelijk gebrek aan zin, wanneer dit gebrek niet slechts een tijdelijk symptoom of gevolg is van de burn-out.

Als zinvermindering slechts een mogelijk *gevolg* is van de burn-out, zullen sommigen beweren dat de behandeling zich moet richten op spoedig herstel, waarna ‘zin’ zich vanzelf herstelt. De ervaringsaspecten van zingeving omvatten echter ook ‘motiverende werking’ en ‘welbevinden’; zin motiveert en voelt goed. *Mogelijk* zorgt aandacht voor zingeving voor een prettiger en spoediger herstel dan een behandeling waar hier geen aandacht voor is. Positieve emoties (welbevinden) kunnen bijdragen aan de vergroting van iemands hulpbronnen

---

<sup>10</sup> Er wordt bijvoorbeeld niet tot nauwelijks gesproken over aanknopingspunten van zingevende gespreksvoering, waaronder traagheid, ambivalentie, raadselachtigheid en waarden (Vosselman & van Hout, 2013).



(Fredrickson, 2000; Tugade & Fredrickson, 2007). De disbalans tussen hulpbronnen en taakeisen wordt gezien als de hoofdoorzaak van burn-out.

### 1.1.6 Wetenschappelijke relevantie

Er is vanuit psychologisch perspectief al veel onderzoek gedaan naar burn-out. Nog steeds heerst er de nodige onduidelijkheid, bijvoorbeeld wat betreft de fysieke dan wel mentale aard van het fenomeen. De invloed van maatschappelijke factoren is in beperkte mate onderzocht en de rol van zingeving is ook nog onderbelicht. Een kleine selectie kwalitatieve studies heeft al wel duidelijk gemaakt dat burn-out door velen wordt ervaren als een ‘leegte’, een ‘niets’ of een ‘gevangenschap in chaos’ en er wordt in een aantal van die studies een suggestie gedaan voor zingevende gespreksvoering. Uit psychologische studies blijkt inderdaad dat burn-out vaak samengaat met depressieve gevoelens en gevoelens van zinloosheid. Tot slot zou een gebrek aan zingeving ook een van de oorzaken kunnen zijn van burn-out (Loonstra et al., 2009). Een studie die zich specifiek richt op een beter begrip van zingeving bij burn-out, zowel in het proces naar als tijdens de burn-out, is dan ook een relevante aanvulling op voorgaand onderzoek.

### 1.1.7 Maatschappelijke relevantie

Burn-out is een individueel en maatschappelijk probleem. Mensen met een burn-out hebben vaak enkele jaren onder hoogspanning gewerkt en lijden al meer dan zes maanden aan overspanning.<sup>11</sup> Ze kunnen er nog slechts beperkt zijn voor hun vrienden en familie en hebben daarnaast vaak behoefte aan de nodige (professionele) zorg. Organisaties functioneren niet zoals ze zouden willen, aangezien er veel werk blijft liggen. Inzicht in de rol en mogelijkheden van zingeving, zowel met betrekking tot de oorzaken van burn-out als tijdens de burn-out, kan bijdragen aan kennis over preventie en herstel.

## 1.2 Onderzoeksdoel

Deze thesis is erop gericht meer inzicht te verkrijgen in de rol van zingeving bij het ontstaan van en tijdens een burn-out, zoals ervaren door mensen met een burn-out, waarna psychologen mogelijk beter aan kunnen sluiten bij de leefwereld van hun patiënten. Daarnaast

---

<sup>11</sup> Bastiaanssen, M.H.H., Loo, M.A.J.M., Terluin, B., Vendrig, A.A., Verschuren C.M. & Vriezen J.A. (2011). Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraak Overspanning en burn-out. *Huisarts Wet* 2011:54(12);10-S11-6. Geraadpleegd op 19-3-2018 van: <https://www.nhg.org/downloads/lesa-overspanning-en-burn-out-pdf>, p. 12

zal er meer duidelijkheid ontstaan over de mogelijke (aanvullende) rol van geestelijke verzorging bij burn-out.

## 1.3 Vraagstelling

### Hoofdvraag

In hoeverre spelen ervaringsaspecten van zingeving al dan niet een rol in het proces (inclusief behandeling) van een burn-out, zoals ervaren door patiënten?

### Deelvragen

1. In hoeverre spelen ervaringsaspecten van zingeving bij patiënten al dan niet een rol in het ontstaan van hun burn-out?
2. In hoeverre spelen ervaringsaspecten van zingeving bij patiënten al dan niet een rol tijdens hun burn-out?
3. Wat is de relatie tussen de behandeling door een psycholoog en de ervaringsaspecten van zingeving bij een burn-out?

## 1.4 Conceptuele definities

Hieronder volgen definities van de belangrijkste concepten.

### Burn-out

In het geval van een burn-out kan iemand wegens emotionele uitputting op z'n minst een paar maanden niet werken. Er is sprake van cognitief controleverlies (bijvoorbeeld geheugen- en concentratieproblemen), emotioneel controleverlies (bijvoorbeeld huilbuien, woedeaanvallen) en de mogelijkheid van drie types bijkomende symptomen: depressieve klachten, en gedragsmatige- en psychosomatische spanningsklachten. Er is sprake van burn-out wanneer mensen door de bedrijfsarts, psycholoog of huisarts zijn gediagnosticeerd.

### (Existentiële) zingeving

Een persoonlijke verhouding tot de wereld waarin het eigen leven geplaatst wordt in een breder kader van samenhangende betekenissen, waarbij *doelgerichtheid*, *waardevolheid*, *verbondenheid* en *transcendentie* worden beleefd, samen met *competentie* en *erkenning*, zodat

ook gevoelens van *gemotiveerd zijn* en *welbevinden* worden ervaren (Alma & Smaling, 2010, pp. 19-23).

## Ervaringsaspecten

De negen aspecten van zingeving en de persoonlijke ervaring ervan (bijlage acht).

## Patiënten

Mensen die onder behandeling zijn bij een psycholoog. Huisarts en bedrijfsarts kunnen doorverwijzen naar een eerstelijnspsycholoog wanneer er stagnatie optreedt die langer duurt dan drie weken en/of wanneer er sprake is van burn-out (chronische overspanning van ten minste zes maanden en gevoelens van uitputting staan sterk op de voorgrond).<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Bastiaanssen, M.H.H., Loo, M.A J.M., Terluin, B., Vendrig, A.A., Verschuren C.M. & Vriezen J.A. (2011). Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraak Overspanning en burn-out. *Huisarts Wet* 2011:54(12);10-S11-6. Geraadpleegd op 19-3-2018 van: <https://www.nhg.org/downloads/lesa-overspanning-en-burn-out-pdf>, pp. 11-15

## 2. Theoretisch kader

Hieronder worden respectievelijk de concepten zingeving (2.1) en burn-out (2.2) nader uitgewerkt, gebruik makende van de psychologie, sociologie en filosofie. Het overgrote deel van de wetenschappelijke literatuur omtrent burn-out komt voort uit deze disciplines.

### 2.1 Zingeving

Zingeving wordt in deze thesis begrepen als een persoonlijke verhouding tot de wereld waarin het eigen leven geplaatst wordt in een breder kader van samenhangende betekenissen, waarbij *doelgerichtheid*, *waardevolheid*, *verbondenheid* en *transcendentie* worden beleefd, samen met *competentie* en *erkenning*, zodat ook gevoelens van *gemotiveerd zijn* en *welbevinden* worden ervaren (Alma & Smaling, 2010, pp. 19-23). Deze definitie is opgesteld door Alma en Smaling, op basis van wetenschappelijke literatuur. Hieronder volgt een onderbouwing van de keuze voor deze definitie.

Wel is het goed alvast op te merken dat deze definitie van zingeving mogelijk afwijkt van het meer algemene begrip van dit woord. Zingeving lijkt in algemene zin te gaan over *zin geven* aan zaken. Men vraagt zich af ‘wat is de zin hiervan?’ en vervolgens geeft men zin aan datgene. In het geval van een burn-out vraagt men zich dus af ‘wat is de zin van deze burn-out?’ en met behulp van *zingeving* zou men een antwoord kunnen formuleren. Met dit onderzoek wordt echter niet beweerd dat een burn-out iets zinvols zou zijn. In de definitie van zingeving waarvoor is gekozen in deze thesis wordt zingeving omschreven als een ‘persoonlijke verhouding tot de wereld’. Concreter gaat het over ‘het leven plaatsen in een breder kader van samenhangende betekenissen’. Dit hangt weer samen met ervaringsaspecten, die aangeven dat er daadwerkelijk zin wordt *ervaren*. Het is belangrijk te benadrukken dat het in deze thesis niet gaat om de vraag ‘hoe geef ik zin aan mijn burn-out?’. De thesis gaat - zoals blijkt uit de hoofd- en deelvragen - over het zingevingproces (zoals zich dat afspeelt gedurende het gehele leven) in relatie tot burn-out. Hoe ziet het zingevingproces en de ervaring daarvan eruit in de aanloop naar een burn-out? Hoe grijpt een burn-out vervolgens in op dit proces?

Traditioneel is zingeving een terrein van filosofie en religie, maar ook psychologen hebben er onderzoek naar gedaan (Leijssen, 2004). Als men bij volwassenen peilt naar wat hun leven zin geeft, komt het thema ‘*relaties*’ altijd naar voren als de belangrijkste bron, en dan vooral de relaties met de mensen dichtbij (O’Connor & Chamberlain, 2000; Debats, 2000; Wong & Fry, 1998). De tweede categorie is die van ‘succes in persoonlijke ontwikkeling of in

het realiseren van levensdoelen (Leijssen, 2004, p. 3).

Het boek *Exploring existential meaning* omvat tien jaar aan onderzoek naar zingeving (Reker & Chamberlain, 1999). In het boek komen vijf centrale thema's naar voren omtrent existentiële betekenis, die in het boek worden onderbouwd:

1. Mensen hebben behoefte aan existentiële betekenis.
2. Existentiële betekenis is persoonlijk, 'privé' en subjectief.
3. Existentiële betekenis is sociaal-cultureel gesitueerd.
4. Het proces van het zoeken naar en het vinden van existentiële betekenis voltrekt zich gedurende het gehele leven.
5. Er kan en moet wetenschappelijk onderzoek worden gedaan naar existentiële betekenis (pp. 199-201).

Er zijn vervolgens vier dimensies van existentiële betekenis te onderscheiden (Reker & Chamberlain, 1999, pp. 42-45):

1. *Hoe de betekenis wordt ervaren*: existentiële betekenis kent cognitieve, motivationele (waarden) en affectieve componenten. Wat betreft het motivationele component kan zingeving instrumenteel, intrinsiek en zelfoverstijgend gemotiveerd zijn (Leijssen, 2004, p. 7).
2. *De inhoud van de ervaring*. Reker (1991) onderscheidde de belangrijkste bronnen van zin: persoonlijke relaties, altruïsme, religieuze activiteiten, creatieve activiteiten, persoonlijke groei, voldoen aan basisbehoeftes, financiële zekerheid, vrije tijd, persoonlijke prestaties, zorgen voor een nalatenschap, waarden of idealen, tradities en cultuur, sociale of politieke doelen, *humanistic concerns*, hedonistische activiteiten, materiele bezittingen en een relatie met de natuur.
3. *De diversiteit in bronnen van betekenis*; meer bronnen zorgt voor meer voldoening (Reker & Chamberlain, 1999, p. 44). Volwassenen rapporteren gemiddeld een zestal zingevende bronnen.
4. *De diepte van de ervaring van betekenis*. Reker en Wong (1988) begrijpen diepte als de mate van zelftranscendentie. Het diepste level is: "...entertaining values that transcend individuals and encompass cosmic meaning and ultimate purpose" (Reker & Chamberlain, 1999, p. 44). Er kunnen vier niveau's worden onderscheiden: hedonistisch, persoonlijk, altruïstisch en zelfoverstijgend (Leijssen, 2004). In een onderzoek bij mensen met een levensbedreigende ziekte schuift 'zelftranscendentie'

naar voren als de belangrijkste bron van zingeving, die gepaard gaat met toenemend psychologisch welbevinden (Coward, 2000).

Wat betreft de tweede dimensie kan nog worden toegevoegd dat iemands welzijn optimaal is wanneer er vier dimensies vertegenwoordigd zijn in de zingevingsdomeinen: een fysisch (gezondheid, comfort), psychisch (innerlijk leven), sociaal (plaats in samenleving) en transcendent (geestelijke waarden) niveau (Debats, 2000).

In de psychologie en psychiatrie zijn er drie invloedrijke theorieën over existentiële zingeving: Frankl (1973), Maslow (1962) en Yalom (1980). De drie zijn het eens wat betreft de positieve bijdrage van existentiële betekenis aan psychologisch welzijn, maar er is ook sprake van duidelijke verschillen. Frankl (1973) stelt dat existentiële betekenis objectief buiten de persoon gevonden kan worden (Debats, 1999, p. 95). Dit is in tegenspraak met het tweede centrale thema van Reker & Chamberlain. Maslow (1962) daarentegen meent dat existentiële betekenis *binnen* een persoon gevonden kan worden. Er is volgens hem sprake van een sterke behoefte aan betekenis vanuit het individu wanneer aan zijn basisbehoeftes is voldaan. Volgens Yalom (1980) maken mensen zelf betekenis; existentiële betekenis is het creatieve antwoord van individuen op een betekenisloze wereld.

Vanwege de diversiteit aan visies is het niet eenvoudig tot een eenduidig (inhoudelijk) begrip te komen van zingeving. Battista en Almond (1973) zochten naar overeenkomstige karakteristieken van existentiële betekenis in de uiteenlopende visies en vonden er vier:

1. Wanneer mensen aangeven dat hun leven betekenisvol is, betekent dit dat ze zich committeren aan een bepaalde *visie op de 'zin van het leven'*.
2. Deze visie geeft mensen een *kader* waarbinnen ze hun leven kunnen begrijpen en levensdoelen kunnen formuleren.
3. Wanneer mensen aangeven dat hun leven betekenisvol is, wil dat zeggen dat ze in het proces zijn van het *vervullen van hun levensdoelen binnen het kader*.
4. Het proces van het volbrengen van levensdoelen geeft het leven van deze mensen betekenis (Debats, 1999, p. 96).

Battista en Almond ontwikkelden dus een relativistisch perspectief op existentiële betekenis. Zingeving speelt zich af 'in de persoon' die een gegeven situatie interpreteert, bewerkt en evalueert (Leijssen, 2004, p. 6). Ze stellen dat ieder systeem van overtuigingen (religieus, existentieel, humanistisch etc.) kan dienen als kader voor het ontwikkelen van existentiële betekenis. De mate van geloven en commitment is volgens hen belangrijker dan de inhoud (Leijssen, 2004). Pragmatisch gezien is dit een geschikte theorie, aangezien het lastig aan te

tonen is welk systeem van overtuigingen het meest zinvol zou zijn. Tegelijk kan er op basis van wetenschappelijk onderzoek alsnog enige inhoudelijke invulling worden gegeven aan zingeving.

De definitie van zingeving die in deze thesis wordt gehanteerd is, nogmaals, een persoonlijke verhouding tot de wereld waarin het eigen leven geplaatst wordt in een breder kader van samenhangende betekenissen, waarbij *doelgerichtheid*, *waardevolheid*, *verbondenheid* en *transcendentie* worden beleefd, samen met *competentie* en *erkenning*, zodat ook gevoelens van *gemotiveerd zijn* en *welbevinden* worden ervaren (Alma & Smaling, 2010, pp. 19-23). De schuingedrukte woorden worden ‘ervaringsaspecten van zingeving’ genoemd. Deze definitie sluit goed aan bij bovenstaande informatie.

De belangrijkste bron van zingeving is die van ‘relaties’. Dit sluit aan bij het ervaringsaspect *verbondenheid* en *transcendentie*. Een tweede categorie was die van ‘succes in persoonlijke ontwikkeling of in het realiseren van levensdoelen. Dit sluit aan bij de ervaringsaspecten *doelgerichtheid* en *competentie*. Het woord ‘*persoonlijke*’ in de definitie sluit aan bij het inzicht dat existentiële betekenis is persoonlijk, ‘privé’ en subjectief is (Reker & Chamberlain, 1999, pp. 199-201). Existentiële betekenis is daarnaast sociaal-cultureel gesitueerd, wat aansluit bij ‘een breder kader van samenhangende betekenissen’ uit de gekozen definitie. Existentiële betekenis kent cognitieve, motivationele (waarden) en affectieve componenten. Het motivationele aspect sluit aan bij het ervaringsaspect ‘motiverende werking’. Iemands welzijn (ervaringsaspect welbevinden) is optimaal wanneer er vier dimensies vertegenwoordigd zijn in de zingevingdomeinen: een fysisch (gezondheid, comfort), psychisch (innerlijk leven), sociaal (plaats in samenleving) en transcendent (geestelijke waarden) niveau (Debats, 2000). Hier komt het ervaringsaspect transcendentie nogmaals terug. Battista en Almond (1973) zochten naar overeenkomstige karakteristieken van existentiële betekenis, waaronder het gegeven dat men een kader hanteert waarbinnen het leven te begrijpen valt. Dit kader komt ook terug in de gekozen definitie. Battista en Almond stellen dat mensen het leven als betekenisvol ervaren wanneer ze levensdoelen vervullen binnen het kader, wat aansluit bij het ervaringsaspect doelgerichtheid. Elders wordt zingeving gedefinieerd als: “...de zoektocht naar orde, samenhang en richting in het bestaan, het nastreven van doelen die de moeite waard zijn, en daaraan voldoening beleven” (Reker & Wong, 1988, 221; Van Ranst & Marcoen, 2000, 60). In de definitie van Alma & Smaling is er op basis van wetenschappelijk onderzoek inhoudelijk meer invulling gegeven aan het begrip zingeving en ‘doelen die de moeite waard zijn’ en daarom is er voor deze definitie gekozen.

Aangezien de theorie van Alma en Smaling centraal staat in dit onderzoek, zal er in de onderstaande paragraaf dieper op in worden gegaan.

### 2.1.1 De ervaringsaspecten van zingeving

Alma en Smaling maken onderscheidt tussen alledaagse en existentiële zingeving. Alledaagse zingeving vindt plaats in dagelijkse situaties, zoals bij deelname aan het verkeer. Wat betekent het oranje licht van het stoplicht? Ik zie een lange rij zacht rijdende auto's, wat moet ik doen? Er vindt dan geen diepere reflectie plaats. Existentiële zingeving raakt aan de zin van ons bestaan. Het gaat over de omgang met vragen als 'wie ben ik?', 'waar kom ik vandaan?' en 'waarvoor ben ik er?' (Alma & Smaling, 2010, p. 17). Alma en Smaling bedoelen met zingeving 'existentiële zingeving'. Wat betreft de menselijke behoefte aan zin is de 'existential shopping list' van Baumeister relevant: *a need for purpose, a need for value (justification), a need for efficacy en a need for self-worth* (Alma & Smaling, 2010, p. 19; Baumeister, 1990). Baumeister stelt dat elk van deze behoeften in voldoende mate bevredigd moet zijn om het gevoel te kunnen hebben een zinvol leven te leiden. Deze behoeften zijn in de theorie van Alma en Smaling door vertaald in de ervaringsaspecten doelgerichtheid, waardevolheid en competentie. Mooren (1998) voegde een vijfde behoefte toe: *a need for comprehensibility*. Deze behoefte is door vertaald in het ervaringsaspect samenhang.

De negen ervaringsaspecten van zingeving worden in de theorie van Alma en Smaling nader toegelicht. *Doelgerichtheid (1)* in denken en doen kan betrekking hebben op bereikbare doelen als streefdoelen die een richting aangeven, maar niet of niet volledig gerealiseerd kunnen worden (Alma & Smaling, 2010, p. 20). In het tweede geval gaat het meer over een oriëntatie of een bestemming. *Samenhang (2)* tussen de elementen van de ervaren werkelijkheid maakt de wereld begrijpelijk en hanteerbaar (Alma en Smaling, 2010, p. 20). Het gaat om een ervaren samenhang tussen je leven en dat van anderen en ook binnen je levensverhaal. *Waardevolheid (3)* kan gaan over extrinsieke waarde (bijvoorbeeld een bepaalde competentie die waardevol is voor een carrière) en intrinsieke waarde (bijvoorbeeld zelfwaardering) (Alma & Smaling, 2010, p. 20). Er kan sprake zijn van ethische, esthetische of andere waarde, bijvoorbeeld nuttigheid. *Verbondenheid (4)* kan men opvatten als samenhang (2) maar dan persoonlijker, gevoelsmatiger en intenser beleefd. De ervaring beweegt zich tussen zelfbevestiging en overgave (Alma & Smaling, 2010, p. 21). *Transcendentie (5)* verwijst naar het overstijgen van het alledaagse, het bekende en het vertrouwde en het exploreren van en het reiken naar het nieuwe, het andere, het onbekende. Dit hangt samen met de ervaring van verwondering (Alma & Smaling, 2010, p. 21).



*Competentie (6)* omvat het gevoel dat je ertoe doet, het besef in staat te zijn tot adequaat handelen de ervaring voldoende (interne en externe) controle te hebben over je leven (Alma & Smaling, 2010, p. 22). *Erkenning (7)* kan gaan om erkenning van je competenties, gedrag, eigenheid, autonomie en gelijkwaardigheid door anderen en erkenning van jezelf.

*Motiverende werking (8)* geeft aan dat de voorgaande ervaringsaspecten een motiverende werking hebben. Je wordt gemotiveerd nieuwe mogelijkheden te exploreren (Alma & Smaling, 2010, p. 22). *Welbevinden (9)* geeft aan dat de ervaringsaspecten een gevoel van welbevinden kunnen oproepen. Dit affectieve component is eerder een resultaat dan een voorwaarde van de ervaring van zin. Het gaat om een relatief welbevinden; zingeving houdt ook het zoeken naar zin in, exploratie en verlangen (Alma & Smaling, 2010, p. 23). Het gaat in de definitie van Alma & Smaling kortom niet alleen om cognitieve en evaluatieve processen, maar vooral om bewuste activiteiten, ervaringen of belevingen en de persoonlijk ervaren betekenissen hiervan in het eigen leven (Alma & Smaling, 2010, p. 23).

Een laatste onderscheid is die van *meaning of life* (globale zingeving) en *meaning in life* (lokale zingeving). Beiden kunnen volgens Alma & Smaling geplaatst worden in bredere contexten en kaders: historische, culturele, maatschappelijke, politieke en mondiale contexten en levenbeschouwelijke, religieuze en ideologische kaders (Alma & Smaling, 2010, p. 24). De onderzoekers benadrukken de grote invloed van de contexten en kaders in het zoeken naar persoonlijke zin (Alma & Smaling, 2010, pp. 24-25).

## 2.2 Burn-out

De psychiater Freudenberg (1926-1999) opperde de term burn-out in 1974 als eerste. Hij gebruikte burn-out om de emotionele uitputting en demotivatie van jonge vrijwilligers in de gezondheidszorg te beschrijven (Taris, Houtman, Schaufeli, 2013, p.241). Tegenwoordig is de term burn-out ook van toepassing voorbij de grenzen van de gezondheidszorg (en andere betaalde sociale beroepen). Burn-out blijkt nu een algemener fenomeen dat zich voordoet in verscheidene domeinen, waaronder bijvoorbeeld ook die van de onbetaalde arbeid (mantelzorg, vrijwilligerswerk, verenigingswerk etc.).

### 2.2.1 Wat is burn-out?

De Engelse term burn-out is een metafoor. Men is ‘opgebrand’ of ‘uitgebrand’ of ‘tot as vergaan’. Bedoeld wordt dat de energie op is, zoals bij een lege batterij, maar ook dat is een metafoor. Wat er gebeurd is, is dat we een naam hebben gegeven aan een verschijnsel: de uitzonderlijk vermoeide mens van de twintigste en eenentwintigste eeuw. Er zijn studies die

wijzen op de grote overlap tussen depressie en burn-out (Schonfeld & Bianchi, 2016, p. 22). Depressie lijkt echter eerder een mogelijk gevolg van burn-out dan dat er sprake is van hetzelfde syndroom.<sup>13</sup> Wel is het goed om bewust te zijn van de grote overlap. Een duidelijk verschil is dat in de conceptualisering van burn-out de (werk)context een grote rol speelt.

Zoals eerder al aangegeven, wordt burn-out in de wetenschappelijke literatuur veelal gedefinieerd als een combinatie van drie dingen: (emotionele) uitputting, een cynische houding tegenover het werk en het gevoel dat het niet meer lukt om het werk goed te doen (Maslach, 2015, p. 929). Deze driedeling komt voort uit de internationaal meest gebruikte vragenlijst voor burn-out: de in 1981 gepubliceerde Maslach Burn-out Inventory (MBI).

De zorgpraktijk kent een ander begrip van burn-out. De Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraak (LESA) ‘Overspanning en burn-out’ is een landelijke samenwerkingsafspraken tussen huisartsen, bedrijfsartsen, eerstelijnspsychologen en andere zorgverleners in de eerste lijn<sup>14</sup>; de hoofdbehandelaars van mensen met burn-out. Het achtergronddocument bij de LESA is de *Multidisciplinaire Richtlijn Overspanning en Burn-out*.<sup>15</sup> In de LESA staan de drie clusters van Maslach niet centraal (Afb. 1). Burn-out wordt in die richtlijn gedefinieerd als een vorm van overspanning (het voorstadium van burn-out) die meer dan een half jaar duurt en waarbij de nadruk ligt op vermoeidheid, maar waarbij zich ook symptomen als prikkelbaarheid, labiliteit en concentratieproblemen kunnen voordoen (NRC, 14 september 2017).<sup>16</sup>

---

<sup>13</sup> Desart, S., Schaufeli, W.B., & De Witte, H. (2017). *Op zoek naar een nieuwe definitie van burn-out* [Blog post]. Geraadpleegd op 13 april 2018 van: <https://kuleuvenblogt.be/2017/02/20/op-zoek-naar-een-nieuwe-definitie-van-burn-out>, p. 89

<sup>14</sup> Bastiaanssen, M.H.H., Loo, M.A.J.M., Terluin, B., Vendrig, A.A., Verschuren C.M. & Vriezen J.A. (2011). Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraak Overspanning en burn-out. *Huisarts Wet* 2011;54(12);10-S11-6. Geraadpleegd op 19-3-2018 van: <https://www.nhg.org/downloads/lesa-overspanning-en-burn-out-pdf>, pp. 11-16

<sup>15</sup> Verschuren, C.M., Nauta, A.P., Bastiaanssen, M.H.H., Terluin, B., Vendrig, A.A., Verbraak, M.J.P.M., Flikweert, S. †, Vriezen, J.A., van Zanten-Przybysz, I. & Loo, M.A.J.M. (2011). Eén lijn in de eerste lijn bij overspanning en burnout. Multidisciplinaire richtlijn overspanning en burnout voor eerstelijns professionals. LVE, NHG, NVAB. Geraadpleegd op 19 maart 2018 van: [https://www.nvabonline.nl/sites/default/files/bestanden-webpaginas/MDRL\\_Overspanning-Burnout.pdf](https://www.nvabonline.nl/sites/default/files/bestanden-webpaginas/MDRL_Overspanning-Burnout.pdf), p.

<sup>16</sup> De Bruin, E. (2017). *Burn-out lijkt veel voor te komen, maar wat is het nu eigenlijk?* Geraadpleegd op 13 april 2018 van: <https://www.nrc.nl/nieuws/2017/09/14/burn-out-lijkt-veel-voor-te-komen-maar-wat-is-het-nu-eigenlijk-12997757-a1573431>

De LESA spreekt van overspanning als voldaan is aan elk van de volgende vier criteria (A t/m D):

A. Ten minste drie van de volgende klachten zijn aanwezig:

- moeheid;
- gestoorde of onrustige slaap;
- prikkelbaarheid;
- niet tegen drukte/herrie kunnen;
- emotionele labiliteit;
- piekeren;
- zich gejaagd voelen;
- concentratieproblemen en/of vergeetachtigheid.

Dit criterium eist dat er een minimale hoeveelheid stressgerelateerde symptomen aanwezig is. In veel gevallen zullen meer dan drie symptomen aanwezig zijn.

B. Gevoelens van controleverlies en/of machteloosheid treden op als reactie op het niet meer kunnen hanteren van stressoren in het dagelijks functioneren. De stresshantering schiet tekort; de persoon kan het niet meer aan en heeft het gevoel de grip te verliezen.

Dit criterium eist dat er sprake is van stressoren en dat de patiënt controleverlies (of machteloosheid) ervaart in het proberen de stressoren te hanteren.

C. Er bestaan significante beperkingen in het beroepsmatig en/of sociaal functioneren.

Dit criterium eist dat er sprake is van beroepsmatig en/of sociaal disfunctioneren, namelijk dat de patiënt één of meer sociale rollen (bijvoorbeeld de rol van werknemer, de rol van huisvader of -moeder) voor minstens 50% heeft laten vallen.

D. De symptomen zijn niet uitsluitend toe te schrijven aan een psychiatrische stoornis.

Criterium D eist dat de stressgerelateerde symptomen, het controleverlies en het disfunctioneren niet uitsluitend het directe gevolg zijn van een psychiatrische stoornis (bijvoorbeeld een depressieve stoornis). Dit betekent dat in aanwezigheid van een psychiatrische stoornis nog steeds de diagnose overspanning gesteld kan worden.

Er is sprake van burn-out als voldaan is aan één van de volgende drie criteria (A t/m C):

A. Er is sprake van overspanning. Dit criterium positioneert burn-out als een vorm van overspanning.

B. De klachten zijn meer dan zes maanden geleden begonnen.

Dit criterium sluit aan bij de gangbare beeldvorming over burn-out voor wat betreft de chroniciteit van de klachten. De lange duur van de klachten kan wijzen op een minder effectieve copingstijl van de patiënt.

C. Gevoelens van moeheid en uitputting staan sterk op de voorgrond.

Dit criterium sluit aan bij de gangbare beeldvorming over burn-out voor wat betreft het op de voorgrond staan van moeheid en uitputting. Het benadrukken van moeheid en uitputting kan wijzen op een neiging tot somatiseren.

Afb. 1: LESA definities voor overspanning en burn-out<sup>17</sup>

Vanwege de onduidelijkheid wat betreft definiëring hebben Desart, Schaufeli en De Witte bedrijfsartsen, coaches, huisartsen en psychologen geïnterviewd, om zo tot een nieuwe wetenschappelijke definitie te komen. Ze concludeerden:

“Burn-out is een werkgerelateerde aandoening die voorkomt bij werknemers die gedurende een langere periode productief en zonder problemen hebben gewerkt tot de tevredenheid van zichzelf en anderen. Extreme vermoeidheid, controleverlies over emotionele en cognitieve processen én mentaal afstand nemen kunnen gezien worden als de kernelementen van het syndroom. Het mentaal distantiëren kan gezien worden als een disfunctionele poging om verdere uitputting te voorkomen. Deze kernsymptomen worden vergezeld door secundaire symptomen, zoals een depressieve stemming, en door gedragsmatige en psychosomatische spanningsklachten. Burn-out wordt hoofzakelijk veroorzaakt door een disbalans tussen hoge werkeisen en onvoldoende hulpbronnen. Problemen in de privésfeer of persoonlijke kwetsbaarheden hebben hierbij een faciliterende rol. Uiteindelijk leidt burn-out tot gevoelens van incompetentie en slechtere prestaties op het werk”.<sup>18</sup>

<sup>17</sup> Bastiaanssen, M.H.H., Loo, M.A J.M., Terluin, B., Vendrig, A.A., Verschuren C.M. & Vriezen J.A. (2011). Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraak Overspanning en burn-out. *Huisarts Wet* 2011;54(12);10-S11-6. Geraadpleegd op 19-3-2018 van: <https://www.nhg.org/downloads/lesa-overspanning-en-burn-out-pdf>, p. 12

<sup>18</sup> Desart, S., Schaufeli, W.B., & De Witte, H. (2017). *Op zoek naar een nieuwe definitie van burn-out* [Blog post]. Geraadpleegd op 13 april 2018 van: <https://kuleuvenblogt.be/2017/02/20/op-zoek-naar-een-nieuwe-definitie-van-burn-out>, pp. 90-91

Burn-out is dus een werkgerelateerd probleem en is niet opgenomen in de DSM als psychologische ziekte (maar kan wel worden behandeld onder de noemer ‘aanpassingsstoornis’<sup>19</sup>). In de praktijk zien we dat psychologen zich soms profileren als behandelaar van burn-out (zoals blijkt wanneer men op Google ‘burn-out en psycholoog invoert’).

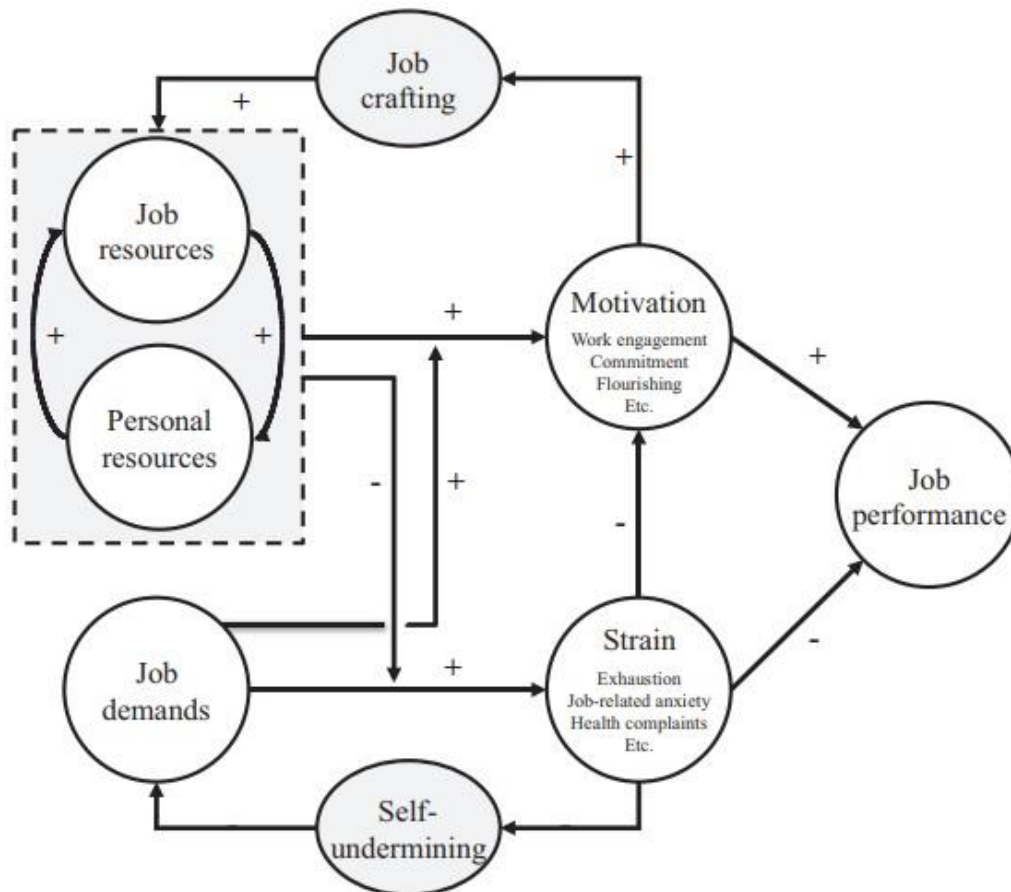
## 2.2.2 Wat veroorzaakt burn-out?

“Burn-out wordt hoofdzakelijk veroorzaakt door een disbalans tussen hoge werkeisen en onvoldoende hulpbronnen. Problemen in de privésfeer of persoonlijke kwetsbaarheden hebben hierbij een faciliterende rol”.<sup>20</sup> Een disbalans tussen wat een werknemer allemaal moet op het werk en wat zij ervoor terugkrijgt, zorgt dus voor burn-out. Wanneer er voldoende hulpbronnen aanwezig zijn, kunnen de werkeisen juist zorgen voor een *hogere* motivatie en productiviteit (Schaufeli & Taris, 2013). Deze stelling komt voort uit het ‘Job Demands-Resources’ model (Afb. 2) (Bakker & Demerouti, 2007).

---

<sup>19</sup> GGZgroep (2018). Burn-out Behandeling, Symptomen en Oorzaken van Burn-out. Geraadpleegd op 28 mei 2018 van: <https://www.ggzgroep.nl/klachten/burn-out>

<sup>20</sup> Desart, S., Schaufeli, W.B., & De Witte, H. (2017). *Op zoek naar een nieuwe definitie van burn-out* [Blog post]. Geraadpleegd op 13 april 2018 van: <https://kuleuvenblogt.be/2017/02/20/op-zoek-naar-een-nieuwe-definitie-van-burn-out>, pp. 90-91



Afb. 2: Meest recente versie van het JD-R model (Bakker & Demerouti, 2017, p. 275)

*Job demands* zijn o.a. een hoge werkdruk, tijdsdruk en emotionele belasting die voortvloeit uit de omgang met klanten. Meer algemeen stelt Schaufeli in een interview dat de belasting in werk is verschoven van een fysieke naar een *psychische*. Het moderne werk vraagt mentaal kapitaal (*job demand*), dus raak je mentaal sneller uitgeput (NRC, 14 september 2017).<sup>21</sup>

Energiebronnen (*resources*) zijn zaken als kennis, autonomie, ontplooiingsmogelijkheden en een steunende omgeving (waardering). We kunnen werkgerelateerde (autonomie, performance feedback, sociale steun, een goede relatie met de leidinggevende en coaching) en persoonlijke (optimisme, *self-efficacy*, stressbestendigheid, eigenwaarde) hulpbronnen onderscheiden (Bakker & Demerouti, 2017). Persoonlijke hulpbronnen gaan over de mate waarin iemand gelooft controle te hebben over zijn omgeving en verwacht dat er goede dingen zullen gebeuren (Bakker & Demerouti, 2017, p. 275).

Burn-out wordt dus hoofdzakelijk veroorzaakt door een disbalans tussen hoge

<sup>21</sup> De Bruin, E. (2017). *Burn-out lijkt veel voor te komen, maar wat is het nu eigenlijk?* Geraadpleegd op 13 april 2018 van: <https://www.nrc.nl/nieuws/2017/09/14/burn-out-lijkt-veel-voor-te-komen-maar-wat-is-het-nu-eigenlijk-12997757-a1573431>

werkeisen en onvoldoende hulpbronnen. Wanneer ter voorkoming van burn-out de werkeisen aanzienlijk worden verlaagd zonder te werken aan de hulpbronnen, ontstaat er het risico van ‘bore-out’: een gebrek aan uitdaging.

Problemen in de privésfeer spelen een faciliterende rol bij het ontstaan van een burn-out. De grens tussen werk en ‘de wereld daarbuiten’ is tot op zekere hoogte artificieel. Ook thuis, bij een sportclub of vanwege bijvoorbeeld mantelzorgverplichtingen kan er sprake zijn van ‘werkdruk’, een gebrek aan sociale steun, een gebrek aan autonomie etc. Daarnaast kunnen heftige gebeurtenissen als een scheiding, verhuizing of ziekte het stressniveau aanzienlijk verhogen en zo bijdragen aan het ontstaan van een burn-out.

Persoonlijke ‘kwetsbaarheden’ spelen tot slot ook een faciliterende rol bij het ontstaan van burn-out. Twee ‘persoonlijkheidstypes’ zijn vatbaar voor burn-out: perfectionisten en ‘janknikkers’.<sup>22</sup> Een type-A persoonlijkheid wordt ook wel gelinkt aan burn-out en dan vooral de ongeduldigheid/lichtgeraaktheid, wat leidt tot een negatieve stemming (Hallberg, Johansson & Schaufeli, 2007). Ook een gebrek aan optimisme, eigenwaarde en *self-efficacy* vergroot de kans op een burn-out (Bakker & Demerouti, 2017, p. 275).

De relatie tussen burn-out en werkkenmerken lijkt sterker dan die tussen burn-out en persoonskenmerken (Schaufeli & Bakker, 2013, p.349; Shirom & Melamed, 2005). De *omgeving* lijkt kortom een grote rol te spelen in het ontstaan van burn-out. Om die reden is het - wat betreft de *oorzaken* van burn-out - relevant te kijken naar de bredere maatschappelijke context en diens invloed op de huidige manier van werken.

### 2.2.2.1 De maatschappelijke context

De filosoof Han (2014) schrijft in ‘De vermoeide samenleving’ over de huidige prestatiesamenleving, met als credo ‘*Yes we can!*’. We ontwikkelden van een commandosamenleving (moeten) naar een prestatiesamenleving (kunnen) (p. 18). Volgens Han worden we in onze prestatie maatschappij niet meer door geboden, verboden en regels beheerst, maar door projecten initiatieven en motivatie. Ons handelen staat volgens hem in het teken van zo veel mogelijk productie en consumptie, en niet van het beschermen van wat voor ons wezenlijk is: zaken als zingeving en ontspanning. Het moderne narcistische prestatiesubject is vooral uit op succes en respect, want successen leveren respect op en een bevestiging van de eenling door de ander, maar tegelijkertijd wordt die ander – beroofd van

---

<sup>22</sup> Desart, S., Schaufeli, W.B., & De Witte, H. (2017). *Op zoek naar een nieuwe definitie van burn-out* [Blog post]. Geraadpleegd op 13 april 2018 van: <https://kuleuvenblogt.be/2017/02/20/op-zoek-naar-een-nieuwe-definitie-van-burn-out>, p. 90

zijn anders-zijn – gedegradeerd tot een spiegel die de eenling bevestigt in zijn ego (Han, 2014, p. 113). In een samenleving van ‘kunnen’ doen we dit *onszelf* aan. Uiteindelijk wordt men ‘ziek van zichzelf’, aldus Han.

Belgisch hoogleraar klinische psychologie Verhaeghe richt zich in zijn analyse van burn-out ook (onder andere) op de maatschappelijke context, met name de toenemende inkomensongelijkheid. Zijn analyse gaat als volgt: mensen bouwen hun identiteit op een genetische – in het geval van de mens *sociale* – grond. De natuur (grond) van de mens is een sociale. De identiteit wordt vervolgens gevormd door de dominante ideologie van vandaag: het neoliberalisme. Volgens Verhaeghe maakt deze ideologie van de mens een egoïstische, competitieve *homo economicus*. De aanhoudende competitie zorgt voor een toenemende inkomensongelijkheid. Ongelijkheid roept spontaan woede en frustratie op, zo blijkt onder andere uit de *fairness study* van Brosnan en Frans de Waal (Brosnan & de Waal, 2013).

De verliezers geloven net als de winnaars in maakbaarheid (de samenleving van ‘kunnen’ zoals Han (2014) die omschreef) en denken dat het hun schuld is wanneer ze niet meekomen, aldus Verhaeghe. Zonder prestatie voelt men zich in een prestatiesamenleving waardeloos. Wanneer werknemers verlangen naar waardering, maar toch continu worden beoordeeld op hun *output*, kan dit leiden tot onvrede; het werk beantwoordt dan niet aan de sociale aard van de mens (Verhaeghe, 2012).

De schrijvers lijken het eens te zijn wat betreft de negatieve invloeden van neoliberalisme en individualisme. Ze (de schrijvers) wijzen op het belang van de Ander en het loslaten van het idee van maakbaarheid. Mogelijk is ‘*job engagement*’ de positieve antecedent van burn-out, waar er sprake is van een *match* tussen mens en werk: “*Such a “matched” profile would include a sustainable workload, feelings of choice and control, appropriate recognition and reward, a supportive work community, fairness and justice, and meaningful and valued work*” (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). *A supportive work community* is misschien individualistisch ingestoken, maar lijkt wel te verwijzen naar het belang van de Ander. Er is dan minder sprake van een sfeer van competitie en wantrouwen, waar vooral Verhaeghe voor waarschuwt.

Bovenstaande richt zich op de negatieve invloeden van de maatschappelijke context. Er kan natuurlijk ook sprake zijn van positieve invloeden. Te denken valt bijvoorbeeld aan initiatieven omtrent nieuwe vormen van werken, zoals ‘de omkering’, waar het werk wordt aangepast aan de basisbehoeftes van de mens.<sup>23</sup> Of initiatieven die erop gericht zijn

---

<sup>23</sup> Zie <http://omkering.innovatiefinwerk.nl/over-nsvp/de-omkering/>

verbondenheid tussen mensen te bevorderen. Het is wel lastig deze tendensen op wetenschappelijke wijze te koppelen aan burn-out.

### 2.2.3 Welke behandeling werkt bij burn-out?

Voorgaande paragraaf maakt duidelijk dat er verbeteringen mogelijk zijn in de werkcontext om burn-out te voorkomen. Welke behandeling is het meest effectief en duurzaam wanneer iemand al burn-out is? Deze alinea is relevant wat betreft de beantwoording van deelvraag drie, die gericht is op het proces van zingeving en de behandeling door een psycholoog.

De LESA beoogt dat de betrokken zorgverleners optimale zorg bieden op het juiste moment, afgestemd op de behoefte van de patiënt, waarbij de continuïteit in de zorg gewaarborgd is. In de LESA is aangegeven dat de overgrote meerderheid van de patiënten met overspanning (een voorstadium van burn-out) in eerste instantie bij de huisarts (expert o.a. op het gebied van belemmerende *privéfactoren*) en/of bedrijfsarts (expert op het gebied van *werk en verzuim*) terecht komt. Huisarts en bedrijfsarts kunnen doorverwijzen naar een eerstelijnspsycholoog wanneer er stagnatie optreedt die langer duurt dan drie weken en/of *wanneer er sprake is van burn-out*.<sup>24</sup> Het is van belang dat alle zorgverleners goed met elkaar communiceren en dat de patiënt hierin centraal staat.<sup>25</sup>

Uit een meta-analyse van gerandomiseerde gecontroleerde studies naar de effectiviteit van burn-outbehandelingen bleek dat de behandelingen (waarvan de meeste cognitieve gedragstherapie en/of relaxatietechnieken) vooral effectief zijn voor Maslach's eerste dimensie *emotionele uitputting*. Voor de andere twee dimensies (depersonalisatie en verminderde persoonlijke bekwaamheid) werd gemiddeld genomen geen significant effect gevonden, ook niet bij de follow-up (Maricuțoiu, Sava & Butta, 2016, p. 1).

Uit een empirische studie waarin groepen en behandelingen werden vergeleken, bleek dat een uitvoerige CGT-interventie door psychologen minder effectief is dan een korte CGT-interventie gecombineerd met individuele en *werkinterventies* uitgevoerd door een bedrijfsarts. Wanneer het werk een duidelijk onderdeel van het probleem is (en dat is bij burn-out veelal het geval), is het noodzakelijk dat er werk gerelateerde interventies plaatsvinden en dat de patiënt in die context gaat oefenen (Blonk et al., 2006). De bevindingen uit deze enige

---

<sup>24</sup> Bastiaanssen, M.H.H., Loo, M.A J.M., Terluin, B., Vendrig, A.A., Verschuren C.M. & Vriezen J.A. (2011). Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraak Overspanning en burn-out. *Huisarts Wet* 2011:54(12);10-S11-6. Geraadpleegd op 19-3-2018 van: <https://www.nhg.org/downloads/lesa-overspanning-en-burn-out-pdf>, p. 15

<sup>25</sup> Bastiaanssen, M.H.H., Loo, M.A J.M., Terluin, B., Vendrig, A.A., Verschuren C.M. & Vriezen J.A. (2011). Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraak Overspanning en burn-out. *Huisarts Wet* 2011:54(12);10-S11-6. Geraadpleegd op 19-3-2018 van: <https://www.nhg.org/downloads/lesa-overspanning-en-burn-out-pdf>, p. 14



gecontroleerde studie naar de effecten van een eerdere versie van de protocollaire behandeling van burn-out stemmen wel tot enige terughoudendheid. Er bleek geen verschil in klachtenvermindering in vergelijking met een wachtlijstconditie; in alle drie de condities traden middelgrote tot grote verbetering op bij nameting en bij twaalf maanden follow-up. Een probleem met deze studie is wel dat de deelnemers gediagnosticeerd waren met een aanpassingsstoornis en onduidelijk is in hoeverre ze voldeden aan de diagnose burn-out, wat een lastige vraag is aangezien burn-out geen officiële DSM-diagnose is (Keijsers et al., 2017, p. 69).

Het '*Dodo bird effect*' speelt ook een rol in de zoektocht naar een effectieve behandelvorm. Een aanzienlijke hoeveelheid wetenschappelijke studies wijst erop dat in psychotherapie *common factors* grotendeels de uitkomst van de therapie bepalen: de eigenschappen van de therapeut, de mogelijkheden van de patiënt, de therapeutische relatie en tot slot in beperkte mate de specifieke interventie (waaronder CGT) (Corsini & Wedding, 2008, p. 167). Het *Dodo bird effect* verwijst naar de mogelijkheid dat de specifieke interventies of therapievormen min of meer even effectief zijn; iedereen (elke therapievorm) wint. In hoeverre dit bij burn-out ook het geval is, is wel moeilijk te zeggen.

CGT lijkt op basis van wetenschappelijke studies opvallend effectief ten opzichte van andere methodes. CGT sluit goed aan bij de gouden standaard van de *empirically supported treatments (EST) movement*, die voortkomt uit het medische model van psychotherapie (Corsini & Wedding, 2008, p. 168). CGT valt goed samen met dit medische model en is om die reden makkelijker te onderzoeken dan bijvoorbeeld cliëntgerichte therapie; de effectiviteit kan sneller worden aangetoond (Corsini & Wedding, 2008, 171). Dit gebied enige voorzichtigheid wat betreft uitspraken omtrent effectiviteit van behandelmethodes bij burn-out. De opmerking in de LESA dat de patiënt centraal moet staan, is dan ook op zijn plaats.

Zoals eerder al aangegeven is het gebruikelijk dat mensen met een burn-out behandeld worden door een psycholoog. In de GGZ kan er ideaaltypisch uit worden gegaan van twee perspectieven: het persoonsgerichte en het klachtgerichte perspectief. De eerste richt zich op het bevorderen van welbevinden om uiteindelijk een betekenisvol leven te leiden. De klachtgerichte benadering richt zich op het veranderen van disfunctionele gedachten en gedragingen om de klachten te reduceren en de beperkingen te verminderen. De praktijk is veelkleuriger, maar de *klachtgerichte benadering* sluit wel het beste aan bij het wetenschappelijk onderzoek en de *evidence* die er bestaat voor behandelingen in de GGZ (Bohlmeijer, Bolier, Westerhof & Walburg, 2015, p. 29). De positieve psychologie werkt aan een bredere opvatting van psychologie - vanuit het idee dat de twee perspectieven elkaar

kunnen versterken - en werkt als aanvulling op het klachtgerichte perspectief meer vanuit het persoonsgerichte, krachtgerichte perspectief. Het vakgebied gaat uit van de visie dat het grootste potentieel voor floreren of optimaal functioneren niet ligt in het minimaliseren van deficiënties, maar in het ontdekken, waarderen en ontwikkelen van mogelijkheden, sterke kanten en bronnen van zingeving (Bohlmeijer et al, 2015, p. 30).

De twee perspectieven hanteren een ander begrip van ‘herstel’ – dat wat een behandeling beoogt. Volgens Anthony (1993) is herstel “...een zeer persoonlijk en uniek proces waarin iemands opvattingen, waarden, gevoelens, doelen en rollen veranderen. Het leidt tot een leven met meer voldoening, waarin hoop een plaats heeft en men kan geven en nemen ondanks de beperkingen die veroorzaakt worden door de aandoening. Herstel heeft te maken met het ontstaan van een nieuwe betekenis en zin in het leven” (Bohlmeijer et. al, 2015, p. 63). Deze begrip van herstel sluit meer aan bij het persoonsgerichte perspectief. Aandacht voor herstel zoals dat door Anthony (1993) begrepen wordt, hoort volgens Van Tilburg (2007) niet alleen thuis in de behandeling van patiënten met chronische problematiek (p. 64). Binnen de GGZ vindt er momenteel een verschuiving plaats van een klachtgerichte benadering naar een benadering waar ook aandacht is voor krachten.

## 2.2.4 Burn-out en zingeving

Waar raken de begrippen burn-out en zingeving elkaar? Eerst wordt ingegaan op de mogelijkheid van zinvermindering als gevolg van burn-out. De vier karakteristieken van existentiële betekenis van Battista en Almond (1973) maken duidelijk dat burn-out kan leiden tot zinvermindering:

1. Wanneer mensen aangeven dat hun leven betekenisvol is, betekent dit dat ze zich committeren aan een bepaalde *visie op de ‘zin van het leven’*.
2. Deze visie geeft mensen een *kader* waarbinnen ze hun leven kunnen begrijpen en levensdoelen kunnen formuleren.
3. Wanneer mensen aangeven dat hun leven betekenisvol is, wil dat zeggen dat ze in het proces zijn van het *vervullen van hun levensdoelen binnen het kader*.
4. Het proces van het volbrengen van levensdoelen geeft het leven van deze mensen betekenis (Debats, 1999, p. 96).

Het volbrengen van levensdoelen die zijn geformuleerd binnen een betekenisvol kader, geeft het leven betekenis. Bij een burn-out worden de gestelde (werkgerelateerde) doelen (tijdelijk) niet volbracht. De toekomstvisie is niet langer realistisch of plots onhaalbaar. Er ontstaat een

breuk in het levensverhaal en een breuk in de identiteit, wat natuurlijk gepaard gaat met psychologische (en existentiële) stress. Ook de driedeling van Maslach is theoretisch - speculatief - te koppelen aan een mogelijke zinvermindering (Tabel 1). Dit geeft aan hoe burn-out zou kunnen *leiden tot* zinvermindering. Het is van belang te benadrukken dat het hier slechts gaat om een hypothese van de onderzoeker.

Maslach's dimensies	Ervaringsaspecten van zingeving in het geding
(Emotionele) uitputting	Samenhang (in het levensverhaal), waardevolheid (zelfwaardering), transcendentie (teruggeworpen zijn op het zelf), competentie (controleverlies), motiverende werking en welbevinden.
Depersonalisatie	Waardevolheid (afstand nemen van het werk), verbondenheid (afstand nemen van collega's), transcendentie (kiezen voor het zelf), erkenning (erkenning van anderen neemt af), motiverende werking en welbevinden.
Verminderde persoonlijke bekwaamheid (controleverlies)	Competentie, motiverende werking en welbevinden.

Tabel 1

Emotionele uitputting is het kernsymptoom van burn-out. Mensen zijn dan 'op'. Ervaringsaspecten als samenhang (het overzicht kwijt zijn), waardevolheid (de huidige conditie van het zelf afwijzen en zo dalen in eigenwaarde), transcendentie ( bezig zijn met overleven en daardoor geen oog meer hebben voor de ander), competentie (zelfs de meest simpele taken niet meer uit kunnen voeren), motiverende werking (niets meer willen of kunnen) en welbevinden (voortkomend uit de overige tekorten aan ervaringsaspecten van zingeving) kunnen dan in het geding zijn. Zo ook vallen de andere twee dimensies van Maslach te koppelen aan de ervaringsaspecten van zingeving. In het geval van depersonalisatie neemt iemand bijvoorbeeld afstand van anderen, waardoor een gevoel van verbondenheid af kan nemen. De derde dimensie hangt duidelijk samen met het ervaringsaspect competentie.

De secundaire *depressieve symptomen* kunnen ook zorgen voor een zinvermindering

als gevolg van burn-out. In het geval van depressieve symptomen heeft iemand geen zin in dingen en hij voelt zich soms schuldig of waardeloos.<sup>26</sup> Dit hangt samen met de ervaringsaspecten waardevolheid, doelgerichtheid, motiverende werking en welbevinden. Tijdens een burn-out kan er daarnaast sprake zijn van financiële onzekerheid, wat samen zou kunnen hangen met het ervaringsaspect competentie (het gevoel controle te hebben over de omgeving). Men kan zich minder nuttig maken (in het werk), wat samenhangt met het ervaringsaspect erkenning. Het verlies van deze bronnen van zin wijst ook op een mogelijke zinvermindering als gevolg van een burn-out. Deze analyse is echter speculatief. Dit onderzoek verkent welke rol de ervaringsaspecten van zingeving spelen.

Kan een gebrek aan zin ook leiden tot een burn-out? Uit onderzoek blijkt dat een gebrek aan waardering, autonomie, sociale steun, een goede relatie met de leidinggevende, *self-efficacy* en eigenwaarde kunnen in combinatie met hoge werkeisen *leiden tot* een burn-out (Bakker & Demerouti, 2017, p. 273). Dit hangt mogelijk samen met een tekort aan de volgende ervaringsaspecten van zingeving: *erkenning* (in het geval van een gebrek aan waardering), *competentie (self-efficacy)*, *waardevolheid* (eigenwaarde) en *verbondenheid* (goede relaties). Zaken die een faciliterende rol spelen bij het ontstaan van burn-out, zoals een scheiding, sterfgeval, ongeluk of verhuizing, zijn ook goed te koppelen aan de ervaringsaspecten van zingeving en tekorten daarin. Dit onderzoek is erop gericht meer duidelijkheid te verschaffen.

Volgens de analyse van Han (2014) is er in de huidige samenleving überhaupt te weinig aandacht voor zingeving en te veel aandacht voor succes. Verhaeghe (2012) voegt toe dat er vandaag de dag sprake is van een gebrek aan verbondenheid. De positieve antecedent van burn-out, *job engagement*, wijst - al is dit speculatief - op de *aanwezigheid* van de ervaringsaspecten competentie, erkenning, verbondenheid en waardevolheid in het werk. Wat betreft *oorzaken* van burn-out komen een gebrek aan erkenning, competentie en verbondenheid op het werk hierboven tweemaal terug. De basisbehoeftes van de mens autonomie, competentie en verbondenheid verschillen hier op het eerste gezicht niet veel van (Keijsers et al., 2017, p. 67).

Zowel kwalitatief (Längle, 2003; Rehnsfeldt & Arman, 2008; Arman, Hammarqvist & Rehnsfeldt, 2011, p. 299) als kwantitatief (Loonstra & Tomic, 2005; Tomic & Tomic, 2008; Loonstra, Brouwers & Tomic, 2009; Karazmann, 1994) is er een relatie gevonden tussen

---

<sup>26</sup> Hulpgids – de gids voor de geestelijke gezondheidszorg (2014). *Depressie DSM-5*. Geraadpleegd op 28 mei 2018 van: <https://hulpgids.nl/informatie/ziektebeelden/depressieve-stemmingsstoornissen/depressie/depressieve-stoornis-dsm-5>

burn-out en zinvermindering. De kwalitatieve studies gaan over de ervaring van burn-out en op basis van de kwantitatieve studies zijn geen zekere uitspraken te doen over causaliteit. Bovenstaande analyse doet wel vermoeden dat een gebrek aan zin zowel een *oorzaak* als een *gevolg* van burn-out kan zijn. De eerste bewering wordt vooral onderbouwd door de kwantitatieve studies die een correlatie laten zien tussen zingeving en burn-out (zie paragraaf 1.1.4) in combinatie met het JD-R model waar een gebrek aan ‘hulpbronnen’ zoals waardering gekoppeld is aan het ontstaan van burn-out. De tweede bewering wordt overtuigender aangetoond in de kwalitatieve onderzoeken, waarin mensen met een burn-out zelf aangeven zich in een existentieel vacuüm te begeven, in combinatie met de correlaties uit de kwantitatieve studies (paragraaf 1.1.4).

Een goed functionerende persoonlijkheid slaagt er veelal in om zinvermindering te boven te komen met copingstrategieën, waaronder cognitief selecteren (de aandacht richten), cultiveren van het positieve, zorg dragen, aanpassen (van zelfbeeld en wereldbeeld), optimaliseren (investeren in de gemaakte keuze), de tijd nemen en authentiek contact maken (Leijssen, 2004, p. 17). Als zinvermindering niet succesvol beïnvloed wordt, is er de kans dat ze evolueert naar zinloosheid (Leijssen, 2004, p. 9). Echter, bij burn-out is er sprake van een grote vermoeidheid en controleverlies. In eerste instantie is het van belang dat de patiënt de burn-out *accepteert*, zichzelf niet de schuld geeft en rust neemt.<sup>27</sup> In de resultatensectie wordt dieper ingegaan op deze dynamiek; de grote vermoeidheid en controleverlies enerzijds en de noodzaak van acceptatie (en dus een zeker begrip van de situatie) anderzijds.

Een specifieke vorm van *emotion-focused coping* is religieuze coping. Uit een meta-analyse van 36 studies bleek dat *emotion-focused coping* positief correleert met de eerste (emotionele uitputting) en tweede (depersonalisatie) dimensie van Maslach (Shin et al., 2014). De religieuze coping strategie correleert vooral met de depersonalisatie dimensie van Maslach (Shin et al., 2014). Andere voorbeelden van *emotion-focused coping* zijn het zoeken van sociale steun en acceptatie. Het belang van acceptatie wordt al uitgebreid besproken in de wetenschappelijke literatuur en ook sociale steun krijgt aandacht. Religieuze coping als effectieve vorm van coping lijkt nog minder bekend. Een meta-analyse van Ano en Vasconcelles (2005) laat zien dat religieuze coping negatief correleert met o.a. hopeloosheid en negatieve emoties. Uit eerdere studies bleek ook al dat religieuze coping negatief correleert met burn-out (Ross, 1990; Shaddock, Hill, & van Limbeek, 1998). Zoals eerder al

---

<sup>27</sup> Bastiaanssen, M.H.H., Loo, M.A J.M., Terluin, B., Vendrig, A.A., Verschuren C.M. & Vriezen J.A. (2011). Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraak Overspanning en burn-out. *Huisarts Wet* 2011:54(12);10-S11-6. Geraadpleegd op 19-3-2018 van: <https://www.nhg.org/downloads/lesa-overspanning-en-burn-out-pdf>, pp. 11-12

aangegeven, is een religie een duidelijk kader waarbinnen met zin kan geven aan het leven. Religieuze coping is dan ook een zingevende activiteit en uit bovenstaande studies blijkt de samenhang tussen deze activiteit en de mate van herstel van burn-out.

Literatuur over posttraumatische groei kan ook inzicht geven in de mogelijkheid van zingeving bij burn-out. De American Psychological Association hanteert de volgende definitie van trauma:

*Trauma is an emotional response to a terrible event like an accident, rape or natural disaster. Immediately after the event, shock and denial are typical. Longer-term reactions include unpredictable emotions, flashbacks, strained relationships and even physical symptoms like headaches or nausea. While these feelings are normal, some people have difficulty moving on with their lives. Psychologists can help these individuals find constructive ways of managing their emotions.*<sup>28</sup>

Eerder is al besproken dat een burn-out kan worden ervaren als een confrontatie met leegte, waarin grote vragen opkomen. Vaak vertellen patiënten dat ze de burn-out niet aan hadden zien komen; ze zijn geschrokken wat betreft de ernst. Net als bij een trauma kunnen patiënten ontkennend reageren. Hoewel een burn-out verschilt van een trauma volgens de klassieke definitie, is er een overeenkomst wat betreft de ‘schok’ die de gebeurtenis teweeg kan brengen. Literatuur over posttraumatische groei laat zien dat groei na een schokkende gebeurtenis *kan* plaatsvinden in vijf domeinen:

1. Verdieping van de relatie met anderen: relaties met significante anderen kunnen hechter, intiemer worden en kunnen meer betekenis krijgen. Deze ontwikkeling kan echter ook gepaard gaan met een verlies van andere relaties die deze verdieping niet in zich hadden.
2. Ontdekking van nieuwe mogelijkheden waardoor het eigen leven ook een andere invulling kan krijgen. De mogelijkheid om een nieuw en ander levenspad te bewandelen wordt gezien en overwogen.
3. Bewustwording van persoonlijke kracht en talenten, zich uitend als een combinatie van enerzijds een toegenomen besef van de individuele kwetsbaarheid en anderzijds een toegenomen vertrouwen in de eigen krachten om moeilijke situaties te boven te komen.

---

<sup>28</sup> American Psychological Association (2018). *Trauma*. Geraadpleegd op 29 mei 2018, van: <http://www.apa.org/topics/trauma/>

4. Toename van spiritueel of religieus besef. Het stilstaan bij en reflecteren op de zin en betekenis van het leven, en een bewuste reflectie op en engagement ten aanzien van de fundamentele existentiële levensvragen zijn kenmerken van groei binnen dit domein.
5. Toename van waardering van het leven. Het leven in het algemeen, en vele kleine aspecten ervan, worden bewust waargenomen en geapprecieerd. Dit gaat vaak samen met een verandering in prioriteiten (Cann, Calhoun, Tedeschi, Taku, Vishnevsky, Triplett & Danhauer, 2010, pp. 127-137).

Deze vijf domeinen geven een indicatie hoe groei na een burn-out eruit zou kunnen zien. Acceptatie van het leed en het toestaan van de bijbehorende emoties zijn in eerste instantie noodzakelijk, zo blijkt uit empirisch onderzoek naar posttraumatische groei. Wanneer er na een trauma echter te snel wordt gefocust op groei, kan de patiënt zich miskent voelen. Er ontstaat na verloop van tijd ruimte om op zoek te gaan naar antwoorden op vragen als ‘waar sta ik nu?’, ‘wat kan ik nog?’ en ‘wat is de essentie, de zin van mijn leven?’. Interventies als praat- en schrijfinterventies, rituelen, een focus op positieve emoties en projecties vanuit de toekomst kunnen bijdragen aan het vinden van antwoorden op deze vragen, zo blijkt uit literatuur over posttraumatische groei (zie Bohlmeijer et al., 2013, pp. 217-224; Roepke, 2014). Er wordt een ‘nieuw’ levensverhaal geformuleerd waar de nieuwe levensvisie en andere toekomstgerichte verwachtingen en doelstelling een plaats innemen; er vindt groei plaats. Maar nogmaals: niet iedereen hoeft te groeien na een trauma (of na een burn-out).

Positieve en negatieve emoties zijn twee gecorreleerde, doch relatief onafhankelijke en van elkaar te onderscheiden dimensies van emotionele beleving, die naast elkaar kunnen bestaan. Het proces van posttraumatische groei verloopt parallel aan de aandacht voor negatieve emoties en is niet noodzakelijk voor herstel vanuit een klachtgericht perspectief. Posttraumatische groei verwijst tot slot niet naar de waardering van het trauma als iets goeds; de groei komt voort uit de confrontatie met het trauma of de houding ten opzichte van de omstandigheden (Bohlmeijer et al., 2013, p. 211). Bovenstaande geeft een indicatie van hoe zingeving bij burn-out zou kunnen verlopen.

## 2.2.5 Burn-out en zingeving in de behandeling

In paragraaf 2.2.3 is al ingegaan op wetenschappelijk onderzoek naar reguliere behandelingen bij burn-out. Het persoonsgerichte en het klachtgerichte perspectief werden besproken. De gekozen visie op herstel is medebepalend voor de gekozen behandelvorm. Hoewel er een verschuiving lijkt plaats te vinden, is het huidige perspectief voornamelijk klachtgericht. In

deze paragraaf wordt specifiek gekeken naar de rol van zingeving in die huidige behandeling.

Het woord ‘zingeving’ komt in de Multidisciplinaire richtlijn (in totaal 92 pagina’s) eenmaal voor, in een paragraaf over behandeling. Overspanning/burn-out kan onderverdeeld worden in drie fasen: de crisisfase, de probleem- en oplossingsfase en de toepassingsfase.<sup>29</sup> In de crisisfase (een tot drie weken<sup>30</sup>) staat de patiënt - volgens het fasen-takenmodel - voor de volgende hersteltaken: acceptatie, begrip en inzicht (zingeving?), rust en ontspanning en dagstructuur. De rol van de eerstelijnspsycholoog is behandelen, begeleiden, coachen en counsellen. “Vaak raken mensen door stress gedemoraliseerd en de eerstelijnspsycholoog gebruikt daarom veel en vaak kortdurende technieken gericht op het afnemen of verdwijnen van de demoralisatie. De attitude van de eerstelijnspsycholoog wordt gekenmerkt door snelle, korte, directieve hulp: diagnostische screening gekoppeld aan korte, hypothese toetsende interventies”.<sup>31</sup> Er worden een aantal interventies beschreven bij stagnatie in de crisisfase, waaronder “...positief heretiketteren (door het geven van een functie of zingeving aan de klachten wordt gewerkt aan inzicht, acceptatie en perspectief)”.<sup>32</sup> Daarnaast wordt de volgende interventie aangedragen: “...praatadviezen (praten met anderen levert reacties, (her)kenning en nieuwe gezichtspunten op en draagt zo bij aan inzicht en acceptatie)”.<sup>33</sup> Hoe zingeving precies tot stand kan komen, wordt niet nader gespecificeerd; wel staat er dat er sprake is van *kortdurende* technieken of interventies, wat enigszins in tegenspraak lijkt met zingeving. Aanknopingspunten van zingevende gespreksvoering zijn namelijk *traagheid*,

---

<sup>29</sup> Verschuren, C.M., Nauta, A.P., Bastiaanssen, M.H.H., Terluin, B., Vendrig, A.A., Verbraak, M.J.P.M., Flikweert, S. †, Vriezen, J.A., van Zanten-Przybysz, I. & Loo, M.A.J.M. (2011). Eén lijn in de eerste lijn bij overspanning en burnout. Multidisciplinaire richtlijn overspanning en burnout voor eerstelijns professionals. LVE, NHG, NVAB. Geraadpleegd op 19 maart 2018 van:

[https://www.nvabonline.nl/sites/default/files/bestanden-webpaginas/MDRL\\_Overspanning-Burnout.pdf](https://www.nvabonline.nl/sites/default/files/bestanden-webpaginas/MDRL_Overspanning-Burnout.pdf), p. 57

<sup>30</sup> Van een GZ-psycholoog, Robbert Houtman, die met burn-out patiënten werkt, kreeg ik te horen dat de crisisfase – ondanks dat dit in de richtlijn anders vermeld staat – ook drie maanden kan duren. Voorzichtigheid is dus geboden wat betreft het interpreteren in welke fase iemand zich bevindt.

<sup>31</sup> Verschuren, C.M., Nauta, A.P., Bastiaanssen, M.H.H., Terluin, B., Vendrig, A.A., Verbraak, M.J.P.M., Flikweert, S. †, Vriezen, J.A., van Zanten-Przybysz, I. & Loo, M.A.J.M. (2011). Eén lijn in de eerste lijn bij overspanning en burnout. Multidisciplinaire richtlijn overspanning en burnout voor eerstelijns professionals. LVE, NHG, NVAB. Geraadpleegd op 19 maart 2018 van:

[https://www.nvabonline.nl/sites/default/files/bestanden-webpaginas/MDRL\\_Overspanning-Burnout.pdf](https://www.nvabonline.nl/sites/default/files/bestanden-webpaginas/MDRL_Overspanning-Burnout.pdf), p. 59

<sup>32</sup> Verschuren, C.M., Nauta, A.P., Bastiaanssen, M.H.H., Terluin, B., Vendrig, A.A., Verbraak, M.J.P.M., Flikweert, S. †, Vriezen, J.A., van Zanten-Przybysz, I. & Loo, M.A.J.M. (2011). Eén lijn in de eerste lijn bij overspanning en burnout. Multidisciplinaire richtlijn overspanning en burnout voor eerstelijns professionals. LVE, NHG, NVAB. Geraadpleegd op 19 maart 2018 van:

[https://www.nvabonline.nl/sites/default/files/bestanden-webpaginas/MDRL\\_Overspanning-Burnout.pdf](https://www.nvabonline.nl/sites/default/files/bestanden-webpaginas/MDRL_Overspanning-Burnout.pdf), p. 60

<sup>33</sup> Verschuren, C.M., Nauta, A.P., Bastiaanssen, M.H.H., Terluin, B., Vendrig, A.A., Verbraak, M.J.P.M., Flikweert, S. †, Vriezen, J.A., van Zanten-Przybysz, I. & Loo, M.A.J.M. (2011). Eén lijn in de eerste lijn bij overspanning en burnout. Multidisciplinaire richtlijn overspanning en burnout voor eerstelijns professionals. LVE, NHG, NVAB. Geraadpleegd op 19 maart 2018 van:

[https://www.nvabonline.nl/sites/default/files/bestanden-webpaginas/MDRL\\_Overspanning-Burnout.pdf](https://www.nvabonline.nl/sites/default/files/bestanden-webpaginas/MDRL_Overspanning-Burnout.pdf)



ambivalentie, raadselachtigheid en waarden (Vosselman & van Hout, 2013). Mogelijk is er hier sprake van een spanning tussen het beroepsprofiel van de psycholoog en de taak die hier omschreven wordt. Of misschien is de beperkte aandacht voor zingeving terecht in het geval van burn-outproblematiek. Uitgeputte patiënten zijn mogelijk *in eerste instantie* niet in staat om te gaan met grote vragen, traagheid, ambivalentie en de abstractie van waarden. Misschien zijn ze in eerste instantie meer gericht op ‘overleven’. Dit onderzoek is erop gericht meer duidelijkheid te verschaffen wat betreft deze vraag.

De mogelijkheid van groei na lijden vinden we vooral terug in de existentieel-humanistische traditie van de psychologie. Groei past binnen de bredere en natuurlijke tendens om te groeien, zo stelt deze traditie. Empirische en theoretische studies laten zien dat groei op natuurlijke wijze plaats kan vinden wanneer aan de basisbehoeften autonomie, competentie en sociale verbondenheid wordt voldaan (Joseph & Linley, 2006). Dit sluit aan bij Carl Rogers’ visie op de volledig functionerende mens: iemand die alle aspecten van zichzelf accepteert, authentiek en compassievol leeft in het nu, in contact met zijn of haar persoonlijke doelen en waarden (Joseph & Linley, 2006). “*The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change*”, stelt Rogers op basis van deze principes (Rogers, 2004). Een therapeut kan zo het juiste klimaat scheppen waarin groei mogelijk wordt gemaakt. Of een therapeut hier in het geval van burn-out voor kiest, lijkt afhankelijk van de wensen en het energieniveau van de patiënt en de eigen visie op herstel.

## 3. Methodologie

In dit hoofdstuk wordt het onderzoeksdesign en de gehanteerde aanpak wat betreft dataverzameling en analyse toegelicht en onderbouwd. Het hoofdstuk eindigt met een bespreking van de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek.

### 3.1 Onderzoeksdesign en dataverzameling

#### Onderzoeksdesign

Deze studie is een empirisch sociaalwetenschappelijk kwalitatief onderzoek. De focus is de *ervaring van mensen* - specifiek de ervaring van burn-out en de ervaring van de behandeling van hun burn-out. Zingeving is een kernconcept in het onderzoek en heeft bijgedragen aan de keuze voor kwalitatief onderzoek; kwalitatief onderzoek richt zich op de wijze waarop mensen betekenis geven aan hun sociale omgeving en hoe ze zich op basis daarvan gedragen (Boeije, 2005, p. 27). Het feit dat er nog weinig onderzoek is gedaan naar burn-out en zingeving en de complexiteit van beide begrippen dragen ook bij aan de keuze voor kwalitatief onderzoek (Boeije, 2005, pp. 35-36).

Er is gekozen voor het afnemen van tien semigestructureerde kwalitatieve interviews, om zo het perspectief van de participanten op hun ervaring te achterhalen (Boeije, 2005 pp. 32-33). In paragraaf 2.2 wordt nader uitgewerkt aan wel criteria de participanten voldoen.

#### Dataverzameling

Om toegang te krijgen tot de respondenten is er contact gezocht met psychologenpraktijken, bestaande uit een of meerdere psychologen. De brieven zijn opgenomen in bijlage een. De onderzoeker heeft de leidinggevende van de praktijk gevraagd patiënten met de ‘diagnose’ burn-out een verzoek voor een interview voor te leggen (een vorm van *‘purposive sampling’* (Boeije, 2005, p. 50)). De onderzoeker heeft *voor een deel* gebruik gemaakt van *convenience sampling*, een vorm van doelgerichte steekproeftrekking; er zijn iets meer psychologenpraktijken benaderd die enigszins goed te bereiken zijn met het openbaar vervoer. Wel is ervoor gekozen meerdere locaties verspreid door heel Nederland in het onderzoek te betrekken, om zo de diversiteit van de onderzoekspopulatie te vergroten. De psychologenpraktijken zijn gevonden via Google, door gebruik te maken van een combinatie van de zoektermen: “psycholoog”, “psychologenpraktijk”, “burn-out” en “stad”.

Vooraf aan het afnemen van de semigestructureerde interviews is er een *interview*

*gide* opgesteld (bijlage vijf). Deze had de interviewer tijdens de interviews paraat, zodat hij voldoende aandacht zou besteden aan de thematiek van de hoofd- en deelvragen van het onderzoek. Ook staan de ervaringsaspecten van zingeving op de *interview guide* vermeld. Wanneer een participant iets over deze aspecten deelt, kon de interviewer dit aankruisen op de tweede pagina van de *interview guide*, in een tabel. Zo ontstaat er tijdens het interview een goed beeld van wat al besproken is en wat nog aandacht verdient.

Bij aanvang van het interview overhandigde de onderzoeker de respondent een toestemmingsverklaringsformulier (bijlage drie) en een korte vragenlijst (bijlage zes). Het toestemmingsverklaringsformulier geeft aan dat de respondent te allen tijde mag stoppen met het onderzoek en dat de data alleen geanonimiseerd gebruikt zullen worden. De korte vragenlijst verschaft op effectieve wijze de nodige basisinformatie omtrent de respondent en zijn of haar burn-out. Dit gaf de onderzoeker de mogelijkheid om sneller naar de ervaringen van de respondent te gaan. Daarnaast geven de data van de vragenlijst een goed overzicht van de respondenten en zaken als opleidingsniveau, werkveld, leeftijd, fase van herstel etc. Dit wordt in hoofdstuk vier gepresenteerd.

De respondent werd telkens uitgelegd dat de onderzoeker onderscheid maakt tussen het proces naar de burn-out toe en de burn-out zelf. Deze twee ‘blokken’ werden voor zover dat natuurlijk ging, apart besproken. De blokken werden ingeleid met de vraag “zou je iets kunnen vertellen over je ervaring van...”. Zo kreeg de respondent alle ruimte zijn eigen ervaring te formuleren. Vervolgens werd daarop ingehaakt en werden er gerichte vragen gesteld met betrekking tot zingeving. Bij de uitvoer van een soortgelijk onderzoek moet het volgende in acht worden genomen: het interviewen van patiënten kan worden beschouwd als een ‘interventie’. Het is van belang dat de patiënt zich vrij voelt en zijn eigen interpretaties kan behouden. De interviewer legt geen woorden in de mond en blijft te allen tijde zo veel mogelijk zonder oordeel in zijn communicatie. Hij zorgt voor een kader (zingeving) waarbinnen hij met behulp van vragen de ervaringen van de patiënt ophaalt. Verbaal en non-verbaal geeft hij zo min mogelijk aan of hij het gezegde interpreteert als goed of slecht, verstandig of onverstandig. Hij geeft geen advies.

Naast het benaderen van psychologenpraktijken is er ook een oproep op LinkedIn geplaatst (bijlage twee). Deze oproep is door duizenden mensen bekeken. Ongeveer de helft van de respondenten is voortgekomen uit de oproep op LinkedIn. Na verloop van tijd werd duidelijk dat psychologenpraktijken, terecht, hun patiënten goed beschermen. Er is gezocht naar meerdere wegen om toegang te krijgen tot de onderzoekspopulatie. Voornamelijk Facebook bleek effectief. Er is eenzelfde soort oproep geplaatst in een Facebookgroep die de

naam “Eigentijdse jongeren Nederland” draagt – een groep mensen onder de 39 die zich bezighouden met spiritualiteit, omdat hier geregeld iets over burn-out werd geplaatst. Op deze oproep reageerden twee respondenten.

Een aantal respondenten zijn gevonden door actief zoeken van mensen uit het netwerk van de respondent. Na toetsing van de inclusiecriteria konden zij deelnemen aan het onderzoek. Tot slot zijn er oproepjes geplaatst in een aantal supermarkten. Hierop is niet gereageerd.

Vanwege de lastige toegankelijkheid van de doelgroep is er later in het onderzoek voor gekozen de inclusiecriteria iets te versoepelen. Dit wordt besproken in de volgende paragraaf.

Tot slot is het nog van belang te benadrukken dat burn-out patiënten snel vermoeid zijn, wat ook bleek tijdens de afname van de interviews. Het bleek verstandig om vooraf aan te geven dat de respondent te allen tijde een pauze in kon lassen. Er werd hen verzocht op zichzelf en hun energie te letten. Ook was het van belang als onderzoeker goed te tijd te bewaken en echt op tijd te stoppen.

## 3.2 Onderzoekspopulatie en eenheden

De onderzoekspopulatie bestaat uit tien participanten. De volgende inclusiecriteria zijn gehanteerd:

- Er is sprake van de diagnose burn-out. Deze diagnose is gesteld door huisarts, bedrijfsarts of psycholoog. Dit is een voorwaarde omdat dit onderzoek zich richt op burn-out. *(Aan dit criterium is voldaan, op een respondent na, die de diagnose zelf heeft gesteld. Wel heeft deze respondent (9) recent een doorverwijzing van zijn huisarts gekregen voor Veerkracht Zorg Bilthoven, voor de behandeling van zijn burn-out.)*
- De participant is al ten minste drie weken in behandeling bij een psycholoog en werkt niet of slechts gedeeltelijk. Mensen in het beginstadium van een burn-out zijn uitgesloten, aangezien zij waarschijnlijk niet in staat zijn langdurig te reflecteren (Rogier, 2017). In het geval van mensen die werken, bestaat er extra twijfel over de diagnose burn-out. *(Dit bleek een te specifiek criterium. Er zijn ook respondenten geïnterviewd die hun behandeling al hadden afgerond. Zij waren pas net (grotendeels) hersteld en konden de ervaringen van het burn-out zijn gemakkelijk terughalen.)*
- De participanten bevinden zich (ook al kunnen ze nu tijdelijk niet werken) allen in het werkende leven. Burn-out onderzoek - en de wetenschappelijke studies waarnaar in

deze thesis wordt verwezen - richt zich voornamelijk op werkenden. Studenten komen dus niet in aanmerking (ook al kunnen zij ook een burn-out krijgen). (*Een van de respondenten had al wel een eigen bedrijf, maar was nog niet volledig afgestudeerd.*)

- De hoofdreden van de behandeling is de burn-outproblematiek. De oorzaak van de burn-out moet werkgerelateerd zijn, anders is er geen sprake van een burn-out. Wanneer de oorzaak van de burn-out geweid wordt aan een angststoornis, dient de angststoornis behandeld te worden. Deze participant komt niet in aanmerking voor dit onderzoek, omdat het duidelijk gaat over andere problematiek. Er mag sprake zijn van comorbiditeit, mits er duidelijk sprake is van een burn-out met werkgerelateerde oorzaak, waarvoor de participant nu als hoofdreden in behandeling is bij een psycholoog. (*Aan dit criterium is grotendeels voldaan. In de praktijk bleek er inderdaad sprake te zijn van comorbiditeit en soms richtte de behandeling zich tijdelijk op bijvoorbeeld paniekaanvallen.*)

Soms worden mensen met een burn-out behandeld door een huisarts, bedrijfsarts, coach of een behandelaar uit het alternatieve circuit. Wel is het inschakelen van een psycholoog de voorgeschreven handelingswijze in het geval van een volledige burn-out.<sup>34</sup> Dit onderzoek richtte zich in eerste instantie op mensen die onder behandeling zijn bij een psycholoog uit de generalistische basis-ggz, om de kans te vergroten dat het echt gaat om een burn-out en om meer inzicht te krijgen in deze reguliere, gebruikelijke behandelingsmethode. In hoofdstuk vier wordt nader gespecificeerd welke respondenten deel hebben genomen aan het onderzoek. Hier valt ook te lezen dat alle respondenten in behandeling zijn of waren bij een psycholoog.

### 3.3 Data-analyse en analysemethode

De participanten drukken betekenissen uit via de uitgesproken woorden. Deze woorden worden getranscribeerd en geanalyseerd met behulp van Atlas.ti.. De analysemethode is in eerste instantie meer inductief dan deductief, zodat die betekenissen behouden kunnen blijven (Boeije, 2005, p. 34).

De deductieve codes (bijlage zeven) zijn opgesteld op basis van de conceptualiseringen uit het theoretisch kader (hoofdstuk twee). Het eerste onderscheid was die van *Ontstaan* en *Tijdens* (de burn-out). Deze supercodes zijn onderverdeeld in families: *de negen ervaringsaspecten van zingeving*. Onder de supercode *Ontstaan* zijn de eerste zeven

---

<sup>34</sup> Bastiaanssen, M.H.H., Loo, M.A J.M., Terluin, B., Vendrig, A.A., Verschuren C.M. & Vriezen J.A. (2011). Landelijke Eerstelijns Samenwerkings Afspraak Overspanning en burn-out. *Huisarts Wet* 2011;54(12);10-S11-6. Geraadpleegd op 19-3-2018 van: <https://www.nhg.org/downloads/lesa-overspanning-en-burn-out-pdf>, pp. 11-15

ervaringsaspecten van zingeving verder onderverdeeld in de codes *Laag* en *Hoog* (of het ervaringsaspect wordt ervaren). Er kon vervolgens ook nog de sub-code *Oorzaak burn-out* worden toegekend, wanneer er expliciet werd aangegeven dat het *Hoog* of *Laag* zijn van een ervaringsaspect een oorzaak was van de burn-out. Ervaringsaspecten acht (motiverende werking) en negen (welbevinden) werden ook onderverdeeld met *Laag* en *Hoog*. Hieraan werden de sub-codes gekoppeld van de eerste zeven ervaringsaspecten van zingeving. Wanneer de ‘motiverende werking’ bijvoorbeeld *Laag* bleek, dan kan dit voortkomen uit een tekort van een van de zeven ervaringsaspecten van zingeving. Iemand kan bijvoorbeeld weinig motivatie voelen vanwege een gebrek aan doelgerichtheid (code 1.8.1.1, zie bijlage zeven).

De codering vond plaats in drie fasen: (gedeeltelijk) open, axiaal en selectief. In de eerste fase kregen tekstfragmenten die niet aansloten bij de deductieve codes indien relevant voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen een inductieve code toegewezen. In deze fase is er zo open mogelijk naar de gegevens gekeken en is de onderzoeker voorzichtig te werk gegaan wat betreft het toekennen van deductieve codes op basis van de eigen interpretatie. De inductieve codes zijn telkens - samen met de deductieve codes - gebruikt bij het coderen van een volgend transcript, zodat de inductieve codes meerdere malen voor konden komen.

Na deze eerste ronde van ‘open’ coderen (maar ook gebruik makende van een deductief codeerschema), is er axiaal gecodeerd (Boeije, 2005, p. 99). De inductieve codes zijn - op basis van de gecodeerde tekstfragmenten - voorzien van een omschrijving (bijlage negen) en er is opnieuw gekeken of er op basis van die omschrijving juist gecodeerd is. Op basis van de gegevens zijn de (deductieve en inductieve) codes ingedeeld in een codeboom en waar nodig zijn codes gesplit of samengevoegd (synoniemen). Thema’s die niet relevant bleken in relatie tot de onderzoeksvragen zijn verwijderd (Boeije, 2005).

In de laatste fase is er selectief gecodeerd; er is gekeken welke thema’s telkens terugkomen en hoe de elementen zich tot elkaar verhouden (Boeije, 2005, p. 107).

### 3.4 Verantwoording analyse

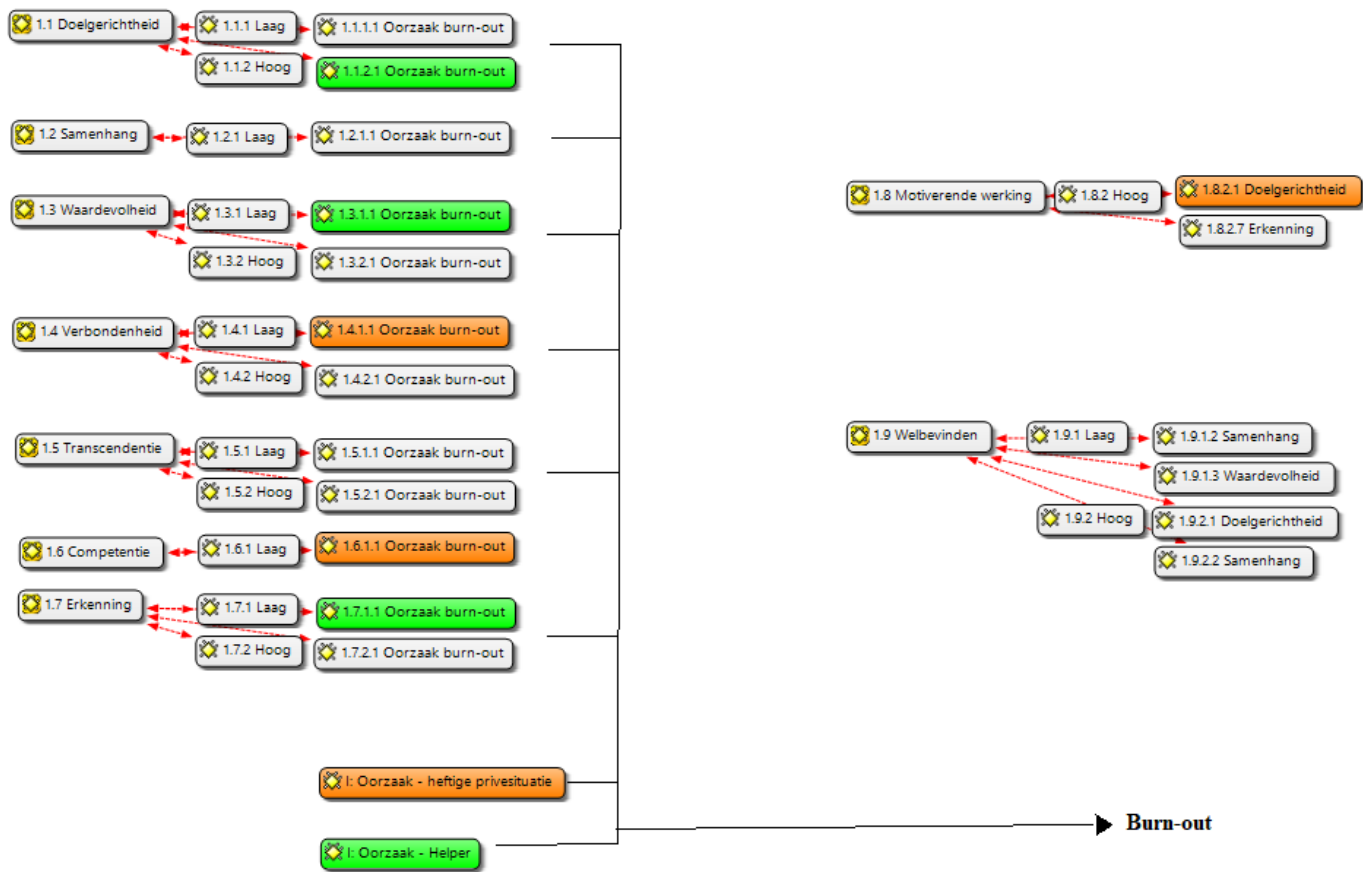
In deze paragraaf wordt de werkwijze van de analysemethode weergegeven. Open, axiaal en selectief coderen leidde tot het oplichten van patronen in de interviews. Hieronder zullen deze patronen in drie codebomen worden gepresenteerd. De drie codebomen omvatten de drie inhoudelijke hoofdthema’s die in de interviews aan de orde kwamen: ‘het ontstaan van de burn-out’, ‘de burn-out zelf’ en ‘de behandeling’. De respondenten gaven aan dat dit

onderscheid hen niet verhinderde hun verhaal op natuurlijke wijze te vertellen; ze vonden het onderscheid passend.

Bijlage negen toont hoeveel citaten er per code voorkwamen na inductieve en deductieve codering. Codes die meer dan tien keer voorkwamen (gelijk aan het aantal respondenten: tien) werden *groen* gekleurd en codes die meer dan vijf keer voorkwamen *oranje*. Codes die nul keer voorkwamen kregen de kleur *rood* en codes die overbleven (een tot zes keer) zwart. In onderstaande codebomen zijn de rode codes weggelaten.

### 3.4.1 Het ontstaan van de burn-out

De meeste inductieve codes waren relevant wat betreft het ontstaan van de burn-out, maar niet wat betreft het centrale thema van dit onderzoek: zingeving (zie bijlage negen). ‘*Oorzaak – heftige privé-situatie*’ en ‘*Oorzaak – Helper*’ zijn wel opgenomen in de codeboom, omdat deze gelinkt kunnen worden aan zingeving (dit wordt nader toegelicht in het volgende hoofdstuk). Een heftige privé-situatie is bijvoorbeeld het verlies van een dierbare, wat gepaard kan gaan met zingevingsvragen. ‘*Helper*’ gaat over het overmatig willen helpen van anderen en in de interviews hing dit vooral samen met het verlangen naar erkenning van anderen en om een gevoel van waardevolheid te verkrijgen. Vanwege deze relatie met de ervaringsaspecten van zingeving is ervoor gekozen de inductieve codes toe te voegen aan de codeboom (figuur 1). Helemaal links staan de ervaringsaspecten van zingeving weergegeven. Vervolg het al dan niet aanwezig zijn van die ervaringsaspecten (*Laag* en *Hoog*) en daarnaast ‘*Oorzaak burn-out*’, wat aangeeft dat het wel of niet aanwezig zijn van een ervaringsaspect door de respondent wordt benoemd als een oorzaak van zijn of haar burn-out. Het toekennen van kleuren is slechts toegepast op deze laatste kolom ‘*Oorzaak burn-out*’ – de meest relevante kolom voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag. Een groen kader geeft aan dat er relatief veel quotes verbonden zijn aan die code (meer dan tien) en oranje geeft dit ook aan, in een mindere gradatie (zes tot tien codes). De ervaringsaspecten ‘*Motiverende werking*’ en ‘*Welbevinden*’ worden gezien als een gevolg van de overige ervaringsaspecten en zijn om die reden in de codeboom apart weergegeven (rechts). Bij grijze blokken zijn er een tot zes quotes toegekend aan een code en bij de kleur oranje wederom zes tot tien quotes. De precieze relatie tussen deze laatste twee ervaringsaspecten van zingeving en het fenomeen burn-out, wordt nader uitgewerkt in het volgende hoofdstuk.

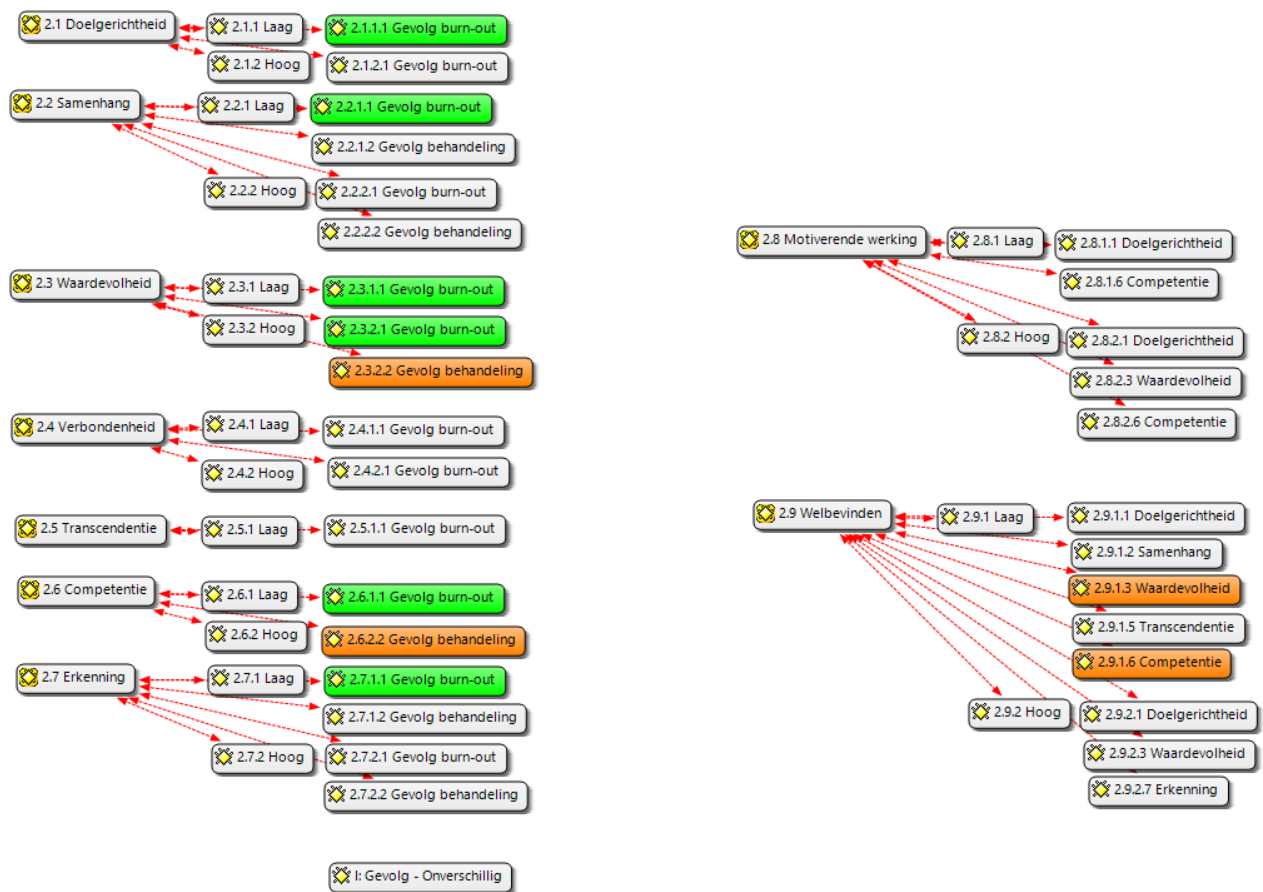


Figuur 1: Codeboom 'Het ontstaan van de burn-out'

### 3.4.2 De burn-out zelf

Drie inductieve codes konden potentieel toegevoegd worden aan de codeboom die de ervaring van de burn-out zelf omvat: 'Gevolg – Onverschilligheid', 'Gevold – Schuldgevoel' en 'Gevolg – Vervelen'. Allen hebben betrekking op de ervaring van de burn-out zelf. De laatste twee codes kwamen slechts een keer voor, de eerste code vijf keer. Onverschilligheid kan gelinkt worden aan zingeving, en daarom is deze toegevoegd aan de codeboom (figuur twee). Onverschilligheid geeft aan dat het iemand 'niets meer uitmaakt'. Hoe dit samenhangt met zingeving, wordt in het volgende hoofdstuk toegelicht.

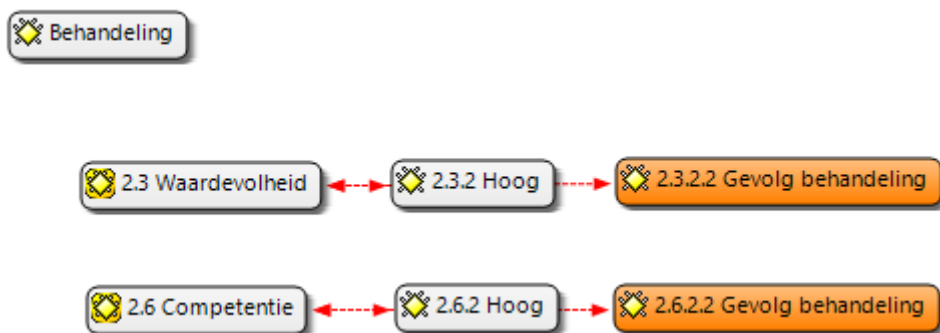




Figuur 2: Codeboom 'De burn-out zelf'

### 3.4.3 De behandeling

Alles wat de respondenten bespraken ten aanzien van de behandeling werd gecodeerd met de deductieve code "Behandeling". Daarnaast bleken twee deductieve codes relevant wat betreft de behandeling: 2.3.2.2 en 2.6.2.2 (zie figuur 3). Deze codes gaan over de ervaring van de burn-out zelf en specifiek dat de ervaringsaspecten *waardevolheid* en *competentie* werden ervaren als gevolg van de behandeling tijdens de burn-out. Hoe dit er precies uitzag, wordt wederom uitgewerkt in het volgende hoofdstuk.



Figuur 3: Codeboom 'De behandeling'

### 3.5 Betrouwbaarheid en validiteit

De betrouwbaarheid (afhankelijkheid) wijst op de noodzakelijkheid van een min of meer gelijke uitkomst bij herhaling van het onderzoek (Boeije, 2005, p. 145). De duur van de interviews was lang genoeg om de hoofdthema's van de *interview guide* te bespreken, maar uiteindelijk legde de participant haar eigen nadruk. Dit kan beïnvloed zijn door persoonlijke variabelen, zoals de dag waarop het interview plaatsvond, de gemoedstoestand van de participant op dat moment, de wijze waarop de laatste behandeling door de psycholoog was verlopen, een recent contact met de bedrijfsarts etc. Er valt dan ook niet met zekerheid te beweren dat een herhaling zal leiden tot eenzelfde betekenisstructuur. Wel is er sprake van 'standaardisatie' in zoverre dat er een *interview guide* is opgesteld, dat dient als een kader waarbinnen het interview grofweg plaatsvindt. Toch is de interviewer het belangrijkste instrument en hij zal op basis van zijn eigen inschatting doorvragen. Een andere interviewer zou een betekenisstructuur op kunnen halen met andere nadrukken. Om de betrouwbaarheid te waarborgen, kregen alle respondenten eenzelfde toestemmingsverklaringsformulier (bijlage drie) en korte vragenlijst (bijlage zes) voorgelegd. Deze zijn gedurende het onderzoek niet aangepast, net als de *interview guide*. Het onderzoek werd telkens op eenzelfde manier ingeleid.

De betrouwbaarheid van de analyse wordt gewaarborgd door het gebruik van deductieve en inductieve codes in een gefaseerde codering (paragraaf 3.3). De interbeoordelaarbetrouwbaarheid van dit onderzoek is laag, aangezien slechts een onderzoeker heeft gecodeerd (Boeije, 2005, p. 97).

De betrouwbaarheid van kwalitatief onderzoek kan tot slot worden gewaarborgd door helder te zijn over het coderingsschema en het analyseproces, zodat er duidelijkheid ontstaat

over de interpretaties en conclusies. Een sceptische peer reviewer zorgt voor een externe controle.<sup>35</sup> Daar was in dit onderzoek sprake van en dat draagt bij aan de betrouwbaarheid. De sceptische peer reviewer van dit onderzoek was de thesisbegeleider. Gedurende het analyseproces gaf zij feedback op de analyse.

De stapsgewijze codering is erop gericht de validiteit van het onderzoek te garanderen. Door te coderen ontstaat er feitelijke data: hoe vaak komen codes voor? Welke codes staan vaak dichtbij elkaar? Dit helpt de onderzoeker te komen tot een objectievere interpretatie (Boeije, 2005, p. 145).

De interne validiteit (geloofwaardigheid) kan worden gewaarborgd met behulp van triangulatie van databronnen, het zoeken naar ontkrachtend bewijs en een beoordeling van de interpretaties van de onderzoeker door de participanten.<sup>36</sup> Alleen de tweede strategie is toegepast in dit (kleinschalige) onderzoek. In de interviews is actief gezocht naar ontkrachtend bewijs wat betreft de rol van zingeving bij burn-out. Er is open gevraagd naar de oorzaken van de burn-out de ervaring tijdens de burn-out.

De externe validiteit (overdraagbaarheid) is laag, aangezien er slechts sprake is van tien participanten. Wel kan dit onderzoeken dienen als startpunt van een grootschaliger onderzoek, waar sprake is van een hogere externe validiteit.

---

<sup>35</sup> Tubbing, L. (2014). Validiteit en betrouwbaarheid. Geraadpleegd op 25 april 2018, van: <https://deafstudeerconsultant.nl/afstudeertips/onderzoeksmethoden/validiteit-en-betrouwbaarheid/>

<sup>36</sup> Tubbing, L. (2014). Validiteit en betrouwbaarheid. Geraadpleegd op 25 april 2018, van: <https://deafstudeerconsultant.nl/afstudeertips/onderzoeksmethoden/validiteit-en-betrouwbaarheid/>

## 4. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek gepresenteerd, door een onderbouwde interpretatie te geven van wat er uit de interviews naar voren kwam. Zo wordt er stapsgewijs antwoord gegeven op de hoofdvraag ‘In hoeverre spelen ervaringsaspecten van zingeving al dan niet een rol in het proces (inclusief behandeling) van een burn-out, zoals ervaren door patiënten?’. In tabel een en twee wordt eerst een overzicht van relevante gegevens van de respondenten gepresenteerd.

Respondent (fictieve naam)	Leef- tijd	Opleiding	Afge- stud- eerd	Duur burn-out	Herstel- proces (1-10)	Nu aan het werk?	Baan
1) Sukanto (m)	28	HBO	Nee. Bijna.	4 mnd	4 / 5	Nee	Sport team online (eigen bedrijf)
2) Anne	43	MBO+ / HBO	Ja	7 mnd	4 (?)	Nee (2u per week re-integratie)	Senior medew. Burgerzak-en
3) Linde	24	HBO	Ja	7 mnd	5	Ja – 20u (50%)	Technisch consultant
4) Rhea	31	WO	Ja	18 mnd	8	Ja. 35 u p/w. Voor mezelf begonnen.	Programmamaker
5) Kleri	29	WO	Ja	7.5 mnd	6	Ja, 9u	Consultant
6) Ed (m)	41	MBO	Ja	4 wkn	2	Nee. Op dit moment alles teveel.	Account manager
7) Rosanne	29	HBO	Ja	15 mnd	6	Ja 16u aangepaste taken.	Leerkracht + coördinator + schoolopleider
8) Sophia	34	Havo, MBO	Ja	6 mnd	3	Nee.	Zorgcoördinator in een verpleeghuis
9) Thijs (m)	32	HBO	Ja	3 jr	6/7	Ja, 30u	Eigen bedrijf
10) Maartje	61	HBO	Ja	6 mnd	8	Ja, 16u	Lerares

Tabel 1: Algemene informatie respondenten

Tabel 2: informatie respondent met betrekking tot de behandeling

Respondent (fictieve naam)	Behandeling	Burn-out vastgesteld door...	Aantal behandelingen achter de rug
1) Sukanto (m)	Dokter en <u>psycholoog</u>	Dokter + burn-out specialist	10
2) Anne	<u>Basis GGZ</u> en nu wachtlijst S-GGZ	POH-GGZ en Anne zelf	4 bij basis GGZ en intake bij S-GGZ
3) Linde	<u>Psycholoog</u>	Psycholoog	12 voor burn-out, 3 voor angst/paniek
4) Rhea	<u>Psycholoog</u>	Psycholoog	Wekelijks, 14 maanden
5) Kleri	<u>Psycholoog</u> gehad	Praktijkondersteuner	10
6) Ed (m)	POH-GGZ <u>Psycholoog</u>	POH-GGZ Psycholoog	3
7) Rosanne	<u>Psycholoog</u> , psychotherapeut, coach, haptonoom	Huisarts & bedrijfsarts	Honderd
8) Sophia	<u>Psycholoog</u> & e-learning	Huisarts & psycholoog	7
9) Thijs (m)	Ja, <u>psycholoog</u> & interdisciplinair team (psycholoog, coach etc.)	Zelf	12x psycholoog en nu net begonnen bij het interdisciplinaire team
10) Maartje	<u>Psycholoog</u>	Bedrijfsarts	3

De gemiddelde leeftijd van de respondenten (drie mannen en zeven vrouwen) is 35,2 jaar - lopend van 24 jaar tot 61 jaar. Alle respondenten waren werkenden; alleen Sukanto was daarnaast ook nog bezig met afstuderen. Wat betreft het stadium van de burn-out en de subjectieve visie op herstel, lopen de cijfers van een twee tot en met een acht, met een gemiddelde van 5,3 – wat aangeeft dat de respondenten zich gemiddeld genomen nog in hun burn-out bevonden, maar al wel wat herstel hadden ervaren. Alle respondenten zijn onder behandeling of waren onder behandeling bij een psycholoog, soms in combinatie met andere behandelingen. Alleen bij Thijs is de burn-out niet vastgesteld door een professional. Het aantal behandelingen liep sterk uiteen: van drie tot ongeveer honderd. Wel bleek dat alle respondenten iets te zeggen hadden over de behandeling en hun ervaringen en behoeftes daarin.

## 4.1 De rol van zingeving in het ontstaan van een burn-out

In deze paragraaf wordt antwoord gegeven op deelvraag een: ‘In hoeverre spelen ervaringsaspecten van zingeving bij patiënten al dan niet een rol in het ontstaan van hun burn-out?’. De ervaringsaspecten doelgerichtheid, waardevolheid en erkenning bleken een relatief grote rol te spelen in het ontstaan van de burn-out van de respondenten. In het geval van het ervaringsaspect doelgerichtheid, ging het opvallend genoeg juist om een *aanwezigheid* van dit ervaringsaspect - in tegenstelling tot de andere twee ervaringsaspecten.

### 4.1.1 Doelgerichtheid - *leven voor de toekomst*

Doelgerichtheid in denken en doen kan betrekking hebben op bereikbare doelen als streefdoelen die een richting aangeven, maar niet of niet volledig gerealiseerd kunnen worden. Ze verschaffen een oriëntatie of gevoel van bestemming (Alma & Smaling, 2010, p. 20). De meeste respondenten spraken over het met zich meedragen van – en het toewerken naar een (zinvol) ideaalbeeld in de toekomst, bijvoorbeeld in de vorm van een eigen bedrijf, een stabiele of rustige woonomgeving en persoonlijk succes in werk. Dit ideaalbeeld was zo aansprekend dat het respondenten motiveerde hard te blijven werken voorbij de eigen grenzen. Zo zei Rhea: “*en zolang ik een doel heb, blijf ik wel overeind staan, zelfs op m’n tandvlees*”. De respondenten gebruikten voor hun focus op de toekomst metaforen als ‘een tunnelvisie’, ‘leven met oogkleppen op’ en ‘een sneltrein’. Het probleem was volgens hen vooral dat ze naar een ideaalbeeld toe leefden *ten koste van* het huidige moment: “*Aan de andere kant leefde ik alleen maar in de toekomst. Ik wilde het huis op orde hebben en als we dan dit en dat, dan hebben wij rust. [...] Na een aantal jaren werken wil je toch wel weer wat rustiger en een leven opbouwen. Aan kinderen gaan denken. Die rust die kon ik niet echt vinden*” (Kleri). De meeste respondenten gaven aan dat het doel waar ze naartoe werkten voor hen betekenisvol was en dat dit hen extra hard deed werken. Maartje, een lerares, vertelt bijvoorbeeld dat ze recht op onderwijs erg belangrijk vindt; ze wil dat haar kinderen te allen tijde onderwijs ontvangen in de jaren dat ze bij haar op school zitten. Dat doel zorgde ervoor dat Maartje soms harder werkte dan goed voor haar was. Ze haalde er voldoening uit, maar de hoeveelheid werk was te veel.

### 4.1.2 Waardevolheid – *de ander bepaalt mijn waarde*

De ervaring van het vinden of herkennen van waarde in de wereld en in onszelf kan worden beschouwd als een zinrijke ervaring. Het vinden of herkennen van waarde in *onzelf* wordt ook wel eigenwaarde (of zelfwaardering) genoemd. De meerderheid van de respondenten spreekt over het hebben van een lage eigenwaarde; ze beschouwen zichzelf van lage waarde. Dit uitte zich onder andere in een focus op het voldoen aan de verwachtingen van anderen (overal ‘ja’ op zeggen), het niet zuinig omspringen met of goed zorgen voor het eigen lichaam en in plaats daarvan juist overmatig zorgen voor anderen en tot slot een poging de eigenwaarde te ontlenen aan het werk (daar dingen voor elkaar krijgen). Ed gebruikt de metafoor van het hooghouden van alle ballen, behalve die voor zichzelf. Ook Rosanne stelt: *“Ik heb m’n eigenwaarde opgehangen aan de dingen die ik deed. Daarom heb ik zolang ook die ballen hoog kunnen houden denk ik. Kijk, een ander die een gezonde eigenwaarde heeft, die had al veel eerder gezegd ‘sorry kan je wel willen, maar dit is m’n grens’ maar ik dacht dan weer ‘iemand heeft me toch nodig... ik doe ’t wel weer’. Dan ga je er uiteindelijk aan onderdoor”*.

Volgens de respondenten wordt het destructief wanneer de balans zoekraakt; wanneer er continu gewerkt (of gezorgd) wordt voor anderen en nauwelijks voor de eigen persoon. Dat gebeurde volgens de respondenten veelal onbewust; als vanzelf. Sophia stelde: *“Die eigenwaarde, die... ik miste ‘m ook niet, omdat ik me er in die zin niet zo bewust van was dat dat bestond”*. Sophia was eraan gewend geraakt zelf op plek zeven te staan: haar aandacht en zorg ging vaker uit naar zes andere personen.

Het probleem van het thema ‘de ander bepaalt mijn waarde’ hangt samen met het ervaringsaspect *erkenning* (de volgende paragraaf) en wordt verwoord door Kleri: *“Door mijn lage eigenwaarde kan ik niet genoeg erkenning krijgen. Ik ben onverzadigbaar denk ik”*. De meeste respondenten relateerden het verkrijgen van eigenwaarde door erkenning te zoeken bij anderen tevens aan gevoelens van angst; de ander is niet te controleren en afwijzing ligt altijd op de loer. Grenzen wat betreft de eigen energie worden overschreden om de angst te vermijden. Anne omschrijft de dynamiek als volgt in deze interactie met de interviewer:

Interviewer: *“en dus je werkte keihard, lang, echt flink gaan-gaan-gaan...”*

Anne: *“Ja...”*

Interviewer: *“...en waar kwam die motivatie denk je vandaan?”*

Anne: *“Uit angst om afgewezen te worden, om niet goed genoeg te zijn.”*

Rhea koppelt deze thematiek aan de doelgerichtheid uit de vorige paragraaf: “... *steeds doelen stellen en doelen bereiken [...] alleen maar om aan mezelf of aan mensen om me heen te bewijzen dat ik de moeite waard ben. [...] Ik heb gewoon denk ik ergens heel intens dat in beeld opgevat dat ik iets moet toevoegen voordat ik de moeite waard ben. [...] In stilstand als je niks doet, ben je de moeite waard – die stem heb ik te weinig gehoord. Daarom ben ik altijd van doorgaan en doelen stellen en doelen bereiken om steeds maar weer te bewijzen dat ik de moeite waard was*”. Wat betreft het laatste ervaringsaspect, welbevinden, blijkt dat een gebrek aan eigenwaarde een negatieve invloed had op het welbevinden van respondenten.

### 4.1.3 Erkenning – ‘je doet er (niet) toe’

Het krijgen van erkenning van jezelf en van anderen voor wat je goed kunt, voor je eigenheid en voor je gelijkwaardigheid – dat geeft een gevoel van zin (Alma & Smaling, 2010, p. 22). In de vorige paragraaf werd al aangegeven dat de respondenten zich veelal focusten op het krijgen van erkenning van *anderen*. Meerdere respondenten gaven aan dat hun harde werk vaak niet evenredig werd terugbetaald in de gewenste erkenning. Dit zorgde voor stress. Anne omschrijft het zo: “*Ja, ik denk dat een stuk erkenning voor mij wel heel belangrijk is, dat ik dat krijg op een bepaalde manier. Zowel privé als werk gerelateerd. [...] “En deze maatschappij is niet zo ingericht dat we mekaar echt belonen. Dus... dat nekt je dan.”* Rosanne deelt de negatieve invloed van een gebrek aan erkenning. Ze wijt haar ineensstorting aan het gevoel dat ze niet genoeg gezien werd in haar harde werken.

Belangrijker dan de erkenning van anderen is volgens de meeste respondenten – op basis van voortschrijdend inzicht – de erkenning van zichzelf. Rhea geeft aan dat ze vooral de erkenning van haarzelf miste; de erkenning van anderen “*beklijft niet*”. Sophia geeft hier een concreet voorbeeld van. Toen ze te horen kreeg dat ze draagster was van een gen dat de kans op borst- en eierstokkanker drastisch vergroot, gaf ze haarzelf niet de ruimte dit te verwerken; ze pushte haarzelf om te blijven werken. Er was geen sprake van erkenning dat ze geconfronteerd werd met een groot verlies; ze gaf zichzelf geen ruimte.

Een gebrek aan erkenning – van anderen maar vooral van zichzelf – was volgens respondenten dus een factor die bijdroeg aan het ontstaan van de burn-out.

### 4.1.4 Verbondenheid – *ik ben eenzaam*

Verbondenheid gaat over een ervaring tussen zelfbevestiging en overgave. De beleving kan gevonden worden in vriendschap, maar ook in burgerschap of mondiale humanisering (Alma & Smaling, 2010, p. 21). Ongeveer de helft van de respondenten spreekt over een tekort aan



dit ervaringsaspect en wijst dit aan als een van de oorzaken van de burn-out. Anne omschrijft een vervelende sfeer op het werk, waar ze zich erg alleen voelde. Rhea voelde zich ook alleen op het werk, waar ze erg hard werkte zonder er echt van te kunnen genieten. Ze werkte zo hard dat ze het lastig vond met haar collega's te genieten van successen en zo een verbinding aan te gaan. Rosanne had wel veel vrienden en collega's om haar heen, maar voelde zich toch erg eenzaam. Ze noemt het “...een eenzaamheid die in jezelf zit”. Dit relateert ze in haar verhaal aan een lage eigenwaarde en een gebrek aan erkenning door zichzelf. De lage eigenwaarde lijkt hier aan de basis te liggen van haar narratief.

#### 4.1.5 Competentie – *ik kan dit niet*

Competentie gaat over het gevoel dat je ertoe doet, het besef in staat te zijn tot adequaat handelen en de ervaring voldoende (psychische en externe) controle te hebben over je leven (Alma & Smaling, 2010, p. 22). Wat betreft ‘ertoe doen’ hangt dit ervaringsaspect samen met het hierboven besproken thema ‘eigenwaarde’. Sukanto geeft aan dat het gevoel niet goed te zijn in wat hij doet hem gebroken heeft. Hij ging steeds harder rennen om maar te voldoen, maar liep achter de feiten aan. Meerdere respondenten geven aan dat het gevoel van goed zijn (in het werk) langzaam afbrokkelde in het proces van het ontstaan van de burn-out. Rosanne legt bijvoorbeeld uit dat ze langzaam de controle verloor in haar klaslokaal, wat haar nog vermoediger maakte. Tot slot hebben een aantal respondenten het over het verlies van controle; door iedereen te willen helpen, alles goed te willen doen, en door zelden nee te zeggen, ontstaat er een onoverzichtelijk leven van drukte en hectiek.

#### 4.1.6 Overige factoren

De respondenten gaven aan dat heftige ervaringen in de privésfeer en continu iedereen willen helpen ook bijdroegen aan het krijgen van een burn-out. Wat betreft heftige ervaringen in de privésfeer werden zaken als ziektes, operaties, verhuizingen en conflicten in de familie genoemd. Sommige respondenten omschreven de aanloop naar de burn-out als een tijd van crisis; een *te* hectische periode waarin tegenslag na tegenslag verwerkt moest worden. De precieze link met zingeving en burn-out is uit de interviews niet volledig op te maken, maar de mogelijke invloed van een (zingeving)crisis was duidelijk.

Continu iedereen willen helpen - anderen van dienst willen zijn - droeg volgens veel respondenten ook bij aan het ontstaan van de burn-out. Dit is in bovenstaande paragrafen al aan de orde gekomen. Rhea vertelt: “*Ik was veel meer naar buiten gericht om daar de dingen goed te maken, voor andere mensen dingen goed... voor de wereld dingen goed te maken,*

*maar niet zozeer voor mezelf*?. Sommige respondenten koppelden het overmatig willen helpen aan een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Kleri ziet het willen helpen van anderen als ‘*please*’ gedrag. Anderen geven dan positieve reacties en dan “*ga je jezelf goed voelen*”. De redenen die de respondenten gaven voor het overmatige helpen verschilden dus; wel droeg het te veel helpen in de meeste verhalen bij aan het ontstaan van de burn-out.

## 4.2 De rol van zingeving tijdens een burn-out

In deze paragraaf wordt antwoord gegeven op deelvraag twee: ‘In hoeverre spelen ervaringsaspecten van zingeving bij patiënten al dan niet een rol tijdens hun burn-out?’ Uit de interviews bleek dat de ervaringsaspecten van zingeving *tijdens* de burn-out duidelijk een andere rol speelden dan in de aanloop naar de burn-out. Zes ervaringsaspecten speelden een duidelijke rol: een gebrek aan doelgerichtheid, samenhang, waardevolheid, competentie en erkenning. Naast een gebrek aan waardevolheid spraken respondenten juist ook geregeld over de *aanwezigheid* van waardevolheid. Dit wordt hieronder toegelicht. In mindere mate werd ook duidelijk dat waardevolheid en competentie werden ervaren als gevolg van de behandeling door een psycholoog. Dit laatste speelt een rol tijdens de burn-out, maar wordt uitgebreid besproken in de volgende paragraaf over de behandeling.

### 4.2.1 Doelgerichtheid – *hoe ziet mijn toekomst eruit?*

Interviewer: “*Weet je wat je nu wilt?*”

Anne: “*Ja, in werk wel, maar daarbuiten ben ik soms een schip dat drijft op de oceaan*”.

De meeste respondenten waren in de aanloop naar de burn-out toe gefocust op de toekomst. Tijdens de burn-out - ook wel omschreven als een periode van stilstand - neemt deze vorm van doelgerichtheid (in eerste instantie) sterk af. Het ideaalbeeld zoals dat eerst een belangrijke rol speelde, wordt in twijfel getrokken. Sukanto vertelt: “*...ik wandel elke dag bijna een uur om de grachten heen, alleen en dan denk ik van... ja wat ga ik eens doen met m'n leven?*” Respondenten vragen zich af wat ze nou echt willen; wat geeft hen plezier en energie? De oude manier van denken en doen werkte niet, wat vragen oproept als: moet ik ander werk gaan doen? Wil ik überhaupt nog wel werken? Hoe ziet mijn toekomst eruit? Wil ik in de stad wonen? Volgens Kleri komen sommige van deze vragen op vanwege de uitputting van het brein. Je kunt niet meer helder nadenken; je hersenen kunnen het niet meer overzien, aldus Kleri. Wanneer de respondenten wel spraken over een doel tijdens (het begin van) de burn-out, dan werd die vooral omschreven in termen van rusten en herstellen.

Sommige respondenten geven aan dat ze zich in het begin vooral onverschillig voelden. Ze waren uitgeput en het ideaalbeeld en überhaupt nadenken over de toekomst werd compleet losgelaten; het maakte ze op dit moment allemaal even niets meer uit. Tegelijk spraken de meeste respondenten over de moeite die ze ervaren in het nietsdoen. Dit wakkerde gevoelens van nutteloosheid (en daardoor niet tot rust kunnen komen) aan. Sukanto: *“Maandagmorgen halftien zet ik Netflix aan en om tien over halftien zet ik ‘m uit en toen dacht ik ‘ik ben toch niet zo ‘n kansloze dude die de hele dag Netflix gaat kijken? Dat kan toch niet? Dat doen alleen werkelozen”*. Ook Ed beaamt dat nietsdoen hem simpelweg niet lukt.

#### 4.2.2 Samenhang – *ik snap er niks meer van*

Rosanne: *“Dan stort je in en dan heb je geen idee meer waarom je überhaupt op deze wereld bent.”*

Samenhang gaat over coherentie tussen de elementen van de ervaren werkelijkheid (persoonlijke wereld, het levensverhaal en de samenleving) (Alma & Smaling, 2010, p. 20). In de vorige sub-paragraaf werd al duidelijk dat ideaalbeelden tijdens een burn-out ineens kunnen storten; het levensverhaal vertoont ineens scheuren. Meerdere respondenten legden uit wat een burn-out doet met hun persoonlijke beleving van de wereld. *“Mijn harde schijf liep lang over,”* vertelt Sukanto wanneer hij uitlegt dat hij het overzicht over zijn leven kwijt was gedurende (het begin van) de burn-out. Hij gaat verder: *“Het was koud, ik had alleen maar kippenvel, rillingen, stress, ik wou de deur niet meer uit, ik had ook heel erg... het zijn geen psychoses, maar f\*cking rare shit denken. Ik dacht bijvoorbeeld dat ik m'n relatie niet kon redden en hoe kwam dat nou... het kwam er laat maar zeggen op neer dat ik zo rare dingen dacht... dat ik op mannen zou vallen, terwijl dat nergens de afgelopen 28 jaar op gebaseerd was”*. Ook Rhea omschrijft zichzelf in het begin van de burn-out als chaotisch en de weg kwijt. Ed geeft aan dat hij de controle over zijn gedachten kwijt is; graag zou hij het licht aan het eind van de tunnel – de volgende stap – zien. Hij – van alle respondenten nog het meest in het beginstadium van zijn burn-out – omschrijft zichzelf als radeloos en doodongelukkig: *“Hoe moet ik nu verder?”* Dit alles laat zich samenvatten als een gebrek aan samenhang in de ervaring van de respondenten, wat samenhangt met de ervaring van een gebrek aan doelgerichtheid en competentie, waarover hieronder meer.

### 4.2.3 Waardevolheid – *ik heb gefaald... en ik wil weer gezond zijn*

Een gebrek aan eigenwaarde droeg bij aan het ontstaan van de burn-out. Wat gebeurde er met de eigenwaarde van de respondenten tijdens hun burn-out? Meerdere respondenten spreken over schaamte voor hun totaal uitgeputte staat van zijn en daarnaast een schuldgevoel jegens de mensen die ze nu niet meer kunnen helpen. De schaamte zou voort kunnen komen uit een toch al aanwezige lage eigenwaarde, maar de respondenten gaven aan dat dit wel verder werd aangewakkerd door de burn-out. Linde omschrijft de schaamte zo: *“Je voelt je echt wel, ja, nutteloos. En zwak ook heel erg, dat je denkt, jesus, er zijn mensen die tachtig uur in de week werken en ik kan dit niet”*. De respondenten vonden het over het algemeen lastig eigenwaarde te ervaren in een periode van stilstand (door sommigen ook omschreven als een periode van nutteloosheid). Ook Ed schaamt zich: *“ja ik voel ‘t echt als een persoonlijk falen. Je verwacht het niet, je denkt andere mensen hebben dat, maar ik niet. Je bent opgevoed met ‘niet klagen maar dragen’. Ik ben beroepsmilitair geweest. Ik ben op uitzending geweest... hoe kan ‘t zijn dat ik nu op te veel werk stukloop?”*.

In hoeverre was een (toegenomen) gebrek aan eigenwaarde een gevolg van de burn-out? Rosanne geeft aan: *“Beroepstechnisch was ik niks meer waard, maar ook dat je dit jezelf hebt kunnen aandoen... dat je niet meer van jezelf houdt... het is nog een extra kastijding zeg maar.”* De bevestiging van een gebrek aan eigenwaarde is voor haar pijnlijk. Volgens meerdere respondenten draagt de burn-out bij aan een daling van eigenwaarde, doordat ze niet meer kunnen zorgen voor anderen (collega’s, dierbaren etc.); ze krijgen niet meer de erkenning die voorheen mogelijk wel aanwezig was (sub-paragraaf 4.2.5). Thijs worstelt met het feit dat hij niet meer de spontane jongen is die hij eerst was. Altijd had hij een afkeur voor mensen die altijd moe waren, en nu is hij dat zelf; hij vindt dat moeilijk. Uit de interviews komt een relatie naar voren tussen dit gebrek aan waardevolheid en een gevoel van welbevinden (ervaringsaspect negen).

Schaamte en schuldgevoel maakten dat de respondenten minder snel konden herstellen. Ze gingen vanwege die gevoelens namelijk nog geregeld over hun grenzen heen. Toch is er ook sprake van een ander patroon in de interviews; een patroon van een toename in eigenwaarde, vooral later in de burn-out. In eerste instantie gaat dit over een herontdekte waarde van het lichaam: *“wat je eerst voor lief aanneemt, je bent nu blij met alles wat je krijgt van je lichaam. Dat je een dag weg kan, oeh, fijn, fijn dat ik ‘m krijg. Of dat ik een keer een dag naar een festival kan, dat is ook wel fijn. En daar moet ik wel een prijsje voor betalen,*

*wat je normaal niet hoeft, maar weet je, dat geeft dan ook niet zo, je bent veel dankbaarder voor wat je lichaam je laat doen” (Linde). Rhea vertelt ook over het opnieuw contact maken met haar lichaam. Ze zegt dat ze ontdekte hoe belangrijk het is aandacht en tijd aan jezelf te geven. Ze werd “ontvankelijker voor het moment”.*

Naast de dynamiek omtrent eigenwaarde geven sommige respondenten aan dat ze (later in de burn-out) wisten te achterhalen wat voor hen werkelijk van waarde is. Als reactie op wat Kleri vertelde, stelde de interviewer de volgende vraag ter verduidelijking.

Interviewer: *“Werd je leven betekenisvoller na de burn-out?”*

Kleri: *“Ja ik denk het wel. [...] alsof je ineens de knop hebt gevonden. Werken met waarden en gedrag daaraan koppelen. Ik was mij best wel bewust wat ik belangrijk vind en toch leef je net wat anders en ineens lukt het om wel te doen wat ik belangrijk vond. Omdat ik nu niet anders kon.”*

Ze doelde op samen zijn met haar man, gezondheid en natuur. Ze zag haar lichaam altijd als iets dat slechts aan haar hoofd vast zat. Nu ziet ze in dat haar lichaam haar meer vertelt: *“Mijn lichaam dat ben ik en ik moet goed voor mijzelf zorgen, heb ik geleerd. Niet alleen voor anderen, maar ook voor mijzelf. En dus voor mijn lichaam.”* De respondenten werden tijdens hun burn-out geconfronteerd met de noodzaak van zelfzorg. Ze moesten zichzelf belangrijker gaan maken, als ze wilden herstellen. Of dit ook leidde tot een duurzame verhoging van eigenwaarde, is niet geheel duidelijk. Uit het gedrag bleek wel dat het zelf (het lichaam) als waardevoller werd beschouwd dan voorheen het geval was. De eigen persoon werd een hogere ‘prioriteit’. De respondenten omschreven dit als vooral aan zichzelf denken, grenzen aangeven, zelfzorg, doen waar je zin in hebt, niet meer doen alsof, om hulp vragen, handelen vanuit eigenbelang. Rosanne legt uit dat haar belangrijkste doel momenteel is haar *“...eigen beste vriendin worden”*. Kleri ervaart ook dat ze zelf meer centraal is komen te staan: *“Gewoon gezond zijn. Daar draait alles om. Alles wat ik doe staat in het teken van goed voor mijzelf zorgen en beter te worden”*.

#### 4.2.4 Competentie – *“Ik heb nu heel erg het gevoel van... ik kan helemaal niks”*

Dit ervaringsaspect wordt samengevat met een quote van Sukanto. In de sub-paragraaf over samenhang werd al duidelijk dat de respondenten in de beginfase van hun burn-out verkeerden in een zekere mate van chaos. Ze ervaarden een gebrek aan *controle*. Sukanto

legde uit dat hij zich dom voelt en dat dat hem het meeste pijn doet. Voorheen ging alles vanzelf en nu is hij vergeetachtig; alles kost moeite. Zelfs in de supermarkt voelde hij zich incompetent, aangezien hij geen keuzes meer kon maken. Een gevoel van incompetentie hangt samen met het gebrek aan doelgerichtheid (sub-paragraaf 4.2.1). Gedurende de periode van stilstand, van ‘niets’, ontstond er bij de meeste respondenten een gevoel dat ze nergens aan mee deden - nergens naartoe leefden - en incompetent waren. Linde omschrijft dat als een nachtmerrie. In de interviews was er sprake van een duidelijke relatie tussen een gebrek aan competentie en een gebrek aan welbevinden (ervaringsaspect negen).

In de sub-paragraaf over waardevolheid werd ook al duidelijk dat de respondenten gedurende het begin van hun burn-out allesbehalve trots zijn op hun eigen vermogens (competentie). De eerst zo vanzelfsprekende controle is zoekgeraakt. Meerdere respondenten spreken over paniekaanvallen en huilbuien en koppelen dit aan een totaal verlies van controle. Wanneer de respondenten *toch* besloten werk te gaan verrichten,ervaarden ze veelal een gevoel van incompetentie vanwege de uitputting. Zelfs tijdens het opruimen van de woonkamer kan er een paniekaanval ontstaan.

#### 4.2.5 Erkenning – *kan ik accepteren hoe het nu met me gaat?*

In de aanloop naar de burn-out spraken de respondenten over het probleem van een gebrek aan erkenning vanuit henzelf voor henzelf. Anderen gaven weleens de gewenste erkenning, maar dit gaf alsnog geen volledige voldoening, omdat de erkenning vanuit de eigen persoon ontbrak. Ook tijdens de burn-out is er sprake van een gebrek aan erkenning. Thijs vertelt dat hij woedend was op zichzelf en dat hij vanwege een gebrek aan erkenning voor zijn eigen situatie in eerste instantie niet kon herstellen. Vanwege het hanteren van een narratief van persoonlijk falen vonden meerdere respondenten het lastig henzelf erkenning te geven voor het harde werken van de afgelopen jaren en de realiteit van de situatie waar ze zich kort na de start van de burn-out in bevonden. *Acceptatie* bleek een grote uitdaging. De meeste respondenten gunden zichzelf in eerste instantie geen volledige rust. Soms hielp de psycholoog bij het erkennen en accepteren van de situatie (paragraaf 4.3). Sophia's belangrijkste doel op dit moment is “...dat ik mezelf mag accepteren in 't moment hoe dat 't is, want het verschilt, het kan gewoon elk half uur nog veranderen. Dat ik dat niet veroordeel van mezelf. Dat dat gewoon een feit is, dat dat oké is. Dat is wel het grootste heikel punt, iets waar ik wel heel erg mee bezig ben ja”. Erkennen en accepteren van hoe het nu gaat, bleek

een belangrijk thema in de interviews.

Wat betreft erkenning van anderen spreken sommige respondenten over een gemis aan erkenning van anderen, die voor de burn-out wel aanwezig was. Het goede gevoel van iets voor een ander te betekenen en daar erkenning voor te krijgen, valt weg. Bij sommige mensen in de omgeving is er sprake van onbegrip. Bij een gebroken been is er duidelijk te zien dat iemand beperkt is. Bij een burn-out is dit niet te zien en voor sommige respondenten is dit erg moeilijk.

## 4.3 De rol van zingeving in de behandeling

In deze paragraaf wordt antwoord gegeven op deelvraag drie: ‘Wat is de relatie tussen de behandeling door een psycholoog en de ervaringsaspecten van zingeving bij een burn-out?’ De ervaringsaspecten waardevolheid en competentie spelen de grootste rol. De behandeling van een psycholoog kan in potentie bijdragen aan gevoelens van waardevolheid en competentie, zo blijkt uit de interviews.

### 4.3.1 Waardevolheid – *je bent het waard*

Waardevolheid (voornamelijk eigenwaarde) speelt een rol in het gehele proces van de burn-out. Een gebrek aan eigenwaarde draagt bij aan burn-out en een burn-out kan gevoelens van een lage eigenwaarde verder aanwakkeren. Respondenten voelen veelal de noodzaak van het herwaarderen van zichzelf, door dit op zijn minst tot uiting te laten komen in hun gedrag. Een psycholoog kan volgens de respondenten een gevoel van eigenwaarde versterken. De psycholoog van Ed benadrukt dat het goed en oké is dat Ed voldoende tijd aan zichzelf besteedt. Ze heeft visueel gemaakt dat Ed in zijn levensverhaal zichzelf is vergeten. “*Oké prima, je hebt gelijk, 't klopt, ik moet even stoppen*”, is de reactie van Ed. Rosanne omschrijft eenzelfde thematiek: “*...mijn psychotherapeut is vooral bezig met m'n zelfbeeld. Mij aan 't laten zien dat... al doe ik niks op deze aarde, dat ik nog steeds van waarde ben. Dat vind ik nog niet altijd te geloven, maar ik begin die steeds meer te zien.*” Ook de psycholoog van Sophia helpt haar in te zien dat ze soms best iets niet mag doen of willen (voor haarzelf) en dat ze haarzelf dan nog steeds kan accepteren. De psycholoog van Maartje herhaalt zo nu en dan de mantra “*blijf bij jezelf*” en dit helpt Maartje om beter voor haarzelf te zorgen en volgens haar is haar eigenwaarde verbeterd ten gevolge van de behandeling. Ze omschrijft de zakelijke en professionele houding van haar psycholoog, wat maakte dat ze helemaal geloofde in hoe de psycholoog haar toesprak.

### 4.3.2 Competentie – *zie je ook wat er wel goed gaat?*

In sub-paragraaf 4.2.4 werd duidelijk dat meerder respondenten worstelden met gevoelens van incompetentie en controleverlies. Psychologen bleken in staat bij te dragen aan gevoelens van competentie en controle; door te vragen naar wat de patiënt al bereikt heeft en door te ondersteunen in het verkrijgen van inzicht of overzicht. We kunnen stellen dat de psycholoog beschikt over een goed functionerend brein en is (als buitenstaander) beter in staat de situatie te overzien. Kleri zegt bijvoorbeeld: *“...om de zoveel tijd kom je daar en dat iemand even zegt ‘al die klachten die je hebt... het is heel normaal en het gaat beter worden.’ Dat een onafhankelijk iemand die dat elke keer even tegen je zegt, dat is gewoon heel fijn. De steun. Omdat het zo’n grillig proces is... het is wel pittig om het mentaal vol te houden af en toe. Van oké gaat het echt beter worden? ‘Ja, het gaat echt beter worden.’”*. Rhea omschrijft haar psycholoog als een rots in de branding en een luisterend oor; ze vond daar een plek waar ze even alles los kon laten. Zo vond Rhea een eerste beetje controle.

Psycho-educatie hielp respondenten ook grip te krijgen op hun situatie. Rosanne wijst de kennis die ze opdeed over het verschil tussen fysieke en mentale moeheid bijvoorbeeld aan als een belangrijke factor in haar herstel. Bij haar groeide het vertrouwen dat het weer goed zal komen. Rosanne omschrijft concreet hoe de behandeling haar ondersteunde in het hervinden van de controle: *“ik heb een terugval preventieplan geschreven. Dat moest van die training in Spanje. Ik kan ’t eerst proberen zelf door even... ik heb gewoon een lijst in m’n telefoon staan, waarom mensen mij de moeite waard vinden, maar ook mezelf... positieve kanten, ik heb een lijst met de dingen die ik leuk vind, op een bepaalde manier energie van krijg, ik kan een van die dingen gaan doen, vaak is naar buiten wandelen al de helft... en als ik er niet uit kom, dan moet ik gewoon iemand bellen, want die kan dan even zorgen dat ik contact maak met m’n gevoel, dat ik even kan ontladen, even kan huilen”*.

De respondenten geven aan dat het spreken over hun problemen de chaos al wat doet afnemen. De psycholoog stelt vragen die verhelderend werken en vaak gaan de respondenten ‘lichter’ weg na een behandeling. Wanneer een respondent vast zit in een patroon van ja-zeggen, kan de psycholoog dit herkennen en benoemen, waarna het voor de respondent duidelijker is wat goed voor hem of haar zou zijn.

### 4.3.3 Overige factoren

Een aantal respondenten geeft aan vooral te verlangen naar praktische handvaten in de omgang met de burn-out. Sukanto omschrijft het begin van de burn-out als leven in een



overlevingsmodus. In die fase wilde hij vooral tips om zijn hoofd boven water te houden. In de beginfase hebben de respondenten over het algemeen vooral behoefte aan rust. Ze menen dat het bespreken van de vragen die samenhangen met een gebrek aan doelgerichtheid (subparagraaf 4.2.1) pas besproken moeten (en kunnen) worden later in de behandeling. Sukanto denkt dat, wanneer zijn leven weer een beetje op orde is, de antwoorden op die vragen vanzelf wel komen. Hier hoeft volgens hem in de behandeling niet per se aandacht voor te zijn.

Een aantal respondenten gaf aan dat ze het moeilijk vonden een juiste behandelaar te vinden. Anne meent dat behandelaren veelal niet echt weten wat ze met je aan moeten. Thijs: *“...ik mistte heel erg van ok dat mijn huisarts zou zeggen je hebt een burn-out dan moet je hier en hier heen. Ik miste heel erg de opties of de mogelijkheden om geholpen te worden, ja dat miste ik zeker.”*. Sommige behandelaren nemen de fysieke klachten niet serieus. Onder andere om die reden zijn er respondenten die meerdere behandelaren tegelijk hebben. Het zou goed zijn wanneer die hulpverleners meer en professioneler met elkaar zouden communiceren, meent Anne. Iemand met een burn-out heeft niet de energie om alles zelf te organiseren. Rosanne heeft veel baat gehad bij een multidisciplinaire aanpak tijdens een zes weken durend therapieprogramma in Spanje. Ze zou deze aanpak iedereen gunnen. Kleri is het hiermee eens. Ze stelt dat er niemand is die je in het hele proces kan begeleiden. Volgens haar hebben psychologen over het algemeen weinig aandacht voor het fysieke aspect van de burn-out; er is meer nodig.

Eerder is naar voren gekomen dat een te sterke focus op de toekomst kan bijdragen aan het ontstaan van een burn-out. Tijdens een burn-out is die focus sterk verminderd, wat lastig kan zijn aangezien er in eerste instantie sprake is van minder houvast; er is minder sprake van een duidelijke bestemming of doel. Ed legt uit dat zijn psycholoog hem helpt zijn aandacht te blijven richten op de zeer nabije toekomst en vooral ook het huidige moment: *“...ik wil heel graag het licht aan het einde van de tunnel zien; ik wil weten hoe lang ik bezig ben met iets; ik wil graag weten wat de volgende stap wordt. Ik heb gelukkig een hele lieve dame die me daarbij ondersteunt en die gewoon vol op de remmen gaat staan en die zegt van ‘het duurt zo lang het duurt – we gaan van a tot z – en daar hangen we geen tijd aan vast en je kijkt elke week hoe ’t gaat’”*. Zijn psycholoog benadrukt dat het oké is om niets te doen. Van zichzelf zou hij dat *“nooit accepteren”*. De psycholoog van Sophia besteedt ook aandacht aan de vraag ‘hoe maak ik dit niet groter dan alleen voor nu het moment?’. Wanneer patiënten sterk blijven focussen op (en zorgen maken over) de toekomst, worden problemen in het huidige moment groter en zwaarder. De eerste prioriteit tijdens een burn-out is die van uitrusten en herstellen. Grote vragen over werk komen idealiter – volgens de meeste respondenten – pas later aan de

orde, wanneer ze weer helder kunnen nadenken. Kleri plaatst tot slot een kanttekening bij de behoefte aan praktische tips in de omgang met de burn-out. Zij ontdekte dat je je ondanks het goed uitvoeren van die tips na drie maanden nog steeds heel slecht kunt voelen. Haar wens was meer om het gehele proces te doorgronden (wat is me overkomen?). Kleri is een denker en sprak dus een andere behoefte uit wat betreft de behandeling. Dit maakt duidelijk dat het voor een psycholoog van belang is goed aan te sluiten bij zijn patiënten.

## 5. Conclusie

In dit hoofdstuk zal een samenvatting worden gegeven van de resultaten. Daarna zal antwoord worden gegeven op de hoofdvraag van dit onderzoek: *In hoeverre spelen ervaringsaspecten van zingeving al dan niet een rol in het proces (inclusief behandeling) van een burn-out, zoals ervaren door patiënten?* Onderstaande alinea's zijn dus vooral relevant voor de lezer die de resultatensectie (nog) niet gelezen heeft.

In het ontstaan van een burn-out spelen, volgens de respondenten, een aanwezigheid van het ervaringsaspect doelgerichtheid en een afwezigheid van waardevolheid en erkenning een relatief grote rol. Respondenten ervaren een gevoel van (een betekenisvolle) bestemming en dit motiveerde hen om hard te werken ten koste van zelfzorg in het huidige moment. Dit proces werd samengevat met *'leven voor de toekomst'*. De rol van het ervaringsaspect waardevolheid werd samengevat met *'de ander bepaalt mijn waarde'*. De eigenwaarde wordt ontleend aan wat men *doet* (voor anderen) en de erkenning die men daarvoor ontvangt. Door anderen te helpen, konden respondenten zich goed voelen over zichzelf. Er was veelal weinig sprake van erkenning vanuit de eigen persoon. De rol van het ervaringsaspect erkenning werd samengevat met *'je doet er (niet) toe'*. Een gebrek aan erkenning van anderen kan een rol spelen in het ontstaan van een burn-out, maar belangrijker nog is de rol van een gebrek aan erkenning vanuit de eigen persoon.

Verbondenheid (*'ik ben eenzaam'*) en competentie (*'ik kan dit niet'*) spelen, volgens de respondenten, een kleinere rol in het ontstaansproces van de burn-out. De eenzaamheid komt voort uit een vervelende sfeer op het werk, maar werd ook gekoppeld aan een lage eigenwaarde en een gebrek aan erkenning vanuit de eigen persoon. Er miste dan een stabiele basis van waaruit de ervaring tussen zelfbevestiging en overgave überhaupt ervaren kon worden (sub-paragraaf 4.1.4). Een gebrek aan competentie hangt samen met een gebrek aan eigenwaarde: niet geloven in het eigen kunnen en hard gaan 'rennen' ter overcompensatie. In het ontstaan van de burn-out verloren respondenten daarnaast stap voor stap de controle over hun leven.

De meeste respondenten wisten het omslagpunt naar hun burn-out vrij gedetailleerd te beschrijven. Vanaf toen waren ze 'op'. Tijdens de burn-out is er geen sprake meer van veel *doen* (waar in eerste instantie de eigenwaarde aan werd ontleend). Vanaf toen was er veelal - in het kader van de ervaringsaspecten van zingeving - sprake van een gebrek aan doelgerichtheid, samenhang, waardevolheid, competentie en erkenning. De rol van het ervaringsaspect doelgerichtheid werd samengevat met *'hoe ziet mijn toekomst eruit?'*

Vanwege de burn-out vertoont het eerder aangehangen ideaalbeeld voor de toekomst scheuren. Er komen vragen op met betrekking tot de nu onzekere toekomst. De meeste respondenten weten dat het van belang is nu te gaan rusten, maar vinden het moeilijk om te gaan met opkomende gevoelens van doelloosheid en nutteloosheid. Het gebrek aan samenhang werd samengevat met *'ik snap er niks meer van'*. Het overzicht over het leven neemt af en de gedachtes zijn niet goed meer te controleren. *'Ik heb gefaald... en ik wil weer gezond zijn'* omvat het ervaringsaspect waardevolheid. De burn-out gaat gepaard met gevoelens van schuld en schaamte. Sommige respondenten geven aan dat ze niet meer *'zichzelf zijn'*; dat ze minder blij zijn met zichzelf. Later in de burn-out (in het herstelproces) was er bij sommigen sprake van een toename van eigenwaarde. Respondenten oefenden in het herwaarderen van hun lichaam en het huidige moment. De eigen persoon kreeg in het proces van herstel een hogere prioriteit. Vooral uit het gedrag bleek dat de eigen persoon meer waarde kreeg. *"Ik heb nu heel erg het gevoel van... ik kan niks"* is een quote van Sukanto die het ervaringsaspect competentie samenvat. De respondenten gaven aan dat hun ervaren competentie en gevoelens van controle sterk afnamen vanwege de burn-out. Tijdens de burn-out speelt het ervaringsaspect erkenning tot slot ook een rol: *'kan ik accepteren hoe het nu met me gaat?'* Respondenten vonden het lastig zichzelf erkenning te geven voor hun huidige situatie en zichzelf vanuit een gevoel van acceptatie toe te staan te gaan rusten.

Tot slot is de respondenten gevraagd naar hun ervaring van de behandeling door een psycholoog. Twee ervaringsaspecten kwamen hierin naar voren. Ten eerste wisten sommige psychologen de eigenwaarde te versterken door op verscheidene manieren de boodschap *'je bent het waard'* over te brengen; je bent het waard om voor jezelf te zorgen. Ook wisten psychologen gevoelens van competentie (en controle) te faciliteren, door te vragen naar wat er allemaal wel goed gaat, door het geven van psycho-educatie en door met behulp van vragen overzicht aan te brengen in de ervaringen van de patiënt.

De meesten respondenten verlangen in eerste instantie vooral naar praktische tips bij het doorkomen van de eerste fase van de burn-out. Hoe accepteer ik dit? Hoe breng ik structuur aan in mijn dag en hoe rust ik snel uit? Hoe leer ik *'niets'* te doen, zonder me steeds zorgen te maken over de toekomst? Pas later worden vragen over een bestemming in het leven relevanter, wanneer er weer helder nagedacht kan worden. Of hier bij een psycholoog aandacht voor moet zijn – daarover lopen de meningen uiteen.

Met betrekking tot de hoofdvraag - *'In hoeverre spelen ervaringsaspecten van zingeving al dan niet een rol in het proces (inclusief behandeling) van een burn-out, zoals ervaren door patiënten?'* - kan nu op basis van de interviews worden gesteld dat de

ervaringsaspecten van zingeving een rol kunnen spelen in het ontstaan van een burn-out, tijdens een burn-out en in de behandeling van een burn-out door een psycholoog. Vooral de ervaringsaspecten waardevolheid en doelgerichtheid kwamen hierin naar voren. Wanneer iemand zich niet goed voelt over zichzelf (eigenwaarde) - wat kan worden beschouwd als een obstakel bij het ervaren van een zinvol leven - kan dit tot uiting komen in het overmatig wegcijferen van de eigen persoon. Wanneer iemand tegelijk naar een waardevol doel in de toekomst toeleeft of -werkt, is er sprake van het risico zelfzorg in het huidige moment uit het oog te verliezen. Tijdens een burn-out kan de ervaring van een zinvol leven (tijdelijk) verder stagneren. Psychologen zijn wat betreft de ervaringsaspecten van zingeving in staat om met hun patiënten te werken aan eigenwaarde en gevoelens van competentie. Hoe dit relateert aan voorgaand wetenschappelijk onderzoek naar burn-out, wordt behandeld in het volgende hoofdstuk.

## 6. Discussie

In dit hoofdstuk worden de resultaten gekoppeld aan de informatie uit de inleiding en het theoretisch kader. Daarna worden de beperkingen van het onderzoek besproken. Het hoofdstuk eindigt met aanbevelingen voor vervolgonderzoek en een slotwoord.

### 6.1 Interpretatie van de resultaten

Wanneer men de theorie vergelijkt met de resultaten van dit onderzoek, lichten er een aantal parallellen op. De dimensie van Maslach ‘verminderde persoonlijke bekwaamheid’ komt in de interviews bijvoorbeeld naar voren als een ‘gevoel van incompetentie’ *tijdens* de burn-out. Uit de interviews bleek dat respondenten een verlies van controle, schuldgevoelens en gevoelens van zinloosheid ervaren *tijdens* de burn-out, wat overeenkomt met de theorie. In dit onderzoek is er echter gekeken door de lens van zingeving en het werd duidelijk dat in het proces van burn-out zingeving een rol speelt. De theorie werd enerzijds bevestigd maar anderzijds ook voorzien van meer samenhang. De schuldgevoelens zoals die in de theorie naar voren komen, werden in de interviews bijvoorbeeld gekoppeld aan het ervaringsaspect waardevolheid (een lage eigenwaarde) en de gevoelens van zinloosheid uit de theorie hingen samen met het ervaringsaspect doelgerichtheid (de respondenten verliezen het zicht op eerder gestelde doelen). Uit de resultaten blijkt dat het proces van zingeving *tijdens* een burn-out ‘onder druk’ staat. Dit is een relevante bevinding wanneer we in lijn met Frankl (1973), Maslow (1962) en Yalom (1980) stellen dat existentiële betekenis een belangrijke positieve bijdrage levert aan psychologisch welzijn. Dit onderzoek geeft aan dat zinloosheid niet slechts een symptoom van burn-out is, maar dat processen van zingeving interacteren met het proces van een burn-out.

Uit de resultaten van dit onderzoek blijkt eveneens dat een gebrek aan zin bij kan dragen aan het *ontstaan* van een burn-out. Uit een aantal interviews bleek dat een koppeling van een gebrek aan eigenwaarde met een sterke *doelgerichtheid*, die gericht is op het versterken van de eigenwaarde, bij kan dragen aan een burn-out. Hier zien we hoe het zingevingsproces een rol kan spelen in het ontstaan van een burn-out. Het naar een betekenisvol doel toewerken is in de meeste gevallen *an sich* niet schadelijk. Battista en Almond (1973) gaven aan dat mensen hun leven als betekenisvol ervaren wanneer ze zich committeren aan een visie op de zin van het leven die fungeert als kader waarbinnen ze levensdoelen vervullen. De schadelijkheid lijkt hier onder andere gevonden te worden in de koppeling met een lage eigenwaarde; wanneer men naar een doel toewerkt omwille van het

verkrijgen van eigenwaarde. Han (2014) stelde dat we in een prestatiesamenleving vooral uit zijn op succes en respect. In een prestatiesamenleving voelt men zich zonder prestatie waardeloos, stelt hij. Prestatie is datgene wat in een prestatiesamenleving als betekenisvol wordt voorgehouden. De meerderheid van de respondenten gaf inderdaad aan eigenwaarde te ontleen aan hun prestaties (anderen helpen, alles goed doen, zowel in werk als privé) en de erkenning die ze daarvoor ontvingen.

Eigenwaarde kan op twee manieren gekoppeld worden aan de besproken theorie. Ten eerste komt eigenwaarde terug in Baumeister's *existential shopping list* (Alma & Smaling, 2010, p. 19; Baumeister, 1990); eigenwaarde is volgens hem nodig om het leven als zinvol te ervaren. Dit komt overeen met de resultaten van dit onderzoek, aangezien de meerderheid van de respondenten aangaf te worstelen met de (emotionele en praktische) gevolgen van een lage eigenwaarde. Ten tweede bleek uit het Job Demands-Resources model (sub-paragraaf 1.2.2) dat eigenwaarde als 'persoonlijke hulpbron' beschermt tegen hoge werkeisen (Bakker & Demerouti, 2017). Ook dit is in lijn met de resultaten van dit onderzoek. De meerderheid van de respondenten gaf aan te worstelen met het stellen van grenzen.

Wat betreft de behandeling door een psycholoog kan gesteld worden dat deze als zingevend beschouwd *kan* worden. Gedurende de behandeling kunnen patiënten zich waardevoller en competentier gaan voelen en de houding van de psycholoog kan dit faciliteren. Dit onderzoek laat zien dat het van belang is als behandelaar oog te hebben voor een lage eigenwaarde als mogelijke oorzaak van de burn-out; wanneer er niet gewerkt wordt aan de oorzaken, is de patiënt namelijk niet duurzaam geholpen. De respondenten gaven daarnaast aan te worstelen met vragen omtrent de doelen in hun leven. Wil ik nog wel werken? Moet ik ander werk gaan doen? Ze gaven aan dat het volgens hen onverstandig is hier in het begin van de burn-out mee bezig te gaan, wanneer het brein nog niet in staat is deze vragen en alle bijkomende variabelen in ogenschouw te nemen. De emoties zijn nog te vluchtig en de energie te schaars. Een aantal respondenten gaf aan hier later in het traject wel met de psycholoog naar te willen kijken. Later in het traject zou er op deze wijze dus ook sprake kunnen zijn van zingeving tijdens de behandeling.

Het soort behandeling dat hierboven oplicht, vertoont parallellen met die van de persoonsgerichte benadering. Carl Rogers' visie op de volledig functionerende mens luidt: iemand die alle aspecten van zichzelf accepteert, authentiek en compassievol leeft in het nu, in contact met zijn of haar persoonlijke doelen en waarden (Joseph & Linley, 2006). "*The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change*", stelt Rogers op basis van deze principes (Rogers, 2004). Hierin herkennen we de aanwezigheid van

*eigenwaarde*. Dit onderzoek zet aan het denken wat betreft de vraag wat een behandeling beoogt. Gaat het om het herwinnen van de energie of is er voor volledig *herstel* meer nodig? Gezien de rol van eigenwaarde in dit onderzoek, lijkt er in sommige gevallen meer nodig dan een opbouw van verloren energie. De verschuiving van een klachtgerichte naar een krachtgerichte benadering in de GGZ is wat dat betreft gerechtvaardigd. Daarnaast treffen we hier een terrein waar een geestelijk verzorger (GV'er) zijn bijdrage zou kunnen leveren. De GV'er heeft zo zijn eigen visie op herstel en 'behandeling' en kan mijns inziens een waardevolle bijdrage leveren. Hij of zij kan met iemand die zijn energie voor een deel weer heeft herwonnen in gesprek gaan over diens huidige situatie en daarin samen zoeken naar houvast en richting. De GV'er kan de ander bijstaan in zijn ervaring van twijfel, angst, onwetendheid of leegte. Aangezien deze thesis zich in de eerste plaats richt op de behandeling door een psycholoog, voert het te ver om hier uitvoeriger op in te gaan.

We kunnen concluderen dat het wenselijk is dat psychologen een sensitiviteit ontwikkelen ten aanzien van processen van zingeving gedurende het proces van een burn-out. Wanneer mensen problemen ervaren wat betreft zingeving – in een brede opvatting zoals gehanteerd in deze thesis – dan kan dat burn-out in de hand werken en ook het psychologisch welbevinden negatief beïnvloeden tijdens de burn-out. Deze sensitiviteit is wenselijk aangezien het zo makkelijker wordt aan te sluiten bij (de belevingswereld van) de patiënt, zoals dat wordt geadviseerd in de LESA.

Ook kunnen we concluderen dat dit onderzoek verscheidene feiten omtrent burn-out in een nieuwe samenhang heeft gepresenteerd. Losstaande feiten (zoals de dimensies van burn-out) worden door de lens van zingeving gekoppeld en zo ontstaat er een nieuwe, aanvullende kijk op wat er nu gebeurt in het proces van een burn-out.

Voor individuen (die vatbaar zijn voor burn-out) werd duidelijker dat eigenwaarde een belangrijke rol kan spelen in het ontstaansproces van een burn-out. Wanneer de eigenwaarde wordt ontleend aan externe factoren, kan men juist het zicht op de eigen waarde verliezen. Het is van belang eigenwaarde te ervaren *op dit moment* en niet in een denkbeeldige toekomst. Het is van belang te oefenen grenzen aan te geven, voor jezelf te zorgen, jezelf erkenning te geven voor wat er goed gaat en voor wie je bent – en van daaruit de verbinding aan te gaan met anderen. Op basis van dit onderzoek kunnen individuen concluderen dat het niet vreemd is dat er grote (levens)vragen opkomen tijdens een burn-out; dat het nietsdoen gevoelens van zinloosheid op kan roepen; dat het overzicht er niet meer is; dat er sprake is van gevoelens van schaamte. En dat het van belang is te oefenen de eigen persoon te waarderen in houding en gedrag – ook omdat het echt niet anders meer kan.



Behandelaren kunnen individuen ondersteunen in dit proces en aangeven dat het oké is dat ze nu ‘voor zichzelf kiezen’. De behandelaar kan de patiënt helpen weer grip te krijgen op de situatie, zodat zij zich weer competent kan gaan voelen.

Op het niveau van de samenleving blijkt uit dit onderzoek dat we de ervaring van een burn-out niet moeten onderschatten. Een burn-out kan - naast bijvoorbeeld een fysieke uitputtingsreactie en een falende coping - worden beschouwd als een zingevingscrisis; een crisis waarin grote vragen opkomen en waarin het zoeken is naar houvast en samenhang. Als samenleving kunnen we reflecteren op de waarde die we momenteel toekennen aan individuele prestaties. Mensen kunnen zich waardeloos voelen wanneer ze niet ‘presteren’ en dit gegeven kan bijdragen aan het ontstaan van burn-out. Het is Han (2014) die stelt dat ons handelen tegenwoordig teveel in het teken staat van productie en consumptie en niet van het beschermen van wat voor ons wezenlijk is: zaken als zingeving en ontspanning. In de gerichtheid op onze eigen prestaties verliezen we de Ander uit het oog, die juist zo wezenlijk is voor een ervaring van zinvolheid.

Als een psycholoog op de hoogte is van bovenstaande processen en zijn of haar patiënten hierin kan bijstaan, dan kan dit helpen bij het leveren van een wezenlijke bijdrage aan hun herstel.

## 6.2 Beperkingen onderzoek

Voor dit onderzoek zijn tien respondenten geïnterviewd. Dat is, ook voor een kwalitatief onderzoek, een relatief klein aantal. Er is sprake van diversiteit van respondenten wat betreft leeftijd, geslacht en woonplaats. Gezien de kleine sample zou deze diversiteit tot vertekeningen kunnen hebben geleid. Om rekening te houden met de respondenten was het belangrijk de duur van de interviews te beperken. Hierdoor was er iets minder data om mee te werken. Wel was er genoeg data om tot een onderbouwde conclusie te komen.

De codering van de interviews is uitgevoerd door de onderzoeker en is daarna niet gecheckt, waardoor de analyse minder objectief is dan mogelijk was. Wel trachtte de onderzoeker juist door het gebruik van codes (plus kwantitatieve data) zo objectief mogelijk te werk te gaan.

De gekozen definitie van zingeving was zodanig breed dat het vrijwel ondenkbaar was dat er geen relevante patronen in de interviews gevonden zouden worden. Er is zo goed mogelijk gekeken of de respondenten een ervaringsaspect daadwerkelijk koppelden aan hun burn-out. Tegelijk was de breedte van de definitie problematisch wat betreft het kaderen van de interviews; er moest veel besproken worden in een korte tijd, wat veel vroeg van zowel

respondent als interviewer. De interviewer ging zo nu en dan iets sturender te werk dan hij gewild had, omwille van het bespreken van alle relevante thematiek in de beperkte tijd. Dit heeft mogelijk geleid tot een vertekend beeld. Als de respondenten volledig vrij waren gelaten in het vertellen van hun verhaal, hadden ze mogelijk een andere nadruk gelegd.

### 6.3 Aanbevelingen vervolgonderzoek

Allereerst zou het interessant zijn dit onderzoek op grotere schaal te herhalen, om zo te achterhalen in hoeverre de patronen te generaliseren zijn. Een aantal onderwerpen zouden extra onderzocht kunnen worden:

- Is een sterke focus op een ideaal toekomstbeeld altijd problematisch? Wanneer wel en wanneer niet?
- Hoe groot is de rol van eigenwaarde in het ontstaan van een burn-out? Zijn de al bekende oorzakelijke factoren (perfectionisme, geen ‘nee’ kunnen zeggen, pessimisme, *self-efficacy*) te koppelen aan eigenwaarde?
- Wat zijn de wensen van mensen met een burn-out wat betreft de behandeling door een professional? Hoe kan een professional hierop aansluiten?

Door een *mixed-methods* studie uit te voeren, kunnen er met meer zekerheid uitspraken worden gedaan over de rol van de ervaringsaspecten van zingeving bij burn-out. Een kwantitatieve studie zonder kwalitatief deel is waarschijnlijk niet wenselijk, vanwege het karakter van de ervaringsaspecten, die lastig kwantitatief te meten zijn.

### 6.4 Tot slot

Bij de meeste werkplekken kijkt men niet vreemd op wanneer er iemand ‘uitvalt’. Ook de term burn-out is in dit licht inmiddels gemeengoed. Na diepere beschouwing blijkt dat het fenomeen burn-out een complex fenomeen is. Het kan vanuit vele perspectieven begrepen en geduid worden. Op basis van voortschrijdend inzicht en onderzoek krijgen we een steeds vollediger beeld van wat burn-out nu is. Het is een verschijnsel dat te koppelen is aan een eindeloze hoeveelheid factoren uit het leven van een individu en in die zin is elke burn-out uniek. Burn-out is het gevolg van de psychologisering van de arbeid. Ja. Burn-out is het gevolg van overprikkeling. Ja. Burn-out is het gevolg van een lage eigenwaarde. Ja (soms). De lijst is lang en het is van belang dat het een het ander niet uitsluit. De verschillende visies kunnen in dialoog met elkaar een volledig beeld vormen van het burn-out probleem waar we momenteel mee geconfronteerd worden. Als mens verlangen en zoeken we naar zin.

Haperingen in dit proces kunnen zowel een oorzaak als een gevolg van een burn-out zijn. De rijke literatuur omtrent zingeving kan dan ook worden beschouwd als een waardevolle aanvulling, wanneer deze wordt toegepast op het fenomeen burn-out. Deze thesis draagt hieraan bij.

## 7.Literatuur

- Alma, H. A., & Smaling, A. (2010). *Waarvoor je leeft: Studies naar humanistische bronnen van zin*. Amsterdam: Humanistics University Press.
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 61*, 461–480
- Antony, W.A. (1993). Recovery from metnal illness: The guiding vision of the mental health system in the 1990s. *Innovations and Research, 2*, 17-24
- Arman, M., Hammarqvist, A.S., & Rehnsfeldt, A. (2011). Burnout as an existential deficiency - lived experiences of burnout sufferers. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 25*, 2, 294-302.
- Austenfeld, J. L., & Stanton, A. L. (2004). Coping through emotional approach: A new look at emotion, coping, and health-related outcomes. *Journal of Personality, 72*, 1335–1364
- Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of managerial psychology, 22*(3), 309-328
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology, 22*, 3, 273-285.
- Battista, J. & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry, 36*, 409-427
- Baumeister, R. F. (1990). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Blonk, R. W. B., Brenninkmeijer, V., Lagerveld, S. E., & Houtman, I. L. D. (2006). Return to work: A comparison of two cognitive behavioural interventions in cases of work-related psychological complaints among the self-employed. *Work and Stress, 20*, 2, 129-144.
- Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek. Denken en doen*. Meppel: Boom.
- Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G., & Walburg, J. A. (2015). *Handboek positieve psychologie: Theorie, onderzoek en toepassingen*. Amsterdam: Boom.

- Brosnan, S. F., & Waal, F. B. M. de (2003). Monkeys reject unequal pay. *Nature*, 425, 6955, 297-299.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Taku, K., Vishnevsky, T., Triplett, K. N., & Danhauer, S. C. (2010). A short form of the Posttraumatic Growth Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(2), 127-137.
- Corsini, R.J. & Wedding, D. (2008). *Current Psychotherapies*. Thomson Brooks/Cole
- Coward, D.D. (2000). Making Meaning within the Experience of Life-Treatening Illness. In: G.T. Reker & K. Chamberlain (eds.), *Exploring Existential Meaning. Optimizing Human Development Across the Life Span* (pp. 157-170). London: Sage Publications.
- Debats, D.L. (2000). An Inquiry into Existential Meaning: Theoretical, Clinical, and Personal Perspectives. In: G.T. Reker & K. Chamberlain (eds.), *Exploring Existential Meaning. Optimizing Human Development Across the Life Span* (pp. 93-106). London: Sage Publications.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, 45, 1207–1221.
- Frankl, V. (1973). *The doctor and the soul*. New York: Vintage
- Frankl, V. (1976). *Man's search for meaning*. New York: Pocket Books
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3
- Hallberg, U., Johansson, G. & Schaufeli, W. (2007). Type A behavior and work situation: Associations with burnout and work engagement. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48, 2, 135-142.
- Han, B. C., & Schuitemaker, F. (2015). *De vermoeide samenleving ; De transparante samenleving; De terugkeer van Eros*. Amsterdam: Van Gennep
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26, 8, 1041-53.
- Karazmann R. (1994). *Das Burnout-Syndrom. Phänomenologie, Verlauf, Vergleich*. Vortrag an der österreichischen van Swieten-Tagung vom 27.10.1994

- Keijsers, G. P. J., Minnen, A. ., Verbraak, M. J. P. M., Hoogduin, K., & Emmelkamp, P. M. G. (2017). *Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten*. Amsterdam: Boom.
- Längle, A. (2003). Burnout. Existential Meaning and Possibilities of Prevention. *European Psychotherapy/Vol. 4 No. 1*. International Society for Logotherapy and Existential Analysis, Vienna
- Leijssen, M. (2004). Zingeving en zingevingproblemen vanuit psychologisch perspectief. In *Wetenschappelijk denken: een laboratorium voor morgen? Lessen voor de eenentwintigste eeuw* (pp. 241-268). Leuven: Universitaire Pers Leuven.
- Loonstra, B. & Tomic, W. (2005). Werkdruk, zingeving en burn-out bij predikanten in orthodox-gereformeerde kerken. *Psyche en Geloof nr. 2*, p. 66-81
- Loonstra, B., Brouwers, A., & Tomic, W. (2009). Feelings of existential fulfilment and burnout among secondary school teachers. *Teaching and Teacher Education, 25, 5*, 752-757.
- Maricuțoiu, L. P., Sava, F. A., & Butta, O. (2016). The effectiveness of controlled interventions on employees' burnout: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 89, 1*, 1-27
- Maslach, C. (2015). Psychology of burnout. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition)*. pp. 929-932
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. & Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*. Vol. 52:397-422
- Maslow, A.M. (1962). *Toward a psychology of being*. Princeton, NJ: D. Van Nostrand
- Maton, K. I., Dodgen, D., Sto, D. M. R., & Larson, D. B. (2005). Religion as a Meaning System: Policy Implications for the New Millennium. *Journal of Social Issues, 61, 4*, 847-867.
- Mooren, J. H. M. (1998). Zingeving en cognitieve regulatie: Een conceptueel model ten behoeve van onderzoek naar zingeving en levensbeschouwing. In: J. Jansen, R. van Uden & H. van der Ven (red.), *schering en inslag. Opstellen over religie in de hedendaagse cultuur*. Nijmegen: KSGV, pp. 193-206

- O'Connor, K Chamberlain, K. (2000). Dimensions and Discourses of Meaning in Life: Approaching Meaning from Qualitative Perspectives. In: G.T. Reker & K. Chamberlain (eds.), *Exploring Existential Meaning. Optimizing Human Development Across the Life Span* (pp. 75-92). London: Sage Publications.
- Pines, A. M. (1993). Burnout. In L. Goldberger, & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects (2nd ed.)*. (pp. 386–402) New York: Free Press.
- Rehnsfeldt, A., & Arman, M. (2008). A pilgrimage on the road to understanding of life in experiences of cancer and burnout syndrome. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 22, 2, 275-283.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengston (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). New York, NY: Springer.
- Reker, G. T. (1991). *Contextual and thematic analyses of sources of provisional meaning: A life-span perspective*. Paper presented at the Biennial Meeting of the International Society for the Study of Behavioral Development, Minneapolis, MN.
- Reker, G. T., & Chamberlain, K. (1999). *Exploring Existential Meaning*. SAGE Publications Inc.
- Roepke, A. M. (2014). Psychosocial Interventions and Posttraumatic Growth: A Meta-Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Advance publication.
- Rogers, C. R. (2004). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Constable
- Rogier, A. (2017) *Handboek coachen bij stress en burn-out*. Boom
- Ross, C. E. (1990). Religion and psychological distress. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29, 236–245.
- Schaufeli, W. & Bakker, A. (2013). Burn-out en bevlogenheid. In: W. Schaufeli & A. Bakker (red.), *De psychologie van arbeid en gezondheid* (pp. 305-322). Houten: Bohn, Stafleu en Van Loghum
- Schaufeli, W., & Taris, T. (2013). Het Job Demands-Resources model: overzicht en kritische beschouwing. *Gedrag & Organisatie*, 26(2), 182-204

- Schonfeld, I. S., & Bianchi, R. (2016). Burnout and Depression: Two Entities or One?: Burnout and Depression. *Journal of Clinical Psychology, 72*, 1, 22-37.
- Shaddock, A. J., Hill, M., & van Limbeek, C. A. H. (1998). Factors associated with burnout in workers in residential facilities for people with an intellectual disability. *Journal of Intellectual and Developmental Disability, 23*, 309–318
- Shin, H., Park, Y. M., Ying, J. Y., Kim, B., Noh, H., & Lee, S. M. (2014). Relationships Between Coping Strategies and Burnout Symptoms: A Meta-Analytic Approach. *Professional Psychology Research and Practice, 45*, 1, 44-56.
- Shirom, A. & Melamed, S. (2005). “Does burnout affect physical health? A review of the evidence”. In: Antoniou, A.S.G & Cooper, C.L. (eds.) *Research Companion to Organizational Health Psychology*, CHeltenham: Edward Elgar, pp. 599-622
- Taris, T., Houtman, I., & Schaufeli, W. (2013). Burnout: de stand van zaken. *Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken, 29*, 241-257
- Tilburg, W. van (2007). *Het hart van de psychiatrie*. Afscheidscollege. Amsterdam: Vrije Universiteit.
- Tomic, W. & Tomic, E. (2008) Existential fulfillment and burnout among principals and teachers, *Journal of Beliefs & Values, 29:1*, 11-27
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies, 8*, 311–333
- Van Ranst, N. & Marcoen, A. (2000). Structural Components of Personal Meaning in Life and their Relationship with Death Attitudes and Coping Mechanisms in Late Adulthood. In: G.T.Reker & K. Chamberlain (eds.), *Exploring Existential Meaning. Optimizing Human Development Across the Life Span* (pp. 59-74). London: Sage Publications.
- Verhaeghe, P. (2012). *De neoliberale waanzin. Efficiënt, flexibel en gestoord*. Brussel: VUB-Press.
- Vosselman, M. & Hout, K. van (2013). *Zingevende gespreksvoering. Helpen als er geen oplossingen zijn*. Boom
- Wong, P.T.P. & Fry, P.S. (eds.). (1998). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.



Yalom, Y.D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books

# 8. Bijlages

## Bijlage 1: Oproep participanten

### *Brief aan praktijk met meerdere psychologen*

Geachte heer/mevrouw,

Vanuit de Universiteit voor Humanistiek schrijf ik mijn masterthesis over de rol van zingeving bij burn-out en hoe zingeving een rol speelt of zou kunnen spelen in de behandeling. Ik zag dat er in uw praktijk eerstelijnspsychologen werkzaam zijn die mensen met de diagnose burn-out behandelen. Heel graag zou ik een of een aantal van deze patiënten individueel, eenmalig en natuurlijk volledig geanonimiseerd interviewen (60-90 min), zodat we een dieper inzicht kunnen krijgen in het fenomeen burn-out. De definitieve thesis kan ik u toesturen.

Zou u – via uw psychologen – de patiënten (werkenden, geen studenten) die nu minimaal drie weken onder behandeling zijn voor hun burn-out (zodat de crisisfase al enigszins achter de rug is<sup>37</sup>) het volgende willen voorleggen, via e-mail dan wel in persoon?

*Momenteel bent u bij ons onder behandeling vanwege een burn-out. Jos Nierop, een masterstudent aan de Universiteit voor Humanistiek, doet momenteel onderzoek naar burn-out en de rol van zingeving en zou u graag interviewen - om zo meer te weten te komen over de ervaring van burn-out. Het interview duurt 60 tot 90 minuten, wordt geanonimiseerd en de interviewer komt naar een voor u handige locatie, bijvoorbeeld bij u thuis. Lijkt dit u wat en zou u op deze manier graag een bijdrage leveren aan het wetenschappelijk onderzoek naar burn-out? U kunt eenvoudig contact opnemen met de onderzoeker door een mailtje te sturen naar: [Jos.Nierop@student.uvh.nl](mailto:Jos.Nierop@student.uvh.nl)*

*Hartelijk dank,*

Ik begrijp dat het van groot belang is dat het interview geen enkele negatieve uitwerking heeft op de huidige behandeling. In het interview zal dan ook slechts gevraagd worden naar de *ervaringen* van de patiënt. Er zal geen sprake zijn van waardeoordelen of advies richting de patiënt. Daarnaast begrijp ik dat de anonimiteit van de patiënt van het grootste belang is. Door

---

<sup>37</sup> Later hoorde ik van een GZ-psycholoog dat de crisisfase ook drie maanden kan duren. Van een andere ervaren psycholoog hoorde ik dat ik op moest passen met een interview van bijvoorbeeld 90 minuten; mensen met een burn-out zijn erg snel moe. Dit kan ook het geval zijn na drie maanden, of veel langer. N.a.v. deze informatie heb ik besloten de mogelijkheid van pauzes toe te voegen aan de relatief korte interviews.

bovenstaand bericht met uw patiënten te delen, blijft hun anonimiteit gewaarborgd, tenzij ze besluiten mij te mailen - dan ben ik - en blijf ik - de enige die op de hoogte is van hun identiteit. De resultaten zullen losgekoppeld worden van (praktijk)namen.

Ik hoop dat u me op weg wilt helpen met dit onderzoek!

Vriendelijke groet en bij voorbaat veel dank,

Jos Nierop, 06-14656762

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/josnierop/>

*Brief aan praktijk met meerdere psychologen die behandeling burn-out niet expliciet noemen op website*

Geachte heer/mevrouw,



Vanuit de Universiteit voor Humanistiek schrijf ik mijn masterscriptie over de rol van zingeving bij burn-out en hoe zingeving een rol speelt of zou kunnen spelen in de behandeling. Mogelijk behandelen jullie psychologen weleens mensen met de diagnose burn-out. Heel graag zou ik een of een aantal van deze patiënten individueel, eenmalig en natuurlijk volledig geanonimiseerd interviewen (60-90 min), zodat we een dieper inzicht kunnen krijgen in het fenomeen burn-out. De definitieve scriptie kan ik u toesturen.

Zou u – via uw psychologen – de patiënten (werkenden, geen studenten) die nu minimaal drie weken onder behandeling zijn voor hun burn-out (zodat de crisisfase al enigszins achter de rug is) het volgende willen voorleggen, via e-mail dan wel in persoon?

*Momenteel bent u bij ons onder behandeling vanwege een burn-out. Jos Nierop, een masterstudent aan de Universiteit voor Humanistiek, doet momenteel onderzoek naar burn-out en de rol van zingeving en zou u graag interviewen - om zo meer te weten te komen over de ervaring van burn-out. Het interview duurt 60 tot 90 minuten, wordt geanonimiseerd en de interviewer komt naar een voor u handige locatie, bijvoorbeeld bij u thuis. Lijkt dit u wat en zou u op deze manier graag een bijdrage leveren aan het wetenschappelijk onderzoek naar burn-out? U kunt eenvoudig contact opnemen met de onderzoeker door een mailtje te sturen naar: [Jos.Nierop@student.uvh.nl](mailto:Jos.Nierop@student.uvh.nl)*

*Hartelijk dank,*

Ik begrijp dat het van groot belang is dat het interview geen enkele negatieve uitwerking heeft op de huidige behandeling. In het interview zal dan ook slechts gevraagd worden naar de

*ervaringen* van de patiënt. Er zal geen sprake zijn van waardeoordelen of advies richting de patiënt. Daarnaast begrijp ik dat de anonimiteit van de patiënt van het grootste belang is. Door bovenstaand bericht met uw patiënten te delen, blijft hun anonimiteit gewaarborgd, tenzij ze besluiten mij te mailen - dan ben ik - en blijf ik - de enige die op de hoogte is van hun identiteit. De resultaten zullen losgekoppeld worden van (praktijk)namen.

Ik hoop dat u me op weg wilt helpen met dit onderzoek!

Vriendelijke groet en bij voorbaat veel dank,

Jos Nierop, 06-14656762

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/josnierop/>

### *Brief aan individuele praktijk*

Geachte heer/mevrouw,

Vanuit de Universiteit voor Humanistiek schrijf ik mijn masterscriptie over de rol van zingeving bij burn-out en hoe zingeving een rol speelt of zou kunnen spelen in de behandeling. Ik zag dat u als psycholoog een behandeling aanbiedt voor mensen met de diagnose burn-out. Heel graag zou ik - indien u momenteel mensen met een burn-out onder behandeling heeft - een of een aantal van deze patiënten individueel, eenmalig en natuurlijk volledig geanonimiseerd interviewen (60-90 min), zodat we een dieper inzicht kunnen krijgen in het fenomeen burn-out. De definitieve scriptie stuur ik u indien gewenst toe.

Zou u de patiënten (werkenden, geen studenten) die nu minimaal drie weken onder behandeling zijn voor hun burn-out (zodat de crisisfase al enigszins achter de rug is) het volgende willen voorleggen, via e-mail dan wel in persoon?

*Momenteel bent u bij mij onder behandeling vanwege een burn-out. Jos Nierop, een masterstudent aan de Universiteit voor Humanistiek, doet momenteel onderzoek naar burn-out en de rol van zingeving en zou u graag interviewen - om zo meer te weten te komen over de ervaring van burn-out. Het interview duurt 60 tot 90 minuten, wordt geanonimiseerd en de interviewer komt naar een voor u handige locatie, bijvoorbeeld bij u thuis. Lijkt dit u wat en zou u op deze manier graag een bijdrage leveren aan het wetenschappelijk onderzoek naar burn-out? U kunt eenvoudig contact opnemen met de onderzoeker door een mailtje te sturen naar: [Jos.Nierop@student.uvh.nl](mailto:Jos.Nierop@student.uvh.nl)*



*Hartelijk dank,*

Ik begrijp dat het van belang is dat het interview geen enkele negatieve uitwerking heeft op de huidige behandeling. In het interview zal dan ook slechts gevraagd worden naar de *ervaringen* van de patiënt. Er zal geen sprake zijn van waardeoordelen of advies. Daarnaast begrijp ik dat de anonimiteit van de patiënt van het grootste belang is. Door bovenstaand bericht met uw patiënten te delen, blijft hun anonimiteit gewaarborgd, tenzij ze besluiten mij te mailen - dan ben ik - en blijf ik - de enige die op de hoogte is van hun identiteit. De resultaten zullen losgekoppeld worden van (praktijk)namen.

Ik hoop dat u me op weg wilt helpen!

Vriendelijke groet en bij voorbaat veel dank,

Jos Nierop, 06-14656762

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/josnierop/>

*Brief aan individuele praktijk die een behandeling voor burn-out niet expliciet noemen op hun website*

Geachte heer/mevrouw,

Vanuit de Universiteit voor Humanistiek schrijf ik mijn masterscriptie over de rol van zingeving bij burn-out en hoe zingeving een rol speelt of zou kunnen spelen in de behandeling. Mogelijk behandelt u als psycholoog weleens mensen met de diagnose burn-out. Heel graag zou ik - indien u momenteel mensen met een burn-out onder behandeling heeft - een of een aantal van deze patiënten individueel, eenmalig en natuurlijk volledig geanonimiseerd interviewen (60-90 min), zodat we een dieper inzicht kunnen krijgen in het fenomeen burn-out. De definitieve scriptie stuur ik u indien gewenst toe.

Zou u de patiënten (werkenden, geen studenten) die nu minimaal drie weken onder behandeling zijn voor hun burn-out (zodat de crisisfase al enigszins achter de rug is) het volgende willen voorleggen, via e-mail dan wel in persoon?

*Momenteel bent u bij ons onder behandeling vanwege een burn-out. Jos Nierop, een masterstudent aan de Universiteit voor Humanistiek, doet momenteel onderzoek naar burn-out en de rol van zingeving en zou u graag interviewen - om zo meer te weten te komen over de ervaring van burn-out. Het interview duurt 60 tot 90 minuten, wordt geanonimiseerd en de interviewer komt naar een voor u handige locatie, bijvoorbeeld*



*bij u thuis. Lijkt dit u wat en zou u op deze manier graag een bijdrage leveren aan het wetenschappelijk onderzoek naar burn-out? U kunt eenvoudig contact opnemen met de onderzoeker door een mailtje te sturen naar: [Jos.Nierop@student.uvh.nl](mailto:Jos.Nierop@student.uvh.nl)*

*Hartelijk dank,*

Ik begrijp dat het van belang is dat het interview geen enkele negatieve uitwerking heeft op de huidige behandeling. In het interview zal dan ook slechts gevraagd worden naar de *ervaringen* van de patiënt. Er zal geen sprake zijn van waardeoordelen of advies. Daarnaast begrijp ik dat de anonimiteit van de patiënt van het grootste belang is. Door bovenstaand bericht met uw patiënten te delen, blijft hun anonimiteit gewaarborgd, tenzij ze besluiten mij te mailen - dan ben ik - en blijf ik - de enige die op de hoogte is van hun identiteit. De resultaten zullen losgekoppeld worden van (praktijk)namen.

Ik hoop dat u me op weg wilt helpen!

Vriendelijke groet en bij voorbaat veel dank,

Jos Nierop, 06-14656762

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/josnierop/>

## Bijlage 2: LinkedIn verzoek

MENSEN MET EEN BURN-OUT GEZOCHT.

Voor mijn masterscriptie vanuit de Universiteit voor Humanistiek ben ik op zoek naar volwassenen (geen studenten) die vanwege een burn-out inmiddels gedurende drie weken of langer onder behandeling zijn bij een eerstelijnspsycholoog en open staan voor een geanonimiseerd interview van 60-90 minuten. Het onderzoek is erop gericht meer inzicht te krijgen in het fenomeen burn-out. Ik kom naar een voor jou prettige locatie, bijvoorbeeld bij je thuis.

Herken je jezelf in bovenstaande omschrijving, ken je iemand die mogelijk voldoet, of ken je iemand die me verder op weg zou kunnen helpen, stuur dan een persoonlijk bericht op LinkedIn of een mailtje naar [Jos.Nierop@student.uvh.nl](mailto:Jos.Nierop@student.uvh.nl)

Kun je me niet direct verder helpen, maar wil je toch een bijdrage leveren aan het onderzoek naar burn-out, like of deel dan dit bericht.

Veel dank!

# Bijlage 3: Informed consent formulier

## Toestemmingsverklaringformulier (informed consent)

Titel onderzoek: Zingeving bij burn-out. Een kwalitatief onderzoek naar de rol van zingeving bij burn-out patiënten die onder behandeling zijn bij een eerstelijnspsycholoog.

Verantwoordelijke onderzoeker: Jos Mathijs Nierop

### *In te vullen door de deelnemer:*

Ik verklaar op een voor mij duidelijke wijze te zijn ingelicht over de aard, methode, doel en belasting van het onderzoek. Ik weet dat de gegevens en resultaten van het onderzoek alleen anoniem en vertrouwelijk aan derden bekend gemaakt zullen worden. Mijn vragen zijn naar tevredenheid beantwoord.

Ik begrijp dat de transcriptie (het uitgeschreven interview) uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt.

Ik stem geheel vrijwillig in met deelname aan dit onderzoek. Ik behoud me daarbij het recht voor om op elk moment zonder opgave van redenen mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

Naam deelnemer: .....

Datum: ..... Handtekening deelnemer: .....

### *In te vullen door de uitvoerende onderzoeker*

Ik heb een mondelinge en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek. Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden. De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.

Naam onderzoeker: Jos Nierop

Datum: ..... Handtekening onderzoeker: .....



## Bijlage 4: Datamanagementplan

Aangezien de remote desktop optie op mijn laptop niet werkt, ben ik mondeling met dr. W. van der Vaart overeengekomen dat ik de data tijdelijk op mag slaan op mijn eigen laptop. Ik zal alle bestanden anonimiseren en elders op mijn laptop een sleutelbestand opslaan, zodat ik nog kan achterhalen welke naam bij welk transcript hoort. Uiteindelijk plaats ik alles op de R: schijf en verwijder het van mijn laptop.

Bijlage 5: Interviewguide (volgende pagina)

Rol zingeving ontstaan/tijdens | jouw ervaringen | geen goed/fout | 60 min + pauzes | anoniem  
| opnemen?

Sheet gebruiken voor basisinformatie.

“Wat is een burn-out voor jou?”

## 1. Ontstaan

Hoe ervaarde je het proces naar de burn-out toe?

Oorzaken? (werk? privé?)

Rol **zingeving** (aanwezig / gebrek)



Burn-out



## 2. Tijdens

Persoonlijke ervaring?

- Hoe ervaar je de burn-out nu?
- Rol **zingeving** (aanwezig / gebrek)
- Herstel – wat helpt vooral?
- De behandeling
  - Rol & behoeftes **zingeving**?
  - Wanneer in traject?

### **Zingeving**

1. *Doelgerichtheid* - bereikbare en/of streefdoelen (een oriëntatie of gevoel van bestemming).
2. *Samenhang* – tussen persoonlijke wereld, het levensverhaal en de samenleving
3. *Waardevolheid* – waarde van iets in de wereld en eigenwaarde
4. *Verbondenheid* – tussen zelfbevestiging en overgave.
5. *Transcendentie* – het nieuwe, het onbekende; overstijgen van eigenbelang.
6. *Competentie* – dat je ertoe doet, competent, controle.
7. *Erkenning* – van jezelf en door anderen.
8. *Motiverende werking* – bv voor nieuwe mogelijkheden.
9. *Welbevinden*

	<b>Ontstaan</b>	<b>Tijdens</b>
<b>Doelgerichtheid</b>	In hoeverre ervaarde je een doel of bestemming in je leven?	In hoeverre ervaar je een doel of bestemming in je leven?
<b>Samenhang</b>	In hoeverre ervaarde je een samenhang in je omstandigheden, levensverhaal en de samenleving?	In hoeverre ervaar je een samenhang in je omstandigheden, levensverhaal en de samenleving?
<b>Waardevolheid</b>	In hoeverre ervaarde je je werk als waardevol? Of andere zaken in je leven? In hoeverre ervaarde je jezelf als waardevol (eigenwaarde)?	In hoeverre ervaar je je werk als waardevol? Of andere zaken in je leven? In hoeverre ervaar je jezelf als waardevol (eigenwaarde)?
<b>Verbondenheid</b>	In hoeverre voelde je je verbonden met anderen en met de samenleving als geheel?	In hoeverre voel je je verbonden met anderen en met de samenleving als geheel?
<b>Transcendentie</b>	Welke rol speelde werken vanuit eigenbelang? En de mogelijke behoefte dit te overstijgen? (*religie*)	Welke rol speelt handelen vanuit eigenbelang? En de mogelijke behoefte dit te overstijgen? (*religie*)
<b>Competentie</b>	In hoeverre voelde je je competent (in je werk)?	In hoeverre voel je je competent?
<b>Erkenning</b>	Kun je iets zeggen over het krijgen van erkenning, zowel van anderen als van jezelf (in werk en daarbuiten)?	Kun je iets zeggen over het krijgen van erkenning, zowel van anderen als van jezelf (in werk en daarbuiten)?
<b>Motiverende werking</b>	In hoeverre voelde je je gemotiveerd? Waar kwam die motivatie vandaan?	In hoeverre voel je je gemotiveerd? Waar komt die motivatie vandaan?
<b>Welbevinden</b>	Voelde je je gelukkig of tevreden? Waarom wel/niet?	Voel je je gelukkig of tevreden? Waarom wel/niet?

## Bijlage 6: Formulier voor respondent bij aanvang

Graag invullen in de witte vierkanten. Je gegevens zullen anoniem blijven. Respondent nr.:

Naam:	
Leeftijd:	
E-mail (voor de onderzoeker):	
Tel. Nr. (voor de onderzoeker):	
Opleidingsniveau (MBO, HBO, WO):	
Afgestudeerd? <i>Ja/Nee</i>	
Hoe lang ben je nu naar schatting burn-out (aantal weken/maanden)?	
Welk cijfer zou je je eigen herstelproces geven, als 1 de dag is dat de burn-out begon en 10 staat voor een volledig herstel?	
Ben je nu aan het werk? <i>Ja</i> – hoeveel uren per week? <i>Nee</i> – ga je, denk je, terugkeren bij je huidige werkplek?	
Wat voor werk doe je / deed je?	
Word je behandeld voor de burn-out? Zo ja – door wie ( <i>psycholoog / coach etc.</i> )?	
Wie heeft vastgesteld dat je een burn-out hebt?	
Indien je wordt behandeld, hoeveel behandelingen heb je naar schatting achter de rug?	

## Bijlage 7: Codeerschema

### Deductieve codes

Supercode	Familie	Codes	Sub-codes
4. Ontstaan	1.1 Doelgerichtheid	1.1.1 Laag	1.1.1.1 Oorzaak burn-out
		1.1.2 Hoog	1.1.2.1 Oorzaak burn-out
	1.2 Samenhang	1.2.1 Laag	1.2.1.1 Oorzaak burn-out
		1.2.2 Hoog	1.2.2.1 Oorzaak burn-out
	↓	↓	↓
	1.8 Motiverende werking	1.8.1 Laag	1.8.1.1 Doelgerichtheid
			1.8.1.2 Samenhang
			↓
		1.8.2 Hoog	1.8.2.1 Doelgerichtheid
			1.8.2.2 Samenhang
			↓
	1.9 Welbevinden	1.9.1 Laag	1.9.1.1 Doelgerichtheid
			1.9.1.2 Samenhang
			↓
		1.9.2 Hoog	1.9.2.1 Doelgerichtheid
			1.9.2.2 Samenhang
			↓

5. Tijdens	2.1 Doelgerichtheid	2.1.1 Laag	2.1.1.1 Gevolg burn-out
			2.1.1.2 Gevolg behandeling
		2.1.2 Hoog	2.1.2.1 Gevolg burn-out
			2.1.2.2 Gevolg behandeling
	2.2 Samenhang	2.2.1 Laag	2.2.1.1 Gevolg burn-out
			2.2.1.2 Gevolg behandeling
		2.2.2 Hoog	2.2.2.1 Gevolg burn-out
			2.2.2.2 Gevolg behandeling
	↓	↓	↓
	2.8 Motiverende werking	2.8.1 Laag	2.8.1.1 Doelgerichtheid
			2.8.1.2 Samenhang
			↓
		2.8.2 Hoog	2.8.2.1 Doelgerichtheid
			2.8.2.2 Samenhang
			↓
	2.9 Welbevinden	2.9.1 Laag	2.9.1.1 Doelgerichtheid
			2.9.1.2 Samenhang
			↓

		2.9.2 Hoog	2.9.2.1 Doelgerichtheid
			2.9.2.2 Samenhang
			↓

*Uitleg deductieve codes.*

Het proces van de burn-out wordt opgesplitst in ontstaan (1) en tijdens (2). Ontstaan verwijst naar het proces naar de burn-out toe en tijdens verwijst naar de ervaring van de burn-out zelf. De volgende onderverdeling, zowel bij (1) als (2) wordt gemaakt op basis van de ervaringsaspecten van zingeving. Een ervaringsaspect kan ervaren worden, in dat geval wordt er gecodeerd met ‘Hoog’. Wanneer een respondent spreekt over een tekort aan een ervaringsaspect, wordt dat gecodeerd met ‘Laag’. Wanneer bij het ontstaan (1) een ervaringsaspect als ‘Laag’ wordt gecodeerd, zou dit een oorzaak van de burn-out kunnen zijn. Als de respondent dit aangeeft, wordt dit ook gecodeerd (zie bijvoorbeeld 1.1.1.1). Wanneer een respondent aangeeft dat de aanwezigheid van een ervaringsaspect bijdroeg aan de burn-out, kan dit gecodeerd worden met bijvoorbeeld 1.1.2.1.

De ervaringsaspecten Motiverende werking en Welbevinden kennen een speciale status. In het theoretisch kader is aangegeven dat de overige ervaringsaspecten bijdragen aan deze twee ervaringsaspecten. Er wordt wederom gecodeerd met ‘Hoog’ of ‘Laag’ en dit wordt, wanneer daar voldoende bewijs voor is, gekoppeld aan de overige ervaringsaspecten (bijvoorbeeld 1.8.1.1).

Bovenstaande codeboom is opgesteld ter ondersteuning van het beantwoorden van de hoofd- en deelvragen van het onderzoek. Naast deze codes zijn er algemenere deductieve codes gebruikt, om zo deze voor het onderzoek belangrijke thematiek snel te kunnen groeperen.

<b>Code</b>	<b>Toelichting</b>
Behandeling	<i>Wanneer de respondent iets vertelt over de behandeling.</i>
Burn-out begrip	<i>Wanneer de respondent uitlegt wat volgens hem/of haar een burn-out is.</i>
Zingeving	<i>Wanneer woorden die expliciet samenhangen met zingeving, zoals 'nutteloos', 'zinloos' of 'levensvragen' expliciet genoemd worden.</i>



## Bijlage 8: Ervaringsaspecten van zingeving

- *Doelgerichtheid* - in denken en doen gericht zijn op bereikbare en/of streefdoelen (een oriëntatie of gevoel van bestemming) (Alma & Smaling, 2010, p. 20).
- *Samenhang* – het gaat hier om een samenhang of coherentie tussen de elementen van de ervaren werkelijkheid (persoonlijke wereld, het levensverhaal en de samenleving) (Alma & Smaling, 2010, p. 20).
- *Waardevolheid* – hier gaat het om extrinsieke, intrinsieke, ethische en esthetische waarde. Waardevolheid verwijst naar zowel de waarde van iets in de wereld en van ons handelen als naar eigenwaarde of zelfwaardering (Alma & Smaling, 2010, pp. 20-21).
- *Verbondenheid* – samenhang (2), maar dan persoonlijker, gevoelsmatiger en intenser beleefd; beweegt zich tussen zelfbevestiging en overgave. De beleving kan gevonden worden in vriendschap, maar ook in burgerschap of mondiale humanisering (Alma & Smaling, 2010, p. 21).
- *Transcendentie* – het overstijgen van het alledaagse, het voor de hand liggende, het bekende en vertrouwde, het exploreren van en het reiken naar het nieuwe, het andere, het onbekende; bijvoorbeeld het overstijgen van het eigenbelang. Er kan sprake zijn van horizontale en verticale transcendentie (Alma & Smaling, 2010, p. 21).
- *Competentie* – het gevoel dat je ertoe doet, het besef in staat te zijn tot adequaat handelen en de ervaring voldoende (psychische en externe) controle te hebben over je leven (Alma & Smaling, 2010, p. 22).
- *Erkenning* – het erkennen van jezelf en erkenning door anderen (van je competenties, gedrag, eigenheid, gelijkwaardigheid etc.) (Alma & Smaling, 2010, p. 22).
- *Motiverende werking* – de overige ervaringsaspecten zorgen voor een motiverende werking, bijvoorbeeld de motivatie om nieuwe mogelijkheden te exploreren (Alma & Smaling, 2010, p. 22).
- *Welbevinden* – de overige ervaringsaspecten leiden tot een gevoel van welbevinden. Dit gevoel is niet allesoverheersend, aangezien zingeving ook exploratie en verlangen inhoudt (Alma & Smaling, 2010, pp. 22-23).

## Bijlage 9: Kwantitatieve data omtrent codering

Hieronder valt te lezen hoe vaak elke code toegekend is (totaal 975 quotes). Codes in het **groen** kwamen opvallend vaak voor (meer dan tien keer). Codes in het **oranje** kwamen relatief veel voor (meer dan vijf keer). Codes in het rood kwamen niet voor. Deze kleurtoekenning wordt wat betreft de deductieve codes alleen toegepast op de meest relevante codes: de sub-codes.

### *Deductieve codes*

Supercode	Familie	Codes	Sub-codes
6. Ontstaan (103)	1.1 Doelgerichtheid (26)	1.1.1 Laag	1.1.1.1 Oorzaak burn-out (3)
		1.1.2 Hoog (1)	1.1.2.1 Oorzaak burn-out (22)
	1.2 Samenhang (2)	1.2.1 Laag	1.2.1.1 Oorzaak burn-out (2)
		1.2.2 Hoog	1.2.2.1 Oorzaak burn-out
	1.3 Waardevolheid (23)	1.3.1 Laag	1.3.1.1 Oorzaak burn-out (21) ( <i>na samenvoeging met de inductieve code "Oorzaak – niet goed genoeg" kwam het aantal op 35</i> )
		1.3.2 Hoog	1.3.2.1 Oorzaak burn-out (2)
	1.4 Verbondenheid (8)	1.4.1 Laag	1.4.1.1 Oorzaak burn-out (7)
		1.4.2 Hoog	1.4.2.1 Oorzaak burn-out (1)
	1.5 Transcendentie (3)	1.5.1 Laag	1.5.1.1 Oorzaak burn-out (1)

		1.5.2 Hoog	1.5.2.1 Oorzaak burn-out (2)
	1.6 Competentie (9)	1.6.1 Laag (1)	1.6.1.1 Oorzaak burn-out (8)
		1.6.2 Hoog	1.6.2.1 Oorzaak burn-out
	1.7 Erkenning (28)	1.7.1 Laag (3)	1.7.1.1 Oorzaak burn-out (20)
		1.7.2 Hoog (2)	1.7.2.1 Oorzaak burn-out (3)
	1.8 Motiverende werking (9)	1.8.1 Laag	1.8.1.1 Doelgerichtheid
			1.8.1.2 Samenhang
			1.8.1.3 Waardevolheid
			1.8.1.4 Verbondenheid
			1.8.1.5 Transcendentie
			1.8.1.6 Competentie
			1.8.1.7 Erkenning
		1.8.2 Hoog	1.8.2.1 Doelgerichtheid (6)
			1.8.2.2 Samenhang
			1.8.2.3 Waardevolheid
			1.8.2.4 Verbondenheid
			1.8.2.5 Transcendentie

			1.8.2.6 Competentie
			1.8.2.7 Erkenning (3)
	1.9 Welbevinden (9)	1.9.1 Laag (2)	1.9.1.1 Doelgerichtheid
			1.9.1.2 Samenhang (1)
			1.9.1.3 Waardevolheid (3)
			1.9.1.4 Verbondenheid
			1.9.1.5 Transcendentie
			1.9.1.6 Competentie
			1.9.1.7 Erkenning
		1.9.2 Hoog	1.9.2.1 Doelgerichtheid (1)
			1.9.2.2 Samenhang (2)
			1.9.2.3 Waardevolheid
			1.9.2.4 Verbondenheid
			1.9.2.5 Transcendentie
			1.9.2.6 Competentie
			1.9.2.7 Erkenning
7. Tijdens (108)	2.1 Doelgerichtheid (17)	2.1.1 Laag (1)	2.1.1.1 Gevolg burn-out (12)

			2.1.1.2 Gevolg behandeling
		2.1.2 Hoog (1)	2.1.2.1 Gevolg burn-out (3)
			2.1.2.2 Gevolg behandeling
	2.2 Samenhang (20)	2.2.1 Laag	2.2.1.1 Gevolg burn-out (11)
			2.2.1.2 Gevolg behandeling (1)
		2.2.2 Hoog	2.2.2.1 Gevolg burn-out (1)
			2.2.2.2 Gevolg behandeling (7)
	2.3 Waardevolheid (29)	2.3.1 Laag	2.3.1.1 Gevolg burn-out (16)
			2.3.1.2 Gevolg behandeling
		2.3.2 Hoog	2.3.2.1 Gevolg burn-out (7). <i>(na samenvoeging met de inductieve "Gevolg - Zelf op nummer 1" kwam het aantal op: 27)</i>
			2.3.2.2 Gevolg behandeling (6)
	2.4 Verbondenheid (3)	2.4.1 Laag (1)	2.4.1.1 Gevolg burn-out (1)
			2.4.1.2 Gevolg behandeling
		2.4.2 Hoog	2.4.2.1 Gevolg burn-out (1)

			2.4.2.2 Gevolg behandeling
	2.5 Transcendentie (2)	2.5.1 Laag	2.5.1.1 Gevolg burn-out (2)
			2.5.1.2 Gevolg behandeling
		2.5.2 Hoog	2.5.2.1 Gevolg burn-out
			2.5.2.2 Gevolg behandeling
	2.6 Competentie (29)	2.6.1 Laag (1)	2.6.1.1 Gevolg burn-out (22)
			2.6.1.2 Gevolg behandeling
		2.6.2 Hoog	2.6.2.1 Gevolg burn-out
			2.6.2.2 Gevolg behandeling (6)
	2.7 Erkenning (20)	2.7.1 Laag	2.7.1.1 Gevolg burn-out (11)
			2.7.1.2 Gevolg behandeling (3)
		2.7.2 Hoog (1)	2.7.2.1 Gevolg burn-out (2)
			2.7.2.2 Gevolg behandeling (4)
	2.8 Motiverende werking (8)	2.8.1 Laag	2.8.1.1 Doelgerichtheid (3)
			2.8.1.2 Samenhang
			2.8.1.3 Waardevolheid

			2.8.1.4 Verbondenheid
			2.8.1.5 Transcendentie
			2.8.1.6 Competentie (2)
			2.8.1.7 Erkenning
		2.8.2 Hoog	2.8.2.1 Doelgerichtheid (3)
			2.8.2.2 Samenhang
			2.8.2.3 Waardevolheid (1)
			2.8.2.4 Verbondenheid
			2.8.2.5 Transcendentie
			2.8.2.6 Competentie (2)
			2.8.2.7 Erkenning
	2.9 Welbevinden (25)	2.9.1 Laag (2)	2.9.1.1 Doelgerichtheid (5)
			2.9.1.2 Samenhang (4)
			2.9.1.3 Waardevolheid (7)
			2.9.1.4 Verbondenheid
			2.9.1.5 Transcendentie (1)
			2.9.1.6 Competentie (8)

			2.9.1.7 Erkenning
		2.9.2 Hoog	2.9.2.1 Doelgerichtheid (5)
			2.9.2.2 Samenhang
			2.9.2.3 Waardevolheid (1)
			2.9.2.4 Verbondenheid
			2.9.2.5 Transcendentie
			2.9.2.6 Competentie
			2.9.2.7 Erkenning (1)

*Overige deductieve codes*

Code	Aantal quotes
Behandeling	40
Burn-out begrip	1
Zingeving	8

*Inductieve codes*

Code	Uitleg	Aantal quotes
Acceptatie	Over het accepteren van de burn-out	18
Burn-out metafoor	De respondent gebruikt een metafoor om zijn of haar burn-out te duiden.	1



Doodsangst	Over de ervaring van doodsangst tijdens de burn-out	2
Gevolg – Onverschilligheid	Als gevolg van de burn-out is de respondent onverschillig.	5
Gevolg – Schuldgevoel	Als gevolg van de burn-out voelt de respondent zich schuldig.	1
Gevolg – Vervelen	Als gevolg van de burn-out en het verplicht rust nemen, verveelt de respondent zich.	1
Gevolg – Zelf op nummer een (samen gevoegd met de deductieve code 2.3.2.1 <i>Tijdens – Waardevolheid – Hoog – Gevolg burn-out</i> ).	Als gevolg van de burn-out is de respondent voor zichzelf nu prioriteit een geworden, of daar wordt aan gewerkt.	20
Oorzaak – Drukke	De oorzaak van de burn-out is een teveel aan taken of activiteit.	24
Oorzaak – Heftige privé-situatie	De oorzaak van de burn-out is een heftige privé-situatie, zoals het verlies van een dierbare.	7
Oorzaak – Helper	De oorzaak van de burn-out is de drang om anderen overmatig te helpen.	20
Oorzaak – Kikker in het water	De oorzaak van de burn-out is dat de respondent niet voelde dat hij of zij te ver aan het gaan was,	4

	net als een kikker in een pan water, die langzaam sterft wanneer de pan op het vuur wordt gezet en het water langzaam stijgt naar het kookpunt.	
Oorzaak – Niet goed genoeg (samengevoegd met de deductieve code 1.3.1.1 <i>Ontstaan – Waardevolheid – Laag – Oorzaak burn-out</i> )	De oorzaak van de burn-out is het gevoel als mens niet goed genoeg te zijn.	14
Oorzaak – Onderdrukken	De oorzaak van de burn-out is het onderdrukken of niet voelen van emoties.	8
Oorzaak – Opvoeding/genen	De oorzaak van de burn-out ligt in de opvoeding; is overgedragen van ouders op respondent.	12
Oorzaak – Perfectionisme	De oorzaak van de burn-out is perfectionisme, alles perfect willen doen.	8
Oorzaak – Winter	De oorzaak van de burn-out is het winterseizoen.	1
Oorzaak – Toekomst versus nu	Een toekomstvisie (een wens voor de toekomst) belangrijker maken dan hoe het nu gaat, waardoor het huidige moment eigenlijk (soms) verwaarloosd wordt.	2
Vertrouwen	De respondent heeft het over het belang van	2

	vertrouwen tijdens de burn-out, bijvoorbeeld een vertrouwen dat het goed komt.	
Verwerken	De respondent heeft het over het verwerken van zaken in het verleden, die niet verwerkt of doorleefd zijn.	3