

MIRANDA VAN EENENNAAM



OUT ...

*Herken de signalen
van bore-out en vind
weer uitdaging,
energie en werkplezier*

EN DAN?

THEMA.

INHOUD

Inleiding	13
DEEL I BORE-OUT BEGRIJPEN	15
1 Wat is een bore-out?	17
1.1 Zo vervelend is verveling	18
1.2 Hoe herken je een bore-out?	20
1.3 Bore-out of bore-outklachten?	24
1.4 Burn-out of bore-out?	25
1.5 Is er een officiële diagnose of test?	30
1.6 Hoe vaak komt bore-out voor?	31
1.7 Samenvatting	32
2 De bore-outparadox	35
2.1 Psychologische processen	35
2.2 Fysieke processen	37
2.3 Samenvatting	40
3 Hoe onderprikkeling leidt tot bore-out	41
3.1 Kwalitatieve onderprikkeling	41
3.2 Kwantitatieve onderprikkeling	45
3.3 Samenvatting	47
4 Van eerste signalen tot bore-out	49
4.1 De balansfase	49

4.2	De relativiseringsfase	50
4.3	De alarmfase	50
4.4	De uitvalfase	51
4.5	Hoelang duurt een bore-out?	52
4.6	Samenvatting	52
5	Het taboe op bore-out	53
5.1	‘Je bent gewoon lui!’	53
5.2	‘Een luxeprobleem!’	54
5.3	‘Je eigen schuld!’	54
5.4	Gevolgen van het taboe	55
5.5	Samenvatting	56
6	De impact van bore-out	59
6.1	Werk	59
6.2	Gezondheid	60
6.3	Zelfvertrouwen en ontwikkeling	61
6.4	Relaties	62
6.5	Geld en zekerheid	62
6.6	Samenvatting	64
DEEL II	HET SPEELVELD VAN BORE-OUT	65
7	Jij als mens	67
7.1	Persoonlijke eigenschappen	67
7.2	Persoonlijke ervaringen	73
7.3	Persoonlijke omstandigheden	77
7.4	Samenvatting	80
8	Je werk en organisatie	83
8.1	Functie – wat je doet en hoeveel ruimte je hebt	83
8.2	Samenwerking	86
8.3	Arbeidsvoorwaarden en omstandigheden	87
8.4	Branche en sector	88
8.5	Organisatiestructuur	89
8.6	Organisatiecultuur	90
8.7	Leiderschap	92
8.8	Samenvatting	94

9	De wereld om je heen	95
9.1	Altijd aan	96
9.2	Denken boven voelen	96
9.3	Succes, status en presteren	97
9.4	Als systemen het overnemen	98
9.5	De arbeidsmarkt en keuzevrijheid	99
9.6	Even stilstaan	100
9.7	Samenvatting	100

DEEL III OP ZOEK NAAR BEVLOGENHEID **103**

10	Bevlogenheid	105
10.1	Wat is bevlogenheid?	105
10.2	De kracht van bevlogenheid	106
10.3	Kun je ook té bevlogen zijn?	107
10.4	Samenvatting	108

11	Wat bevlogenheid voedt	109
11.1	Het werkvuur	109
11.2	Temperatuur	111
11.3	Brandstof	111
11.4	Zuurstof	112
11.5	Het werkvuur met privéschil	113
11.6	Brandend, dovend of gedooft	113
11.7	Samenvatting	114

12	De uitnodiging	115
12.1	Bij jezelf blijven	115
12.2	Wat staat je te doen?	116
12.3	Samenvatting	117

DEEL IV VAN INZICHT NAAR BEWEGING **119**

13	Erkennen waar je staat	121
13.1	Als doorgaan niet meer werkt	121
13.2	Wat je lichaam al wist	122
13.3	Stoppen met relativeren	122

13.4	Reflectie	123
13.5	Samenvatting	123
14	Opnieuw opmerken	125
14.1	Ben je er nog echt bij?	125
14.2	Luisteren zonder direct te reageren	126
14.3	Jezelf niet vergeten	126
14.4	Reflectie	127
14.5	Samenvatting	127
15	Waar stroomt jouw energie naartoe?	129
15.1	Energie als richtingaanwijzer	129
15.2	Waar dooft jouw vuur?	130
15.3	Wat hou je in stand?	131
15.4	Wat geeft je nog energie?	132
15.5	Experiment	132
15.6	Samenvatting	133
16	Waar verlang je naar?	135
16.1	Succes of voldoening?	135
16.2	Verlangens serieus nemen	136
16.3	Wat past bij jou?	137
16.4	Wat je niet meer kunt blijven ontkennen	138
16.5	Je hoeft het nog niet allemaal te weten	138
16.6	Reflectie	139
16.7	Samenvatting	139
17	Wat houdt je tegen?	141
17.1	Waarom je tóch blijft hangen	141
17.2	De stem die je remt	142
17.3	Als angst verstandig klinkt	143
17.4	Voor wie leef je eigenlijk?	143
17.5	Beweging begint kleiner dan je denkt	144
17.6	Reflectie	145
17.7	Samenvatting	145
18	Bewegen zonder zekerheid	147
18.1	Je hoeft het niet meteen zeker te weten	148
18.2	Sommige dingen begrijp je pas als je ze ervaart	148

18.3	Weg willen is nog geen richting	149
18.4	Verander gericht, niet alles tegelijk	150
18.5	Niet kiezen tussen zekerheid en verlangen	150
18.6	Experiment	151
18.7	Samenvatting	151
19	Wat betekent dit voor jouw werk?	153
19.1	Er is vaak meer mogelijk dan je denkt	153
19.2	Welke beweging past bij jouw situatie?	154
19.3	Wat vraagt jouw situatie nu?	156
19.4	Wat wordt jouw eerste stap?	156
19.5	Experiment	158
19.6	Samenvatting	158
20	De tussenfase hoort erbij	159
20.1	Waarom verandering soms eerst onrust geeft	159
20.2	Niet iedereen beweegt met je mee	160
20.3	Niet elke twijfel vraagt om een nieuwe beslissing	161
20.4	Reflectie	162
20.5	Samenvatting	162
21	Wat je niet meer wilt vergeten	165
21.1	Je went sneller dan je denkt	166
21.2	Je behoeften mogen veranderen	166
21.3	Blijf ruimte maken voor wat jou levendig houdt	167
21.4	Reflectie	168
21.5	Samenvatting	168
22	Wat organisaties vaak missen	171
22.1	Goed functioneren zegt niet alles	171
22.2	Veel mensen durven het niet hardop te zeggen	172
22.3	Als mens en werk uit elkaar groeien	173
22.4	Reflectie	174
22.5	Samenvatting	174
Tot slot		175
Dankwoord		177
Literatuur		179
Bijlage: Bore-outtest (Dutch Boredom Scale)		183

INLEIDING

Toen ik dit boek begon te schrijven, viel me iets op. Zodra ik vertelde waar het over ging, ontstond er bijna altijd verwarring.

‘Een boek? Wat leuk! Waarover?’

‘Over bore-out.’

‘Ah, je bedoelt búrn-out?’

Het zegt eigenlijk alles. Burn-out kent inmiddels bijna iedereen. Bore-out blijft veel minder zichtbaar, terwijl het vaker voorkomt dan we denken.

Bij stressklachten denken we meestal aan te veel drukte, te veel verantwoordelijkheid of te veel werk. Maar langdurige onderprikkeling kan minstens zo ontregelend zijn. Mensen gaan soms jarenlang door in werk dat hen gaandeweg leegtrekt – zonder precies te begrijpen waarom. Juist dat maakt bore-out zo verwarrend.

Want hoe leg je uit dat je moe bent van werk dat je eigenlijk prima aankunt? Dat je dagen gevuld zijn, maar je vanbinnen steeds leger raakt? Dat je steeds moeilijker in beweging komt, terwijl er aan de buitenkant weinig mis lijkt?

Misschien herken je dat. En schaam je je er zelfs een beetje voor. Of wuif je het weg en zeg je tegen jezelf dat je niet moet zeuren en dat anderen het zwaarder hebben. Maar ondertussen groeit de leegte, de onrust of het gevoel dat je steeds verder afdrijft van wat je energie geeft.

En daar zit meteen een hardnekkig misverstand: een bore-out gaat lang niet altijd over letterlijk niets te doen hebben. Veel vaker heb je juist genoeg te doen, maar ontbreekt uitdaging, plezier, betrokkenheid of betekenis. Je dagen kunnen gevuld zijn met afspraken, taken en verantwoordelijkheden, terwijl je vanbinnen steeds verder leegloopt. Je doet van alles, maar wat je doet, doet je steeds minder.

Vooral daardoor blijft een bore-out vaak lang onzichtbaar. Voor de buitenwereld, maar ook voor jezelf. Klachten sluipen er geleidelijk in en worden regelmatig aangezien voor een burn-out, terwijl de oorzaak ergens anders ligt.

Dat is ook precies waarom dit onderwerp me zo raakt. In mijn werk als consultant en trainer – en eerder ook als coach – zie ik regelmatig mensen die vastlopen in werk dat ooit logisch voelde, maar waarin ze zichzelf onderweg zijn kwijtgeraakt. Mensen die lange tijd op de automatische piloot hebben gedraaid, terwijl hun energie, motivatie en werkplezier langzaam afnamen.

Gelukkig zie ik ook iets anders. Een bore-out is niet alleen een signaal dat er iets misgaat, het kan ook het begin zijn van iets nieuws. Want juist als je vastloopt, ontstaat de noodzaak om eerlijker naar jezelf te kijken. Naar wat je nodig hebt, wat je energie geeft en wat er mogelijk al veel langer wringt.

Daarom gaat dit boek niet alleen over bore-out. Het gaat ook over bevlogenheid, verlangen, betekenis en de zoektocht naar werk en een leven die echt bij je passen.

In dit boek onderzoeken we hoe bore-out ontstaat, waarom het vaak zo moeilijk te herkennen is, en welke factoren daarin meespelen – persoonlijk, maatschappelijk en op het werk. Maar vooral kijken we naar hoe je de weg uit een bore-out kunt vinden. Niet via snelle oplossingen of door rigoureus alles om te gooien, maar via inzicht, bewustwording en concrete stappen die helpen om dichterbij jezelf te komen.

Misschien lees je dit boek omdat je jezelf erin herkent. Of lees je het voor iemand die je dierbaar is, of omdat je er in je werk mee te maken krijgt. Hoe je ook bij dit boek terecht bent gekomen: ik hoop vooral dat het je helpt om serieus te nemen wat jou energie, plezier en betekenis geeft.

DEEL I

BORE-OUT BEGRIJPEN

‘Haar leven was kil als een zolder met een raampje op het noorden, en in het donker, in alle hoeken van haar hart, weefde de spin van de verveling stilzwijgend haar web.’

(Uit: *Madame Bovary*, Gustave Flaubert)

Bore-out is vaak onbekend of wordt niet goed begrepen. Daarom beginnen we bij de basis: wat is een bore-out precies, hoe ontstaat die, en waarom verwarren we bore-out zo vaak met burn-out?

Misschien voel je de neiging om dit deel over te slaan en meteen door te bladeren naar wat je eraan kunt doen. Begrijpelijk. Als je al langere tijd vastloopt, weinig energie voelt of merkt dat er iets niet klopt, wil je vooruit. Toch is dit deel belangrijk. Bore-out laat zich zelden oplossen met snelle veranderingen, motivatietrucjes of simpelweg ‘iets anders gaan doen’. Als je niet begrijpt wat er *wé*kelijk gebeurt – in je werk, je denken en je energie – is de kans groot dat je voor oplossingen kiest die uiteindelijk weinig veranderen.

Veel mensen lopen daarin vast. Ze denken dat ze lui zijn geworden, ongemotiveerd zijn of gewoon pech hebben met hun baan. Terwijl bore-out vaak over iets veel diepers gaat. Daarom beginnen we hier: bij begrijpen. Pas als je ziet wat er *werkelijk* speelt, wordt ook duidelijk wat er nodig is om eruit te komen.



1 WAT IS EEN BORE-OUT?

Je gaat naar je werk, opent je laptop en werkt je mail weg. Een uur later schuif je aan bij een meeting. Aan de buitenkant lijkt er weinig aan de hand. Sterker nog, voor anderen ziet het er misschien zelfs uit alsof alles prima gaat.

Toch merk je dat er iets knaagt. Werk dat ooit interessant voelde, raakt je steeds minder. Je werkt vaker op de automatische piloot en haalt steeds minder plezier uit wat je doet. Soms betrap je jezelf erop dat je afwezig naar je scherm staart of gedachteloos door je telefoon scrollt, niet omdat je niets te doen hebt, maar omdat je je steeds moeilijker kunt opladen voor wat er nog ligt.

Misschien herken je dat gevoel: vastzitten in werk dat je niet écht meer raakt, zonder precies te begrijpen waarom. Want hoe kan iets dat op papier prima lijkt, je vanbinnen toch zo leeg laten voelen? Precies dat spanningsveld staat centraal bij bore-out. Toch werd daar lange tijd nauwelijks over gesproken.

Daar kwam verandering in toen twee Zwitserse organisatieadviseurs begin jaren 2000 iets opvallends ontdekten. Ze waren gewend aan medewerkers die tegen overspanning aan zaten, maar zagen binnen organisaties ook een ander patroon terugkomen: medewerkers die niet overvraagd waren, maar zich juist *verveelden*.

Het Zwitserse duo introduceerde de term bore-out voor medewerkers die te weinig werk hadden en dat probeerden te verbergen. Er volgde een boek over bore-out, met een humoristische, maar ook cynische en veroordelende toon.

Die toon werd gretig opgepikt door de media. Karikaturen van mannen in maatpak die slapend over hun bureau hingen, en medewerkers die uit pure verveling papieren vliegtuigjes gooiden, gaven bore-out al snel een lacherig en negatief imago. Luiheid, gemakzucht en ‘er met de pet naar gooien’ werden er allemaal aan gekoppeld.

Precies dat beeld maakte het voor veel mensen lastig om hun klachten serieus te nemen, of er überhaupt woorden aan te geven. Want als bore-out vooral wordt neergezet als verveling of luiheid, herken je jezelf er minder snel in. Dat is jammer, want dat beeld is veel te beperkt.

De belevingswereld van iemand met een bore-out kwam lange tijd nauwelijks aan bod. Voelt verveling écht als luxe wanneer je dag na dag merkt dat je energie, uitdaging en plezier langzaam verdwijnen? Voor veel mensen voelt bore-out niet als vrijheid, maar meer als leegte, frustratie of mentale stilstand. Geen paradijs, maar een gevangenis.

Bovendien lag de nadruk lange tijd vooral op letterlijk te weinig werk hebben, oftewel kwantitatieve onderprikkeling. Maar veel mensen herkennen zich juist in iets anders: genoeg te doen hebben, maar toch leeglopen. Dat noemen we kwalitatieve onderprikkeling. Je agenda zit vol, maar uitdaging, plezier, betrokkenheid of betekenis ontbreekt. Je bent bezig, maar wat je doet, voedt je niet meer.

Misschien verklaart dat ook waarom de aandacht voor bore-out weer afnam. Veel mensen herkenden zich niet in het beeld van 'niets te doen hebben'. Want hoe herken je jezelf in verveling als je agenda juist overvol is? Terwijl burn-out volop aandacht kreeg, bleef het rondom bore-out opvallend stil.

Dat betekent niet dat bore-out als fenomeen verdween. Sterker nog, tijdens de coronaperiode werd het thema voor veel mensen juist opnieuw actueel. Werk veranderde, structuur viel weg en veel mensen merkten ineens hoeveel invloed uitdaging, prikkels en ritme eigenlijk hebben.

Het is absoluut waardevol dat de Zwitserse auteurs de term bore-out op de kaart hebben gezet. Maar als we bore-out echt willen begrijpen, moeten we breder en eerlijker kijken. Naar wat er gebeurt wanneer uitdaging verdwijnt, werk leeg begint te voelen en mensen zichzelf langzaam kwijtraken. In dit hoofdstuk neem ik je daarin mee.

1.1 ZO VERVELEND IS VERVELING

In 2014 deed de Universiteit van Virginia een opvallend experiment (Wilson e.a., 2014). Deelnemers zaten maximaal 15 minuten alleen in een lege kamer, zonder telefoon of afleiding. Wat een rustmoment had kunnen zijn, bleek voor veel mensen ongemakkelijk. Ze kregen vervolgens een uitweg aangeboden: ze konden zichzelf een elektrische schok toedienen. Twee derde van de mannen en een kwart van de vrouwen kozen daarvoor. Ze ervoeren dus liever fysieke pijn dan verveling!

In dit experiment gaat het nog om kortdurende verveling. Van een bore-out is hier geen sprake. Anders wordt het in het volgende voorbeeld van Eline:

Twee jaar geleden startte Eline enthousiast met haar baan bij een marketing-bureau. Ze had zin om haar creativiteit volop in te zetten. De eerste maanden waren spannend, maar al snel had ze haar werk onder de knie. Ze haalde haar targets moeiteloos en kreeg veel complimenten.

Het laatste jaar merkt ze dat haar werk steeds minder met haar doet. De dagen lijken op elkaar. Het voelt alsof ze steeds hetzelfde trucje uitvoert, maar dan voor een andere klant. Ideeën die ze enthousiast inbrengt, verdwijnen vaak van tafel. Werk begint haar steeds meer tegen te staan.

Eigenlijk vindt ze dat ze niet mag klagen. Ze heeft immers een vast contract en leuke collega's. Dat moet je bij een andere organisatie nog maar afwachten.

Ze voelt zich steeds vlakker en lustelozer. Ze kijkt vaker op de klok, scrolt gedachteloos door social media en checkt nieuwssites. Naar vacatures kijken helpt nauwelijks; dezelfde functies voelen vooral als meer van hetzelfde. Maar wat dan wél?

Elke avond komt Eline moe thuis. Ze ploft op de bank, kijkt series en heeft nergens energie voor. Ook 's nachts blijft haar hoofd doorgaan. 's Ochtends staat ze op met een knoop in haar maag.

Na maanden van doorgaan gaat langzaam het licht uit. Ze kan niet stoppen met huilen en krijgt zichzelf niet meer naar het werk. Haar vriend vreest voor een burn-out. Een dag later zit ze bij de huisarts. Hij luistert aandachtig en noemt voor het eerst het woord bore-out.

Dit voorbeeld laat zien hoe langdurige onderprikkeling langzaam kan uitgroeien tot een bore-out. Grote kans dat Elines verhaal niet een-op-een jouw verhaal is. Maar misschien herken je wel iets anders: dat werk je steeds meer energie kost, terwijl het steeds minder teruggeeft.

Daar draait het om bij onderprikkeling. Het ontstaat wanneer werk je structureel te weinig geeft om aangehaakt, nieuwsgierig of gemotiveerd te blijven.

Onderprikkeling kan op verschillende manieren ontstaan. Soms heb je letterlijk te weinig te doen. Vaker heb je genoeg werk, maar krijg je te weinig uitdaging, of heeft

het werk te weinig betekenis voor je en krijg je niet voldoende prikkels. In hoofdstuk 3 gaan we daar uitgebreider op in.

Krijg je een aantal weken wat minder prikkels, dan hoeft dat geen probleem te zijn. Maar als onderprikkeling lang aanhoudt, verandert dat vaak hoe werk voelt. Werk dat eerst prima was, wordt vlakker. Minder uitdagend, alsof het je steeds minder raakt. Wanneer er lange tijd sprake is van onderprikkeling én dit steeds meer invloed krijgt op hoe je denkt, voelt en functioneert, kan een bore-out ontstaan.

Er is relatief weinig (wetenschappelijke) literatuur over bore-out beschikbaar. De term bore-out werd geïntroduceerd door de Zwitserse consultants Rothlin en Werder (2009). Hun definitie vormde een belangrijk vertrekpunt, al sluit deze naar mijn idee onvoldoende aan bij de bredere psychologische beleving van bore-out, zoals hier beschreven. Bij het formuleren van mijn definitie heb ik mij ook laten inspireren door de opbouw van burn-outdefinities van Desart en collega's (2017). Daarnaast is het element 'weinig stimulerende werkbeleving' meegenomen uit de definitie van bore-out van Lotta Harju en collega's (Harju e.a., 2014).

Een bore-out kan in principe ook op andere levensgebieden dan werk ontstaan. In de praktijk wordt bore-out echter vooral in verband gebracht met werk. Daarom ligt in dit boek de nadruk op bore-out in een werkcontext.

Bij een bore-out zie je vaak zes samenhangende onderdelen terug (zie ook paragraaf 1.2):

- Werk voelt steeds minder stimulerend of betekenisvol.
- Vermoeidheid of lusteloosheid neemt toe.
- Denken kost meer moeite.
- Emoties veranderen.
- De afstand tot werk groeit.
- Stressklachten nemen toe.

Veel mensen beschrijven het alsof ze steeds verder wegzakken in een moeras van lusteloosheid en passiviteit. Waarom juist in beweging komen dan zo moeilijk wordt, bekijken we in hoofdstuk 2.

1.2 HOE HERKEN JE EEN BORE-OUT?

Een bore-out herken je meestal niet aan één klacht. Vaak sluipen veranderingen er langzaam in. Eerst merk je misschien vooral dat werk minder met je doet. Later merk

je dat je anders gaat denken, voelen of reageren. Niet iedereen ervaart dezelfde signalen. Toch komt een aantal veel terug.

Verandering in hoe werk voelt

Bij een bore-out verandert vaak als eerste hoe je werk aanvoelt. Je kunt bijvoorbeeld merken dat:

- werk je weinig plezier of uitdaging geeft;
- dagen steeds meer op elkaar gaan lijken;
- je vaker tegenzin voelt;
- werk leeg voelt of vooral iets wordt om door te komen;
- je minder bevlogen raakt van wat je doet.

Hoe dit eruitziet verschilt per persoon. Sommigen worden passief en gaan uitstellen. Anderen blijven functioneren, maar voelen zich steeds minder verbonden met wat ze doen. Zo ook Mariska (37, beleidsmedewerker):

Ik had twaalf jaar als hulpverlener gewerkt toen ik de kans kreeg beleidsmedewerker te worden. Het leek me een mooie stap vooruit. Nu merk ik dat het voor mij te abstract en saai is. Ik zit óf achter mijn computer stukken te schrijven óf eindeloos te vergaderen. Bij nieuwe opdrachten voel ik vooral tegenzin en hoop ik stiekem dat anderen die oppakken.

Vermoeidheid en lusteloosheid

Je kunt ook merken dat je je moe en futloos voelt, of dat je jezelf nog maar moeilijk in beweging krijgt. Dat kan te maken hebben met vermoeidheid, lusteloosheid of een combinatie van beide. Toch zijn vermoeidheid en lusteloosheid niet helemaal hetzelfde.

Vermoeidheid gaat vooral over energie. Je voelt je sneller uitgeput, je hebt minder mentale of fysieke reserves, en je herstelt moeilijker van inspanning. Zelfs kleine taken kunnen veel energie kosten. Het voelt alsof je batterij leeg is en maar moeilijk opnieuw oplaadt.

Lusteloosheid gaat eerder over een gebrek aan motivatie en actiebereidheid. Niet perse omdat je geen energie hébt, maar omdat je jezelf moeilijk op gang krijgt. Je hebt weinig zin om dingen op te pakken, je stelt taken sneller uit, en je merkt dat initiatief nemen steeds meer moeite kost. Het voelt alsof je motor niet meer aanslaat.

Sommigen voelen zich vooral moe, anderen vooral futloos. Maar vaak lopen vermoeidheid en lusteloosheid door elkaar en versterken ze elkaar ook. Bijvoorbeeld bij Remco (52, administratief medewerker):

Op mijn werk werd het zó rustig, dat er een soort passiviteit over me heen kwam. Ik was niet meer vooruit te branden. Zelfs koffie halen deed ik soms niet meer, omdat ik de puf niet voelde om naar de automaat te lopen.

Misschien roept dat de logische vraag bij je op: hoe kun je moe zijn als je je verveelt? Ik kom daar in hoofdstuk 2 op terug.

Minder mentale grip

Je kunt ook merken dat denken meer moeite kost. Bijvoorbeeld doordat:

- concentreren moeilijker wordt;
- je sneller dingen vergeet;
- je hoofd trager of mistiger voelt;
- keuzes maken meer energie kost;
- je vaker piekert.

Een onderzoeker met bore-outklachten beschreef het ooit zo:

‘Zodra ik iets moest opzoeken, vergat ik halverwege soms volledig waar ik eigenlijk mee bezig was. Ik was uren zoet met het zoeken naar niets.’

Emotionele veranderingen

Bij langdurige onderprikkeling veranderen vaak ook je emoties. Meestal gebeurt dat niet plotseling of heel opvallend, maar eerder langzaam en geleidelijk. Je kunt bijvoorbeeld merken dat:

- je sneller geïrriteerd raakt;
- je emotioneler reageert;
- je vaker aan jezelf twijfelt;
- frustratie of schaamte sterker wordt;
- je vaker somber bent.

Somberheid komt bij een bore-out regelmatig voor. Dat is vaak geen somberheid die zomaar ontstaat, maar een reactie op lange tijd te weinig uitdaging, en te weinig prikkels, of het gevoel vast te zitten. Ook kan meespelen dat je steeds verder verwijderd

raakt van dingen die je energie geven of belangrijk voor je zijn. De moeilijkheid zit bij een bore-out vaak vooral in energie, motivatie en betrokkenheid. Je wilt diep vanbinnen nog wel, maar je krijgt jezelf moeilijk in beweging, of je haalt weinig voldoening uit wat je doet.

Bij een depressie staat stemming meestal meer op de voorgrond. Gevoelens van somberheid, leegte of minder plezier ervaren zijn dan vaak breder aanwezig en beperken zich in de meeste gevallen niet alleen tot werk. Ook hebben klachten vaak invloed op meerdere onderdelen van het leven en houden ze langer aan.

Dat onderscheid is belangrijk, omdat ook de aanpak verschilt. Waar bore-out vaak vraagt om meer passende prikkels, uitdaging en in beweging komen, vraagt depressie meestal om een andere, meer medische of psychologische aanpak. Tegelijk sluiten beide elkaar niet uit. Langdurige stress, uitzichtloosheid of langdurig vastlopen kan uiteindelijk ook bijdragen aan het ontstaan van een depressie. Twijfel je hierover, blijven klachten lang aanhouden, of merk je dat meerdere levensgebieden geraakt worden? Bespreek dit dan altijd met een arts of psycholoog.

Mentale afstand tot werk

Misschien merk je dat je je langzaam terugtrekt uit je werk. Dat gebeurt vaak bij langdurige onderprikkeling. Je doet wat nodig is, maar voelt je minder verbonden met wat je doet. Je kunt ook cynisch worden, of vooral nog op de automatische piloot werken. Innerlijk heb je misschien allang ontslag genomen. Zo geeft Karin (32, medewerker customer service) aan:

Toen ik net begon, wilde ik klanten echt zo goed mogelijk helpen. Nu merk ik dat ik afvlak. Elke keer dezelfde vragen of klachten, het raakt me niet meer. Ik voel de verbinding met mijn werk nauwelijks nog.

Als klachten zich verder uitbreiden

De klachten kunnen zich steeds meer opstapelen. En juist die toenemende klachten zijn vaak de reden dat mensen hulp zoeken. Denk bijvoorbeeld aan:

- slecht slapen of lichamelijke spanning;
- meer angst of onrust;
- minder zelfvertrouwen;
- vastlopen in dagelijkse dingen;
- meer uitstelgedrag of passiviteit.