

DE
MATTIAS M. VAN HULLE
BURN-OUT
PARADOX

**Geschiedenis van
een ongrijpbare maatschappijziekte**

Houtekiet
Antwerpen / Amsterdam

Inhoud

Inleiding	9
Hoofdstuk 1	
Historische voorlopers van burn-out	23
Hoofdstuk 2	
De etymologie van burn-out	53
Hoofdstuk 3	
De wetenschap over burn-out	85
Hoofdstuk 4	
Maatschappij en burn-out	115
Hoofdstuk 5	
Zelfhulp en burn-out	143
Finale reflecties en de weg voorwaarts	171
Noten	187
Nawoord door Prof. Dr. Dieter Vandebroeck	
Een ‘dwaze’ zoektocht naar een ongrijpbaar fenomeen?	209
Nabeschouwing en dankwoord van de auteur	219

'Laten we eens kijken naar de vorming van concepten. Elk woord wordt een concept op het moment dat het niet langer bedoeld is als herinnering aan de unieke en geheel eigen, individuele ervaring waaraan het zijn oorsprong te danken heeft. Een woord wordt echter een concept wanneer het tegelijkertijd talloze min of meer soortgelijke gevallen moet onderbrengen – wat wil zeggen, puur en eenvoudig, gevallen die nooit geheel hetzelfde en uiteindelijk dus simpelweg ongelijk zijn. Elk concept komt voort uit de gelijkmaking van ongelijke dingen.'

— FRIEDRICH NIETZSCHE

Inleiding

‘Ziekte van de tijd’

Alweer een boek over burn-out? Misschien hebt u dat even gedacht toen u dit boek vastnam, en ik kan het u niet kwalijk nemen. Het is zeker niet de eerste publicatie die zich op het thema richt. Wie bij populaire webwinkels op het trefwoord ‘burn-out’ zoekt, genereert al gauw meer dan 10.000 resultaten, zo blijkt uit een snelle proefneming.¹ Vooral de zelfhulp literatuur, een genre dat ondertussen een aparte afdeling heeft in boekenwinkels en bibliotheken, stort zich al een tijdje op het thema. Ook reguliere mediakanalen, gezondheidswebsites en andere online communicatieplatformen berichten er uitvoerig over. Zelfs in de politiek wordt erover gepraat. Het mag duidelijk zijn: burn-out maakt prominent deel uit van ons collectieve bewustzijn.

Dat komt onder meer omdat burn-out vaak wordt beschreven als een ‘wijdverspreid probleem’. ‘Wijdverspreid’ omdat het iedereen lijkt te kunnen treffen, en ‘problematisch’ door de mentale gezondheidsklachten die met het begrip geassocieerd worden. Eind 2022 wijdde *De Standaard* een uitgebreide artikelenreeks aan burn-out die werd ingeleid met de zin: ‘Er raast een burn-outpandemie door onze samenleving.’² Het woord ‘pandemie’ is in deze context geen nawee van onze recente kennismaking met covid-19. Reeds voor 2020 werden het burn-outfenomeen ronduit epidemische proporties toegedicht. Burn-out is een ware ‘maatschappelijke malaise’, zo klinkt het vaak. Het is ‘de ziekte van onze tijd’.

Als socioloog was ik geprikkeld door die omschrijvingen, en dus besloot ik er mijn doctoraatsonderzoek aan te wijden. De doelstelling was even simpel als ambitieus: de maatschappelijke oorzaken van burn-out blootleggen. Het thema was mij eerst nog

relatief onbekend, maar ik was onder de indruk van de alarmerende toon waarmee het werd beschreven. Ik vroeg me af waar het fenomeen in feite vandaan kwam, en waarom het plots zo alomtegenwoordig leek te zijn in onze samenleving. Hoe ontstaat een zogenaamde ‘maatschappijziekte’ in feite? Hoog tijd voor een socioloog om die zaken op te helderen.

Vooraleer ik de oorzaken van burn-out kon blootleggen, moest ik eerst het fenomeen *zelf*helder aanduiden. Waar spreken we precies over, wat houdt burn-out in, en wie wordt erdoor getroffen? Vragen waarop ik snel een antwoord verwachtte, maar helaas. Ik botste meteen op een eerste – en tevens de grootste, zo zal blijken – moeilijkheid: het burn-outfenomeen liet zich maar moeilijk vangen. Sterker nog, het bleek *ongrijpbaar*. Ik sprak met vakexperts, psychologen, therapeuten, auteurs, bedrijfsartsen en professoren. Allemaal hadden ze een geheel andere kijk op wat burn-out is, op wie de voornaamste slachtoffers zijn, op welke symptomen burn-out typeren, en op wat de oorzaken van burn-out zijn. Over één aspect waren ze het min of meer eens: in feite weten we niet wat burn-out precies is.

Op zoek naar een definitie

Mijn onderzoek belandde al snel in een impasse, en zelfs de wetenschap bracht weinig soelaas. In 2017 publiceerde de Hoge Gezondheidsraad (HGR) een bundel met beleidsaanbevelingen over burn-out gebaseerd op de gangbaarste wetenschappelijke inzichten.³ In de inleiding van het rapport staat dat er in de literatuur veel verschillende definities van burn-out te vinden zijn. Dat is zeker geen recent probleem. Al in de jaren 1980 kaartten onderzoekers aan dat de vele definities een beter begrip van burn-out in de weg stonden. De titel van een publicatie uit 1986 stelt het nog scherper: *‘Burn-out: psychobabble or valuable concept’*.⁴ Ook nu nog is het maar moeilijk aan te duiden wat burn-out is, en waar getroffen individuen precies aan lijden.

Zo zijn er definities die verwijzen naar concepten als stress en

stressoren, terwijl andere definities daar geen melding van maken. Sommige omschrijvingen plaatsen uitputting en vermoeidheid op de voorgrond, terwijl andere omschrijvingen die termen zelfs niet noemen. Volgens één definitie moeten de klachten al zes maanden aanwezig zijn vooraleer we over een burn-out kunnen spreken. Elders lezen we twee weken. Andere omschrijvingen vermelden zelfs niets over de duur van de klachten. Het rapport van de HGR bevat ook een lange lijst met geassocieerde kenmerken die optreden bij een burn-out, waaronder slaapproblemen, hoofdpijn en vermoeidheid. Je kunt last krijgen van je spijsvertering. Je gewicht kan plots afnemen, maar ook toenemen. Prikkelbaarheid, een neiging tot cynisme en zelfs angst en depressieve stemmingen blijken allemaal aan burn-out gelinkt.

Toch noemt het rapport al die verschillende symptomen ‘secundaire aandoeningen’. Want het is moeilijk uit te maken of het gaat om elementen die eigen zijn aan burn-out zelf dan wel om oorzaken of net gevolgen ervan. Uiteindelijk komen de auteurs van het aanbevelingsrapport met een driedelige definitie: burn-out is een gevolg van chronische stress, en uit zich in 1) professionele uitputting en extreme vermoeidheid, 2) een cynische houding en verminderde betrokkenheid op het werk en 3) een gevoel van professionele onbekwaamheid en verminderde eigenwaarde. Deze driedelige formulering is gebaseerd op de gangbaarste definitie in de wetenschappelijke literatuur. Die definitie, en de manier waarop ze tot stand is gekomen, zullen we uitgebreid bespreken in hoofdstuk 3. Want deze definitie kampt met een groot probleem: ze laat veel ruimte voor interpretatie.

Dat blijkt onder meer uit de verschillende statuten die aan het begrip burn-out worden toegekend. De wetenschappelijke literatuur spreekt vaak over een ‘*condition*’, wat zich het best laat vertalen als een ‘(specifieke) toestand’. Maar evenzeer krijgt burn-out de aanduiding ‘syndroom’ toebedeeld, wat al meer een ziektebeeld impliceert. De definitie van een syndroom is ‘een cluster van symptomen die als een eenheid wordt opgevat’. Bovendien wordt de term ‘syndroom’ in psychiatrische handboeken gebruikt om het begrip ‘mentale aandoening’ te definiëren, wat

de psycho-medische connotatie van het woord ‘syndroom’ nog sterker onderstreept. Tot slot noemen sommigen burn-out zelfs resoluut een ziekte. Dat kadert de term nog meer als een aparte pathologie.

Zelfs de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beschreef burn-out recent als een ziekte, zij het per ongeluk. In 2019 voegde de toonaangevende gezondheidsorganisatie burn-out toe aan de *International Classification of Diseases (ICD)*, een internationale classificatielijst van aandoeningen die de organisatie zelf samenstelt. Heel wat gerenommeerde media zagen in deze opname een formele bevestiging dat ze burn-out officieel konden beschouwen als een ziekte. Christian Lindmeier, woordvoerder van de WHO, haastte zich om het nieuws als een misverstand weg te zetten. Volgens hem kan burn-out namelijk niet geconceptualiseerd worden als een aparte medische toestand, maar louter als een ‘werkgerelateerd fenomeen’. Ook Richard Summers, voorzitter van de American Psychiatric Association (APA), beklemtoonde dat de opname van burn-out in de *ICD* niet verkeerd begrepen mag worden. Burn-out is ‘geen medische diagnose’, stelde hij, ‘noch een ziekte op zichzelf’. Het is een wijdverspreid en reëel probleem, maar het kan alleen benaderd worden als ‘een subjectieve ervaring’, aldus Summers.⁵ Deze anekdote illustreert hoe ambigu de term burn-out is, zelfs voor organisaties waarvan het hele bestaan gericht is op duidelijkheid scheppen omtrent ziekte en gezondheid.

Ontbreken van een diagnose

Die ambiguïteit heeft opmerkelijke redenen. Zo bestaat er geen klinische meting die vaststelt of iemand een burn-out heeft. Een vermeende impact van burn-out op het fysiologische proces, of andersom de verstoorde fysiologische mechanismen die zouden voortkomen uit burn-out, kunnen niet klinisch vastgesteld worden. Tot nu toe vond men nog geen meetbare indicatie dat het label ‘burn-out’ verwijst naar een aparte biologische of neurolo-

gische gesteldheid. Onderzoekers verrichtten ondertussen reeds een dertigtal studies waarin ze nadrukkelijk zochten naar zogenaamde ‘biomarkers’, biologische indicatoren van burn-out. Ze keken onder meer naar het zenuwstelsel, het immuunsysteem, metabole processen, slaappatronen en hormonen. Nergens stelden ze eenduidige wijzigingen vast die onmiskenbaar met een nieuwe, aparte aandoening geassocieerd konden worden.⁶

Door de afwezigheid van biologische indicatoren kaderen de meeste onderzoekers burn-out als een syndroom. De toewijzing van de term ‘burn-out’ gebeurt dan aan de hand van een cluster van beschreven symptomen. Maar daarbij rijzen twee problemen. Ten eerste is het soms moeilijk om aan te duiden wanneer specifieke symptomen precies ‘beginnen’: wanneer is een klacht uitgesproken genoeg om mee te laten tellen als een symptoom? Burn-out kent in die optiek geen categoriale, maar wel een dimensionale toewijzing. Dat wil zeggen dat een persoon niet zomaar wel of niet is opgebrand, maar mogelijk ook *in de richting van* een burn-out aan het evolueren is, of tegen een burn-out kan aanleunen. Dat kan als gevolg hebben dat de term nogal snel wordt toegewezen.

Een tweede probleem is dat de symptomen van burn-out zeer nauw aansluiten bij die van andere beschreven condities, waaronder fibromyalgie, chronisch vermoeidheidssyndroom, aanpassings- en angststoornissen en zelfs depressieve stoornissen. Een concreet gevolg daarvan is dat termen als burn-out, depressie, chronische vermoeidheid en fibromyalgie soms nogal vlotjes door elkaar worden gebruikt. Naast de theoretische en ideaaltypische differentiatie die onderzoekers, beleidsmakers en artsen goedwillig trachten te schetsen, bestaat er een diffuse realiteit waarin deze verscheidene concepten maar moeilijk – en misschien zelfs onmogelijk – strikt van elkaar te onderscheiden zijn.

Vooraf de factor uitputting speelt in deze context een grote rol. Die maakt deel uit van elk van de beschreven aandoeningen, en de meeste onderzoekers beschouwen uitputting als het kern-element van burn-out. Maar een recente studie plaatst daar vraagtekens bij.⁷ Onderzoekers vergeleken burn-outpatiënten met

mensen die gediagnosticeerd waren met depressie, personen met een angststoornis, en met een controlegroep van participanten zonder noemenswaardige problemen. Uit de resultaten bleek dat noch het objectief gemeten vermoeidheidsniveau van de burn-outpatiënten, noch de eigen subjectieve beoordeling van hun uitputting wezenlijk verschilde van die van de andere respondenten. Ze beschreven en ervaarden hun vermoeidheid niet op exceptioneel andere of aparte wijze. De onderzoekers concludeerden dat uitputting daarom misschien wel minder relevant is om burn-out beter te begrijpen dan algemeen wordt aangenomen. Dat is best een desoriënterend besluit voor een fenomeen dat zo sterk gekenmerkt wordt door uitputting.

De habitat van burn-out

Kunnen we dan maar simpelweg stellen dat burn-out een verzinzel is, en in wezen niet ‘echt’? Nee, dat zou geheel onjuist zijn. Er wordt over gesproken, gedebatteerd en gediscussieerd. Er wordt over geschreven, gepubliceerd en bericht via boeken, magazines, wetenschappelijke tijdschriften en reguliere kranten. Burn-out werd recent zelfs opgenomen in politieke wetteksten en verzekeringspolissen. Het is met andere woorden een fenomeen dat rechtstreeks aangeduid en besproken wordt. Daarbij is het niet enkel een ingeburgerd begrip als zodanig, maar blijkt het vooral een algemeen aanvaard label waarmee mensen reële ervaringen kenbaar maken. Burn-out zonder meer ‘onecht’ noemen zou impliceren dat we de zeer echte ervaringen van een enorm grote groep mensen zomaar loochenen. Dat zou niet alleen onzinnig, maar vooral onmeedogend zijn.

Toch kunnen we tegelijkertijd niet om enkele obstakels heen. We botsen op een opeenstapeling van ontologische en epistemologische moeilijkheden. Met andere woorden: we weten niet wat burn-out *is*, noch hoe we het precies moeten *begrijpen*. Resultaten aan de hand van klinisch meetbare indicatoren blijven uit, diagnoses stellen blijkt onmogelijk, en daarbovenop zijn er de vele

potentiële symptomen, de problematische overlap met andere aandoeningen en de daaruit vloeiende moeilijkheden om burn-out exact te omlijnen. Zelfs het rapport van de Hoge Gezondheidsraad concludeert dat burn-out zeer actueel is, en het onderwerp is van vele publicaties en rapporten. Desalniettemin kampt de term met een groot probleem, stellen de auteurs. Het is een vaag begrip met slecht afgelijnde contouren. Aangezien we niet weten *wat* burn-out echt is, stellen sommigen zich automatisch de vraag *of* burn-out wel echt is.

We lijken zo geklemd te zitten in een schijnbare paradox: burn-out is alomtegenwoordig, maar tegelijkertijd vaag en ongrijpbaar. Hoe kan zo iets? En vooral, hoe raken we uit die impasse? Hoe kunnen we burn-out dan *wel* (be)grijpen? Wel, we kunnen de afwezigheid van meetbare, biologische indicatoren opvatten als een uitnodiging om de constitutieve elementen van burn-out elders te zoeken, namelijk in de sociale en culturele context. Daarmee bedoel ik niet zozeer dat het ervaren ongemak dat we burn-out noemen rechtstreeks voortkomt uit de omgeving. Ik ga filosofisch nog een stapje verder: we zouden kunnen stellen dat de *aanduiding* van een specifiek ongemak en het *kaderen* van die ervaring als een apart gegeven zijn ontstaan *binnen* en *door* een specifieke context. Die context nauwgezet in kaart brengen zou ons kunnen helpen te begrijpen waar burn-out precies vandaan komt, en vervolgens waarom het fenomeen zo alomtegenwoordig, maar tegelijkertijd zo vaag is.

Dadelijk licht ik toe hoe ik die context in kaart zal brengen. Maar eerst nog iets over de specifieke invalshoek. Daarvoor neem ik de Canadese filosoof Ian Hacking onder de arm. Hacking heeft jarenlang onderzoek verricht naar mentale aandoeningen, en boog zich meer concreet over de vraag: hoe komt het dat er nieuwe mentale aandoeningen ontstaan, en dat verouderde aandoeningen soms verdwijnen? Hacking stelde zichzelf die vraag nadat hij historische geschriften had gelezen over ‘fugue’, een vermeende aandoening die aan het einde van de 19e eeuw voorkwam in Frankrijk.⁸ Fugue werd hoofdzakelijk gekenmerkt door een koortsachtige en allesoverheersende impuls om weg te vluchten

en te reizen. De aandoening kende een plots ontstaan rond 1890, een zeer intense periode van toewijzing en diagnostiek rond 1900, en vanaf 1910 een al even plotse teloorgang. Werden mensen gedurende een twintigtal jaar plots getroffen door een geheel nieuwe ziekte, of was er iets anders aan de hand?

Hacking constateerde dat het ontstaan van de diagnose ‘fugue’ samenviel met enkele maatschappelijke veranderingen. Zo was er een nieuwe sociale context waarin recreatief toerisme langzaam aan opkwam, al was dat vooralsnog een privilege voor de gegoede hogere klassen. Reizen was met andere woorden iets dat aangemoedigd werd, maar het bleef voor de meeste mensen nog altijd iets onbereikbaars. Daarnaast paste de beschrijving van fugue in de medische taxonomie van die tijd. Meer specifiek vonden de overige gedragskenmerken van fugue aansluiting bij de diagnose van hysterie, wat medici rond de eeuwwisseling beschouwden als een reële mentale ziekte. Hackings algemene conclusie was dat de bredere culturele context een vormende en bepalende rol speelt in de manier waarop menselijke ervaringen worden begrepen als onaangenaam, problematisch en in sommige gevallen zelfs als pathologisch. Aangezien een culturele context voortdurend in ontwikkeling is, ontstaan er steeds nieuwe interpretaties over de reële ervaringen die mensen hebben. Zo’n conceptualisering kan zich uitkristalliseren in een nieuwe aandoening.

Die culturele context noemt Hacking de ‘ecologische niche’ van een aandoening. Het is een uitdrukking die hij ontleent aan de ecologie, en die daar wordt gebruikt om de gedragingen of kenmerken van een dieren- of plantensoort beter te begrijpen door hun specifieke habitat te bestuderen. Zo’n habitat is nooit een vaststaand gegeven, maar een bruisend en voortdurend veranderend geheel van vele verschillende elementen. Zo moeten we ook de culturele context van een nieuwe aandoening beschouwen: als de vruchtbare interactie van een aantal specifieke maatschappelijke ontwikkelingen die samen een ‘habitat’ vormen waarbinnen de conceptualisering van een nieuwe aandoening tot stand kan komen, en vervolgens kan gedijen. Dat is precies waarop wij ons in dit boek zullen richten: de habitat van burn-

out. Het zal ons helpen om beter te begrijpen waar het fenomeen vandaan komt, en waarom het vandaag zo alomtegenwoordig is. Heel concreet zullen we op zoek gaan naar die sociale omstandigheden en culturele elementen die gaandeweg de ruimte hebben geboden om burn-out niet alleen te laten *ontstaan*, maar tot op de dag van vandaag zo prominent te laten *bestaan*.

Verhaal van een vergeten verleden

Dan rest nog de vraag: hoe brengen we die habitat van burn-out in kaart? Dat zullen we doen aan de hand van wat de filosoof Friedrich Nietzsche ‘de genealogische methode’ noemde, het in kaart brengen van een historische ontstaanscontext. In plaats van maatschappelijke fenomenen zonder meer te beschouwen als simpelweg *gegeven*, vond Nietzsche het belangrijk altijd de vraag te stellen: waar komen ze in feite vandaan? Welke context gaf aanleiding tot hun ontstaan? Wie had een hand in hun creatie? Ik zal met dit boek een historisch verloop schetsen waarin we op zoek gaan naar de bron van burn-out, en waarmee we het fenomeen volgen van bij zijn wortels tot zijn huidige wildgroei.

Ik wil meer doen dan illustere scheppings- of ontdekkingsverhalen vertellen, en zal het ontstaan én de verdere evolutie van burn-out interpreteren in relatie tot enkele cruciale historische ontwikkelingen. Ik zal aandacht besteden aan woorden en benamingen, en aantonen dat het *benoemen* van een ervaring gradueel kan uitgroeien tot het *creëren* van een fenomeen. U zult zien dat de evolutie van burn-out geen doelbewuste constructie was van een lineair proces, maar voor een groot deel net een verloop was gekenmerkt door toevalligheden, tegenstrijdigheden en soms zelfs ogenschijnlijk triviale beslissingen die grote gevolgen hadden. Aan de hand van deze historisering zal ik een geschiedenis reconstrueren die tot op heden nog niet gedocumenteerd is.

In hoofdstuk 1 ga ik dieper in op de *pre-historie* van burn-out. We bekijken drie aandoeningen die burn-out zijn voorafgegaan. Ze kennen elk een treffende overlapping met de burn-out-

beschrijvingen van vandaag. Het zijn conceptuele voorlopers die bewijzen dat burn-out historisch gezien geen volkomen nieuw en uniek fenomeen is. Daarenboven zijn ze, net als burn-out, gelinkt aan overwerk, prestatiedruk en maatschappelijke versnelling. Deze voorlopers impliceren zo de *echtheid* van de burn-outervaring. Want die blijkt in het verleden meermaals te zijn beschreven, zij het telkens met een andere benaming. Elk van die aandoeningen kent ook een opvallend traject: een opkomst, graduele wijzigingen in beschrijving en uiteindelijk een teloorgang. Dat verloop hing altijd samen met enkele overkoepelende maatschappelijke evoluties, wat leidt tot de conclusie dat de (veranderende) culturele context altijd een cruciale rol speelt in de conceptualisering van ervaringen en, in dit geval, van aandoeningen. Hoofdstuk 1 plaveit op die manier het pad naar het historische verhaal van burn-out.

Dat historische verhaal begint vanaf hoofdstuk 2. Ik start niet bij de ‘ontdekking’ van het fenomeen, maar wék zijn vergeten semantische verleden tot leven. Meer concreet ga ik op zoek naar de historische toepassingen van de uitdrukking ‘(to) burn out’. We maken een tijdreis van de 16e eeuw tot en met de jaren 1970, en zullen zien dat er een semantische kiem schuilt in de uitdrukking ‘burned-out’. Steeds verwijst ze naar een uitdoving van energie, en naar een wegdeemstering van iets dat eerder nog vurig brandde. De uitdrukking kreeg door de eeuwen heen vele toepassingen, waaronder zelfs een aanduiding voor menselijke vermoeidheid zo’n 200 jaar geleden. Onze tijdreis eindigt bij het eerste gebruik van de uitdrukking zoals we ze *vandaag* nog steeds kennen: als de psycho-medische aanduiding van een specifieke uitputting. Ik eindig het hoofdstuk met een gedetailleerde beschrijving van dat oorspronkelijke burn-outconcept, en met enkele cruciale socio-economische en culturele factoren die deze beschrijving van burn-out mee bepaalden. We zullen zien dat de allereerste invulling van het huidige burn-outconcept in de jaren 1970 opvallend specifieker was dan de beschrijvingen die het vandaag kent.

Hoofdstuk 3 spitst zich toe op de wetenschap. U zult lezen hoe de eerste formele conceptualisering de weg baant voor de ont-

plooiing van het wetenschappelijke veld rond burn-out. Vanaf de jaren 1980 begon de wetenschapspsychologie zich in het thema te interesseren. Het concept werd meteen opgenomen binnen de dominante onderzoeksmethoden van die tijd, wat het in eerste instantie een formeler karakter gaf. Er was ook een ander, zij het onbedoeld gevolg. Door de toenemende interesse bracht men burn-out geleidelijk aan met andere wetenschappelijke concepten in verband. Zo linkte men het gaandeweg aan stress – een associatie die vandaag vanzelfsprekend lijkt, maar er zeker niet altijd is geweest. Daarbovenop leidden enkele methodologische moeilijkheden tot een systematische herdefiniëring van burn-out. Dat alles resulteerde in een stelselmatige verbreding: men kon almaar meer ervaringen onder het label categoriseren, wat het toepassingsgebied sterk vergrootte. Het burn-outlabel werd een vlag die vele verschillende ladingen dekte.

Dat maakte het concept bruikbaar in een bredere maatschappelijke context, zoals we in hoofdstuk 4 zullen zien. Daarin verlaat ik het strikt wetenschappelijke terrein en schets ik de opkomst en evolutie van burn-out als maatschappelijk fenomeen. Ik breng in kaart wanneer en op welke manier burn-out onderdeel werd van het publieke discours in Vlaanderen. Die opkomst loopt samen met twee culturele evoluties. Ten eerste ontwikkelt zich vanaf de jaren 2000 een bredere interesse voor emoties en psychisch welbevinden. Er wordt meer aandacht besteed aan psychisch welzijn, en termen die emoties en mentale processen tot uiting brengen vinden hun weg naar de algemene spreektaal. Simultaan ontwikkelt er zich een andere tendens. Er ontstaat een nadrukkelijk neoliberal discours, waarin een grote nadruk komt te liggen op prestaties, successen en individuele maakbaarheid. De keerzijde van dat meritocratische verhaal is dat het falen of het mislopen van succes aanvoelt als een persoonlijke tekortkoming. In de context van die twee culturele ontwikkelingen neemt het aantal toepassingen van het burn-outconcept fors toe. Het begrip maakt het mogelijk om een psychische uitputting kenbaar te maken, en vormt tegelijk een soort aanklacht tegen enkele culturele verwachtingen die als excessief worden beschouwd.