



De wereld door de ogen
van een loopbaancoach

Waarom je burn-out niet jouw schuld is!

Maar wel jouw verantwoordelijkheid...

Een essay over de zin en waanzin van onze maatschappij.
'De wereld door de ogen van een loopbaancoach' special

Inleiding

Enige tijd geleden postte ik een bericht op een Facebook groep genaamd 'Burn-out Nederland'. Deze besloten Facebook groep is opgezet door Mascha Mooy en dient als platform voor mensen met een burn-out om gedachten en ideeën uit te wisselen. Tevens is zij de oprichtster van Bye Bye Burnout, een organisatie die andere bedrijven en particulieren helpt met de burn-out kwestie. In deze besloten groep had ik een poll geplaatst met de vraag waar de oorzaak van de 'burn-out epidemie' vandaan kwam. Zou het liggen aan onze maatschappij, aan de organisaties waar we werken of aan het individu?

Een aantal uren nadat ik de poll geplaatst had ging ik eens kijken naar de resultaten. Ik kon mijn lach niet inhouden aangezien de leden van de groep besloten hadden om zelf een aantal aanvullende oorzaken in de poll te zetten. Heerlijk eigenwijs! Eén van de redenen die door een lid zelf werd aangebracht - en later ook de meeste stemmen kreeg - was het punt 'te veel prikkels'. Dit was een interessant gegeven voor mij.

Ook vanuit mijn professe (loopbaancoach) ben ik erg nieuwsgierig naar dit onderwerp. En ondanks het feit dat ik voor mijn werk inzoom op het individu kan ik het niet helpen om na te denken over deze zogenaamde epidemie die de Westerse wereld voor haar kiezen krijgt. Burn-outs en depressies lijken aan de orde van de dag. Tijd om uit te zoomen. Wat is er in hemelsnaam aan de hand?

De titel van dit schrijven verklapt al een deel van mijn filosofie over dit onderwerp. Ik ben voor mezelf tot deze conclusie gekomen door 'de wet van de meerderheid' in te zetten. Deze stelt dat : één keer een incident is, twee keer merkwaardig is en drie keer een patroon is. Aangezien we op dit moment spreken over een heuse epidemie kunnen we spreken van een patroon. Welke signalen zien we en welke systemen zijn actief? Hoe reageren we daarop als mensen? Shakespeare stelde ooit : *All the world's a stage, and all the men and women merely players* [...]. Op welk podium speelt ons leven af? Wat biedt dit podium ons en wat vereist het?

Belangrijk om vooraf te weten is dat ik niet de pacht op de waarheid heb. Wat ik schrijf zijn mijn bevindingen en observaties. Het kan goed zijn dat je, allicht op een specifiek onderwerp, het niet met me eens bent. Dat is uiteraard ok. Mijn doel is ook niet om je te vertellen hoe de wereld in elkaar steekt, mijn doel is om je aan het denken te zetten. Heb je dan ook onderbouwde tegenargumenten op mijn pleidooi, dan hoor ik ze graag zodat ook ik weer kan leren en groeien. Als persoon en als professional.

Rest mij je heel veel leesplezier toe te wensen! Ik hoop dat ik je kan inspireren en nieuwe ideeën kan aanbieden.

Groeten,

Matthijs Ypenburg
Loopbaancoach
Creating Smiles Loopbaancoaching

Burn-out (definitie bepaling)

Voordat we ingaan op de oorzaken van de epidemie is het belangrijk om vast te stellen wat een burn-out precies is. Door de definitie te bespreken snap je hoe ik een burn-out definiër zodat je voor de rest van het pleidooi begrijpt wat ik onder een burn-out versta.

Vreemd eigenlijk. Iets wat we als een epidemie ervaren en dat dan zo ongrijpbaar is. Psychologen, sociologen en andere professionals hebben moeite om een 'Dikke van Dalen' definitie op te stellen. Niet dat ik dat wel kan, maar ik doe een poging. Misschien komt dit ook wel omdat iedere vorm van burn-out anders kan zijn. Dat er bij ieder persoon een andere oorzaak kan zijn voor de burn-out. Dat we met z'n allen het moeilijk vinden om de 'vinger op de zere plek te leggen'.

Ik ga een poging doen. Wat ik versta onder een burn-out is *emotionele oververmoeidheid*.

Er lijkt een disbalans te zijn tussen 'wie we echt (willen) zijn' en het 'toneelstuk dat we opvoeren' in ons dagelijks leven. Vanuit de vakliteratuur beschrijven we dat als een conflict tussen 'denken' en 'voelen', het ontkoppelen van ons authentieke zelf aan ons handelen en denken. En dat is op zich niet zo heel erg vreemd.

Van jongs af aan worden we opgeleid en getraind om voornamelijk ons ratio (denkvermogen) te ontwikkelen. Dit komt voort uit de Renaissance (tussen pakweg de 14e en 17e eeuw) waarbij we de trend van bijgeloof en religieuze dogma's steeds meer achter ons lieten en ons wereldbeeld meer gingen vormen richting logica en humanitair denken. Deze verandering in hoe we de wereld aanschouwden mag als revolutionair worden omschreven. De wetenschap kwam op gang, ons begrip over de wereld steeg en bij de invoering van de leerplicht in 1901 (in Nederland) boden we alle kinderen tijdens de Industriële Revolutie de mogelijkheid om zich op rationeel niveau te ontwikkelen.

Ondanks dat er veranderingen hebben plaatsgevonden in ons onderwijssysteem is de kern en de essentie hetzelfde gebleven. School dient ervoor om het rationeel denken te stimuleren zodat we als samenleving slimmer worden. Maar daarmee niet per sé wijzer.

We leven nu in een tijdperk (het Informatietijdperk) waarin het toepassen van directe kennis steeds minder belangrijk wordt. Waarom onthouden waar Nairobi ligt als we Google Maps hebben? Waarom de stelling van Pythagoras leren als we slimme rekenmachines hebben? Waarom een vreemde taal leren als we Google Translator hebben? Ondanks het feit dat ik niet te diep in wil gaan op ons onderwijssysteem merk je allicht wel dat de tijden aan het veranderen zijn. De eisen die vroeger nodig waren om deel te kunnen nemen aan de maatschappij lijken langzaam te vervagen door de automatisering. Wetenschappers verwachten zelfs dat we binnen 50 jaar het punt bereiken dat computers slimmer worden dan wij (singulariteit).

In het tijdperk waarin authenticiteit wordt verwacht, persoonlijke verantwoordelijkheid voor onze levensinvulling en het willen nastreven van 'impact' van onze werkzaamheden lijkt het erop dat de manier van denken zoals we geleerd hebben te kort schiet. Wie we zijn, waar we voor staan en wat we willen betekenen voor de wereld zijn geen rationele vraagstukken maar gevoelsvraagstukken. Hoe kan je verwachten van mensen dat ze antwoorden vinden op deze vragen zonder dat we ze de tools meegeven om deze te vinden?

De emotionele vermoeidheid ontstaat, naar mijns inziens, zodra je handelen haaks staat op je gevoel. Dat je keuzes hebt gemaakt met je verstand, keuzes omtrent je loopbaan. Vaak horen principes als status en salaris bij de keuzes die we als (jong)volwassenen maken. Werk uitvoeren omdat het moet. Iedere dag op je werk verschijnen puur en alleen voor je salaris. Werken aan vraagstukken omdat het van je verwacht wordt, niet omdat je vanuit jezelf ermee aan de slag zou willen gaan. Al dit soort

punten putten je emotioneel uit. Constant dat knagende gevoel. Jezelf constant oppeppen om weer aan de slag te gaan. Je vermoeidheid, in een pre stadium van je burn-out, goedpraten. Omdat het zo van je wordt verwacht. Omdat het zo hoort. En je wilt toch niet buiten de boot vallen?

En als dat nog niet genoeg is worden we constant belaagd door organisaties en individuen die onze aandacht opeisen. Aangezien we leven in een wereld waarin iedereen miljonair zou kunnen worden lijkt dit ook de doelstelling te zijn van veel organisaties. 'Hoe kan ik (als organisatie) jouw aandacht opeisen zodat je mijn prullaria koopt?'. Nou bijvoorbeeld door te zeggen dat je zelfvertrouwen uit shampoo haalt. Of dat je meer vrienden krijgt door je nieuwe auto. Of dat als je een harmonieus ontbijt wilt hebben met je gezin dat je dan een specifiek merk chocopasta moet kopen. Allemaal waanzin. Onzin. Maar we worden er wel dagelijks mee geconfronteerd. Ongevraagd. En ondanks dat we allemaal reclame haten (suggestief van mijn kant...), doen we er onbewust wel keihard aan mee.

Graag neem ik je mee op reis in dit schrijven. Laten we samen de zin en waanzin van deze wereld eens onder de loep nemen. Waar zijn we in terecht gekomen? En wat zouden we kunnen doen?

Neo-Liberalisme

Om het decor van onze wereld beter te begrijpen wil ik eerst het economische klimaat kort doornemen. Jesse Klaver sprak een tijdje terug over het *economiseren* van alle aspecten in ons leven. Alles wat we doen leggen tegen een economische meetlat. Vanuit dat oogpunt gezien is het dus wel handig om even te kijken naar deze zogenaamde economische meetlat.

Het neo-liberalisme is het economisch systeem dat we momenteel hanteren. Deze vernieuwde vorm van het kapitalisme is in de jaren '80 ontstaan onder leiding van de Amerikaanse ex-president Ronald Reagan en oud premier Margereth Thatcher van het Verenigd Koninkrijk. Bedrijven zouden veel meer vrij spel moeten krijgen in hun bedrijfsvoering. Winstmaximalisatie was het toverwoord om alle maatschappelijke problemen op te lossen. De 'markt' zou haar werking gaan doen en mensen stimuleren tot productiviteit en een leven vol zingeving. Hoe meer ruimte de bedrijven konden krijgen, des te beter het zou zijn voor de economie en dus de maatschappij.

Wat betekent dit concreet?

- Dat we een economisch systeem hebben dat vooral gericht is op de groei van bedrijven en organisaties t.b.v. de aandeelhouders;
- Dat economische groei is belangrijker dan het welzijn van burgers en de maatschappelijke gevolgen van de producten en/of diensten van bedrijven en organisaties;
- Persoonlijk welbevinden wordt getoetst op de maatschappelijke status en persoonlijk kapitaal.

Wat merken we hiervan in ons dagelijks leven? Allicht dat het gevoel op komt dat je meedoet aan een zogenaamde *ratrace*. De constante druk om te moeten presteren. Maar ook alle prikkels die we ontvangen van bedrijven en organisaties om hun producten en/of diensten af te nemen. De maatschappelijke noodzaak is lang niet altijd aanwezig bij deze producten en/of diensten, maar aangezien succes voor een bedrijf of organisatie gemeten wordt aan de economische groei moeten ze wel deze producten en diensten aan de man brengen. En zo worden er beloften gedaan over de groei van je zelfvertrouwen door de aanschaf van product X. Het is allemaal complete onzin. Zolang je maar blijft kopen - kopen - kopen...

Het menselijke deel lijkt steeds meer te ontbreken. Het lijkt alleen nog maar te gaan om 'geld verdienen' en 'geld uitgeven'. Dit brengt een bepaalde leegte met zich mee, juist omdat wij mensen

purpose seekers zijn. We willen graag dat onze bijdrage aan de maatschappij meehelpt aan 'iets groters dan onszelf'. Zou dat de reden kunnen zijn waarom vacatures in de sociale- en charitatieve organisaties zo populair zijn?

Rutger Bregman (journalist, historicus, idealist) had hierover een mooie quote : *We werken ons te pletter, om spullen te kopen die we niet nodig hebben, om mensen te imponeren die we niet mogen.*

Is dit de manier waarop je je leven invulling wilt geven? Of voel je dat er iets van binnen knaagt?

Concurrentie

Voor het gemak wil ik het onderdeel concurrentie in twee onderdelen aanbieden. We hebben uiteraard te maken met de concurrentie tussen organisaties en we hebben te maken met concurrentie op onze arbeidsmarktpositie.

Laten we eerst maar eens de concurrentie tussen de organisaties gaan behandelen.

In het vorige hoofdstuk bespraken we ons economisch stelsel. Bedrijven zouden met elkaar moeten concurreren om zo de meest voordelige prijs aan te bieden aan de consument. Klinkt goed, toch? Tot zekere hoogte wel. Natuurlijk kunnen bedrijven snijden in de winstmarges op hun product of processen innoveren. Maar op een gegeven moment kan je niet meer op een eerlijke manier snijden in de kosten terwijl de druk op bedrijven om een concurrende prijs aan te blijven bieden hoog blijft. Niet alleen voelen de werknemers een zware druk op hun schouders om nog meer te gaan presteren, daarnaast moet een bedrijf op een gegeven moment op onethische wijze gaan snijden in de kosten. Het arbeidsloon kan dalen, vaste contracten worden gemeden, stagiaires die voortaan onbetaalde werkzaamheden verrichten en nul uren contracten die worden aangeboden aan nieuwe medewerkers.

Veel van de bezuinigingsopties die bedrijven hanteren werken negatief op ons gevoel van veiligheid. Onze hersenen zijn zeer welgesteld op veiligheid en vuren een enorme hoeveelheid stresshormonen (cortisol, adrenaline) op ons af als de veiligheid onzeker dreigt te worden. In theorie is er niets mis met deze stresshormonen. De natuur (of Goddelijke interventie) heeft ervoor gezorgd dat we, in geval van acute nood, volgepompt worden met deze hormonen zodat we kunnen vechten, vluchten of bevriezen. Handig als een wolf of beer je wilt aanvallen. Niet zo handig als dit in een kunstmatige omgeving gebeurt. In veel gevallen kan je de hormonen niet kwijt, ook al zou fanatiek sporten kunnen helpen. Als de druk aanhoudt blijven grote hoeveelheden van deze stresshormonen in je lichaam zitten, met alle negatieve gevolgen van dien (denk aan hartkloppingen, hyperventilatie, overgevoelig voor prikkels, etc.).

Tevens kan de prestatiedruk en de werkdruk op de werkvloer enorm toenemen. Management technieken uit de jaren '90 worden tot op de dag van vandaag bij sommige bedrijven nog steeds gehanteerd. Een principe dat allang achterhaalt is en uitgaat van een simpel systeem. Goed gedrag belonen we (bonus), slecht bedrag straffen we af (ontslag of dreiging tot ontslag). Dat dit - op angst gebaseerde - systeem mensen alleen maar oppervlakkig stimuleert weten we nu, maar nog steeds vindt bovenstaande nog vaak plaats op de werkvloer. Werknemers worden zo niet als mens beschouwd maar als een productief onderdeel van het bedrijf. Met een beetje mazzel heb je ook nog eens een personeelsnummer en bedrijfskleding. Zeg maar dag tegen je identiteit. Managers die zich opstellen als bazen en niet als leiders. Bedrijven die winst boven mensen stellen. En dan de constante angst dat je baan op de tocht ligt. Werkt best stressverhogend. En dat terwijl je er alleen maar werkt

om er je geld te verdienen zodat je spullen kan kopen die je niet nodig hebt om mensen te imponeren die je niet mag...

Bedenk eens; als een bedrijf maar blijft bezuinigen en bezuinigen, om zo de winstmarges hoog te houden voor de aandeelhouders en om zo competitief te blijven op de markt... wie betaalt uiteindelijk de prijs?

En dan is er natuurlijk nog de concurrentie op de arbeidsmarkt. We leven in een periode waarin we onszelf moeten aanprijzen bij organisaties. En we lijken er erg goed in om de indruk te wekken dat we alles onder controle hebben. Dat we onze zaakjes op het droge hebben. We laten graag onze indrukwekkende functietitels zien op LinkedIn. Kijk eens wat een goede invenstering ik ben?

Op jonge leeftijd - en dat geldt zeker voor de millennials generatie - hebben we geleerd van onze ouders dat 'als je maar goed je best doet op school en je mooie diploma's haalt, je later ook een goede baan zult hebben'. En toen kwam de crisis van 2008. En toen was die belofte helemaal niets meer waard. Hoeveel mensen zitten thuis op de bank werkloos te wezen terwijl ze een mooi HBO diploma in de vitrinekast hebben staan? Hoeveel mensen doen werk onder hun niveau omdat ze anders geen werk hebben? De concurrentie lijkt, zeker in bepaalde branches, moordend te zijn.

We lijken tegenwoordig uitstekend in staat om onze realiteit te voorzien van een filter. Dit zien we veel gebeuren op sociale media. We laten graag aan de buitenwereld zien hoe goed we het hebben, terwijl we eigenlijk diep van binnen ongelukkig zijn. Zoals Henk Westbroek ooit zong in lied genaamd 'Vriendschap' : *Een pakketje schroot met een dun laagje chroom*. Dit effect wordt vergroot als we kijken naar onze online vrienden die ook alles via een filter presenteren. 'Check haar lifestyle eens!' (wat dat ook concreet moge betekenen, maar ik kom het vaak tegen) of 'Kijk eens hoe goed hij het heeft, een half jaar terug zat hij in Bangkok en nu is 'ie alweer in Peru!'. We lijken onszelf gek te maken door ons constant te vergelijken met anderen. Dit gebeurt zowel op privé gebied als op het zakelijke vlak. En we blijven het doen. Omdat, zo wijst onderzoek uit, sociale media ons beloningsstelsel prikkelt. Iedere like, ieder bericht dat we ontvangen... we krijgen een shot dopamine toegediend. Daarom voelt het ook zo goed. Daarom werkt het ook zo verslavend. Wist je dat hetzelfde systeem in werking wordt gesteld als je een sigaret rookt, alcohol drinkt of gokt?

Het constant spiegelen aan anderen, zowel op persoonlijk- als professioneel vlak, vraagt een hoop van ons. We moeten ons constant beter voordoen dan dat we denken dat we zijn. Op de arbeidsmarkt moet je opvallen, niet te lang bij een werkgever blijven hangen en blijven doorleren en ontwikkelen. Daarnaast is er ook nog de enorme druk om werk te doen dat aanzien verkrijgt. Tenslotte ben je zelf verantwoordelijk voor je loopbaan en je moet er natuurlijk wel alles eruit halen wat er in zit, anders heb je gefaald. En dat levert ook een heleboel stress op, en een ontzettend (en onterecht!) negatief zelfbeeld.

Laten we op dat laatste punt eens verder doorborden. Hoe je zelf verantwoordelijk bent. Maar dan doen we dat wel in een nieuw hoofdstuk, ok?

Verantwoordelijkheid

Wat zijn wij Nederlanders toch een partijtje verknocht aan verantwoordelijkheid. We love it. Zelfs de politieke partijen kunnen zeer impopulaire wetsvoorstellen verkopen onder de noemer 'maar we tonen wel verantwoordelijkheid!'. En bij de nieuwe verkiezingen worden ze beloond met extra zetels en een aantal regeringsposten. Verantwoordelijkheid nemen is zeg maar echt ons ding.

Toch is dat niet altijd zo geweest. Een hele lange tijd in onze geschiedenis lag een behoorlijke portie verantwoordelijkheid bij God. Zo waren we wel verantwoordelijk voor onze acties die we

ondernemen, maar waren we minder verantwoordelijk voor ons levensdoel of onze sociaal economische positie in de maatschappij. Groeien op de sociale ladder bestond voor lange tijd nog niet echt in Nederland. Geboren als boer, grote kans dat de kinderen ook boer werden. Het was God zijn wil. Hij had tenslotte een plan en daar moest je je maar aan houden.

Dit principe begon, toen de welvaart toenam na de Tweede Wereldoorlog, langzaam te verdwijnen. Steeds meer kwam het eigen verantwoordelijkheidsgevoel naar boven. Niet God maar jijzelf zou verantwoordelijk zijn voor jouw levenspad. Eerst had God bepaald wat jouw reden tot het bestaan zou zijn, nu moet je zelf een invulling geven aan de reden van jouw bestaan. Existentialisme werd ook in de jaren '50 van de vorige eeuw geboren.

Nu, decennia later, hebben we dat principe op steroïden gezet. Je kan bijna geen glossy open slaan, geen Facebook bericht lezen of geen presentator horen over hoe jij het middelpunt van dit universum bent. Hoe de wereld om jou draait. Hoe jij de mogelijkheid hebt om alles uit het leven te halen wat er in zit. Dat klinkt allemaal mooi, maar onbewust geeft het ook een behoorlijke extra ballast op je schouders. Want nu moet je het wel doen. Waar je vroeger God de schuld kon geven van het feit dat je niet alles uit je leven zou kunnen halen, nu doet God alsof zijn neus bloed als je daarmee komt. Want als je dat niet doet, om wat voor reden dan ook, dan is dat jouw schuld. Waarom leef je niet volledig? Waarom laat je je kansen liggen? Zit je in de WW, dan is dat vast je eigen schuld. Heb je een bijstandsuitkering, dan ben je lui. Heb je een burn-out, dan stel je je aan.

Nou lekker dan.

Maar ook de meer positieve berichten van mensen, bijvoorbeeld via sociale media, kunnen bijdragen aan de druk om het maximale uit je leven te halen. En ondanks de goede intenties van de persoon die de post plaatst kan het neveneffect toch zijn dat je je minderwaardig voelt.

Het probleem hierin is dat een aantal mensen lijkt voor te schrijven wat een 'vol en succesvol leven' inhoudt. Nuchter gezien zou je verwachten dat dit bij ieder individu ligt, maar we laten ons maar al te graag de les lezen door zogenaamde lifestyle inspirators. Mensen die ons wel even vertellen hoe het leven in elkaar steekt. We vergapen ons aan sterren en hun mooie huizen, of we verlekken ons aan de welvaart van miljonairs. Hierdoor hebben we een gigantisch hoge verwachting bij onszelf neergelegd om in de voetsporen te treden van iemand die claimt het perfecte leven te hebben. Maar ook dat kan natuurlijk net zo goed een filter zijn.

Het nemen van verantwoordelijkheid is goed. Het nemen van verantwoordelijkheid om te voldoen aan de eisen die een wildvreemde aan je oplegt is natuurlijk wat anders. Dit geldt niet alleen voor zogenaamde influencers, dit geldt ook voor ons normen en waarden systeem. Ons normen en waarden systeem is nog steeds behoorlijk calvinistisch ingesteld. Hard werken mag worden beloond (Work hard, play hard!), niet lullen maar poetsen en doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg. Allemaal overtuigingen die je gedrag willen beïnvloeden.

Om te willen en blijven voldoen aan het ideaalbeeld dat de samenleving op ons afvuurt moeten we behoorlijk aan wat eisen voldoen. Ik noem de huidige generatie ook nog weleens de 'en-en-en generatie'. Want we willen een goede carrière, en we willen een grote actieve vriendengroep, en we willen naar de sportschool, en we willen gezond eten, en we willen naar de juiste feestjes, en we willen mooie reizen maken, en we willen kinderen, en een hond, of een kat, en we willen een vurige relatie met onze partner, en we willen die nieuwe auto, en we willen

Tja... dat gaat niet hè, passen in dat zogenaamde ideaalplaatje.

De vraag is aan jou of je je leven wilt laten bepalen door influencers en de maatschappij, of dat je zelf een koers kiest die jou voldoening geeft.

De mens als sociaal dier

De homo sapiens, wij mensen dus, zijn sociale dieren. We willen, in meer of mindere mate, verbonden zijn met andere mensen. Ondanks dat de huidige economische theoriën uitgaan van het feit dat we zeer competitief zijn ingesteld is het tegendeel waar. We functioneren het beste als we kunnen samenwerken. Evolutionair gezien is dat ook niet zo vreemd. Laat me dat toelichten.

Tot nog niet zo heel erg gek lang geleden leefden wij mensen in relatief kleine gemeenschappen. Een gemeenschap kon uit een paar honderd man bestaan, allicht een paar duizend. Voor de komst van de stoomlocomotief kwam je nagenoeg je dorp niet uit. Niet alleen had je er niets te zoeken, een reis van Groningen naar Amsterdam was een behoorlijke onderneming. Het zal je ook niet verbazen dat het principe van nationalisme pas kwam na de komst van de stoomlocomotief.

Door samen te werken binnen de groep vergrootte je de kans op overleving. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor de ander. Door op deze manier samen te werken kon de gemeenschap profiteren en groeien door gebruik te maken van de verschillende talenten en vaardigheden binnen de groep. Moet je eens voorstellen als je in een kleine gemeenschap zou leven en het zou 'ieder voor zich' zijn? Alleen de sterksten zouden overleven, maar hierdoor zou de groep zo uitgedund worden dat de mogelijkheid tot overleven voor de alpha's ook een uitdaging zou gaan worden. Samenwerken en elkaar helpen zit in onze natuur. Bij de ene persoon natuurlijk meer dan bij de ander.

Betrap je jezelf er weleens op dat het geven van een cadeau net zo goed voelt als het ontvangen van een cadeau? Of dat je je goed voelt als je een bekende hebt geholpen met een klus zonder dat je daar in directe zin iets voor terugkrijgt? Denk eens aan alle vrijwilligers die kosteloos hun tijd en expertise inzetten voor een ander. Wikipedia? Linux? En wat dacht je van, voor de gamers onder ons, alle mods die kosteloos beschikbaar zijn om onze game een nieuwe dimensie te geven? Dat goede gevoel dat we krijgen als we iets voor een ander doen, dat interne systeem, stimuleert ons om anderen te helpen.

Is competitie dan totaal verzonnen? Nee. Mensen zijn ook competitief. Denk bijvoorbeeld aan het verkrijgen van 'de mooiste man of vrouw' binnen de gemeenschap, of het verkrijgen van een leiderschapsrol binnen de groep. Wie is de alpha? Competitie bestaat en is prima. Competitie is alleen niet zo prominent aanwezig als dat sommige doen geloven.

Het constant ervaren van competitie is ook voor veel mensen erg vermoeiend. Een wereldbeeld waarin iedere dag een strijd is wie de competitie wint is dan ook slopend voor veel mensen. Alpha's dienen er uitstekend bij, maar de rest kan er behoorlijk onder lijden. Bijzonder toch dat we een systeem accepteren dat maar eigenlijk zo'n klein groepje mensen dient dan? Want lang niet iedereen is de alpha. Hoeft ook niet. Ieders karakter en persoonlijkheid zijn nodig, alpha's en niet alpha's. Laten we ons dan zo imponeren door de zelfverzekerde alpha's dat we onze eigen behoeften vergeten en hun waanideeën over het functioneren van de maatschappij maar klakkeloos overnemen?

Ik lees weleens oproepen van mensen die een assertiviteitstraining zoeken. En dan vraag ik me weleens af of die persoon zich dan zou moeten aanpassen, of dat we met 'n allen eens mogen leren om wat meer na te denken voordat we wat roepen. Het is maar net hoe je ernaar kijkt.

Samenvatting

Laten we nog eens de uitspraak van Shakespeare erbij pakken : *All the world's a stage, and all the men and women merely players* [...]

Wat is het decor waar wij als wereldburger op mogen verschijnen?

- We hebben een neo-liberaal economisch beleid dat de belangen van bedrijven en multinationals boven de belangen van de mensen (of het klimaat) stelt;
- Bij veel bedrijven heerst er nog een 'top-down' structuur waarin iedere dag gestreden wordt en er een beloon- en strafsysteem bestaat;
- Door de sterke competitieve markt zijn bedrijven genoodzaakt draconische maatregelen te nemen om de groeicijfers voor de aandeelhouders in stand te houden;
- We worden dagelijks verleid tot de aanschaf van producten en diensten die beweren ons zelfbeeld of geluk positief te kunnen beïnvloeden;
- Er wordt verwacht door de samenleving dat je alles uit je leven haalt en dat je zelf verantwoordelijk bent voor je succes of falen;
- De sociale controle op het succes van je leven wordt zwaarder door het gebruik van sociale media waardoor we meester zijn in het vals presenteren van ons leven;
- Ondanks de, voor velen, innerlijke drang om anderen tot dienst te zijn wordt er vaak van ons verwacht dat we ons constant competitief opstellen.

Vandaar de eerste regel van de titel van deze essay. Het is niet jouw schuld dat je in een burn-out bent geraakt. Als je de levenspositie aanneemt van 'het leven overkomt me', dan kunnen dit soort patronen en maatschappelijke idealen als de standaard worden aangenomen. Je hebt, naar alle waarschijnlijkheid, alles in je leven gedaan om juist een zinvol en gelukkig bestaan op te bouwen. En toch zit je met een burn-out.

Ik hoop van harte dat bovenstaande hoofdstukken je het vertrouwen hebben gegeven dat het niet jouw schuld is. Maar er zijn wel dingen die je kan doen. Daar gaan we het in het laatste hoofdstuk over hebben.

You got this!

Er wordt weleens gezegd; *de maatschappij, dat ben jij!* En dat klopt ook. Wij met z'n allen vormen de maatschappij zoals die nu is. Bewust of onbewust, we doen er allemaal aan mee. Hiermee hebben we ook de macht om systemen en denkwijzen te veranderen. Want geen enkel systeem dat door de mens is gecreëerd heeft eeuwig standgehouden. Normen en waarden, economische stelsels, politieke stelsels... ze zijn allemaal aan verandering onderhevig.

We leven in een vrije samenleving die jou de ruimte biedt om je leven in te vullen zoals jij dat wil en kan. Graag geef ik je een aantal suggesties die je kan inzetten om sterker uit je burn-out te komen.

Richt je als eerste op jezelf. Beoordeel eens eerlijk of de keuzes die je gemaakt hebt in je leven echt authentiek waren. In hoeverre heb je je keuzes laten beïnvloeden door de wensen van buitenaf? Bedenk vervolgens eens voor jezelf; wie ben ik echt? Waar sta ik voor? Wat zijn mijn talenten? Wat kan ik de wereld brengen? Gebaseerd op de theorie van Simon Sinek zou je jezelf kunnen afvragen; *wat is mijn 'waarom'?*

Je innerlijke 'waarom' is je drijfveer. Datgene waardoor je, ook al heb je een kater, 's ochtends je bed uitspringt om aan de slag te gaan. Je 'waarom' helpt je met het maken van keuzes en kan als richtlijn dienen voor je carrière en je leven. Neem eens de tijd om de Gouden Cirkel van Simon Sinek te bestuderen.

Als je gaat solliciteren, bekijk dan ook eens het 'waarom' van de organisatie. Want ondanks dat ik een vrij somber en stereotype beeld heb geschetst van bedrijven beginnen er steeds meer bedrijven hun beleidsvoering op hun 'waarom' te baseren. Een mooi voorbeeld hiervan is het bedrijf CoolBlue. Hun slogan 'Alles voor een glimlach' is in iedere stap terug te vinden. Het zou mij dan ook niets verbazen als de organisatie haar 'waarom' in ieder aspect van de bedrijfsvoering laat terugkomen. Zo wordt geld verdienen niet het doel, maar het resultaat. Wees eerlijk als je een bedrijf benadert, past de 'waarom' van hun ook bij jouw 'waarom'? Ben je op dit moment al voorzien van een baan? Misschien is het dan een mooi moment om jouw 'waarom' te spiegelen aan de 'waarom' van je werkgever.

Vraag tevens aan bedrijven welke vorm van motivatie ze willen inzetten. Een bedrijf dat werkt met bonussen zal sneller een top-down structuur hebben dan een bedrijf dat een meer empathische bedrijfsvoering heeft. Bestudeer voor jezelf wat bij jou past. Welke bedrijfscultuur stimuleert jou om het beste uit jezelf te halen?

Bedenk eens voor jezelf hoeveel geld je daadwerkelijk nodig hebt. Besef dat veel van de spullen die we kopen een tijdelijk geluksgevoel geven. Hoe zou je leven eruit zien als je bijvoorbeeld een dag minder zou kunnen gaan werken? Hoe zou je de extra tijd kunnen inzetten? Zou je meer tijd besteden aan je hobbies, familie of vrienden, of misschien vrijwilligerswerk? Stel jezelf eens de vraag; wat maakt me echt rijk?

Hoe om te gaan met de enorme druk van de sociale media? Mijn antwoord; compassie. Gun de ander het prachtige leven dat ze je voorschotelen. Of het echt is of nep. Zodra je handelt vanuit een gevoel van compassie zul je merken dat jaloezie en afgunst smelten als sneeuw voor de zon. Tenslotte toon je compassie aan de ander om jezelf goed te doen voelen. Als je hier bewust mee omgaat zal je merken dat de sociale druk om in hun evenbeeld te stappen verminderd.

Wees bewust van wat er om je heen gebeurt. Besef dat je niet alles kan en hoeft te beïnvloeden. Maar neem de samenleving en de opgestelde normen en waarden niet té serieus. Bedenk dat alle mens bedachte systemen van tijdelijke aard zijn. Het is dus geen 'wet van Meden en Perzen'. Het klinkt een beetje als in de film 'the Matrix', maar ons wereldbeeld is een weerspiegeling van onszelf. Mijn eigen quote hierin is; *Als de wereld een kleurplaat is, dan bepaal jij de kleuren waarmee je gaat werken.*

Ik begrijp als geen ander dat de bovengenoemde suggesties erg algemeen zijn. Het kan zijn dat ze niet aansluiten bij jouw situatie. Het is dan sterk aan te raden om professionele hulp in te schakelen zodat je begeleid kan worden in jouw proces. Er zijn veel verschillende vormen van begeleiding mogelijk. Bestudeer eens voor jezelf welke aanpak het beste voor jou werkt en maak er gebruik van.

Interessant naslagwerk

Uiteraard hoop ik van harte dat ik je heb kunnen inspireren om je burn-out anders te benaderen. Graag bied ik je wat titels aan van naslagwerken waar ikzelf ontzettend veel van geleerd heb. Materiaal dat mij geïnspireerd heeft. Misschien kan je er wat mee.

Gratis geld voor iedereen - Rutger Bregman (ISBN 978 90 822 5630 7)

Een ontzettend inspirerend boek dat alternatieven biedt voor onze huidige denkwijze en invulling van de maatschappij.

Dit kan niet waar zijn - Joris Luyendijk (ISBN 978 90 450 2816 3)

In dit boek vertelt Joris Luyendijk hoe de Engelse financiële sector functioneert en welke problemen hebben geleid tot de financiële crisis van 2008.

Het boek van vreugde - Z.H. de Dalai Lama en Aartsbisschop Desmond Tutu (ISBN 978 94 027 1800 3)

Een prachtig geschreven boek vol wijsheden over hoe je kan leven vanuit een innerlijke vreugde. Het boek heeft mij enorm gestimuleerd om anders te kijken naar het leven.

Vind je waarom - Simon Sinek, David Mead en Peter Docker (ISBN 978 90 470 1000 5)

Een praktisch boek dat je kan helpen ontdekken wat jouw 'waarom' is. Het boek omschrijft zowel het persoonlijke proces als het proces voor bedrijven en afdelingen.

Hier nog een aantal YouTube video's die mij geïnspireerd hebben :

- [Simon Sinek on Millennials on the workplace](#)
- [Simon Sinek - Understanding Empathy](#)
- [RSA ANIMATE: Drive: The surprising truth about what motivates us](#)
- [Existentialism: Crash Course Philosophy #16](#)
- [The Ultimate Source of Happiness](#)
- [Life is NOT a Journey - Alan Watts](#)
- [Today's Youth Are Depressed, Here's Why...](#)
- [THE COMMERCIAL THEY DON'T WANT YOU TO SEE](#)