



Over de preventieve werking van Aristoteles' handelen op burn-outs onder twintigers.

Een essay

Vak: Min_KK1
Docent:
Student: Ella Hindriks

Inleiding

Van mijn jaarlaag heeft 1 op de 6 studenten thuis gezeten met burn-out klachten. Het aantal studenten wat op het randje balanceerde is nog hoger. Landelijk gezien ligt het percentage uitvallers ongeveer even hoog. Zo'n 17% van de jonge werknemers heeft burn-out klachten. (TNO/CBS, 2014) Hoe kan dat?

Voor wie thuis zaten en het taboe op 'opgebrand zijn' mochten ervaren: Ik heb leeftijdsgenoten gesproken die van mening waren dat: "studenten met een burn-out zich gewoon aanstellen: ze zijn lui en gewoon niet gewend om te werken". Een opmerking die je mijns inziens alleen kunt maken bij gebrek aan kennis (en/of ervaring.)

Met een hoog uitvalpercentage én terugkerend onbegrip is het noodzakelijk dat er een structurele verandering plaatsvindt. Burn-outs moeten bespreekbaar zijn én voorkomen worden. In onderstaand essay zoek ik uit of een meer Aristotelistische levenswijze burn-outs kan voorkomen. Allereerst schets ik de context: wat is een burn-out en waarom is juist de huidige generatie twintigers opgebrand? Vervolgens leg ik, aan de hand van twee werken van Aristoteles én mijn collegeaantekeningen, Aristoteles' gedachtengoed over 'gezond' (lees: 'juist') leven uit. Hierop volgt een toetsing, toepassing, van Aristoteles' ideeën op de veroorzakers van een burn-out, waaruit argumenten voor én tegen zullen blijken. Ik sluit af met een afweging van deze argumenten en kom dan tot een conclusie op de vraag: "Voorkomt een Aristotelistische levenswijze een burn-out bij de huidige generatie twintigers?"

Over de preventieve werking van Aristoteles' handelen op burn-outs onder twintigers.

Ga direct naar deel 1 [Wat is een burn-out?](#)

Ga direct naar deel 2 [Wat leert Aristoteles ons over juist handelen?](#)

Ga direct naar deel 3 [Kunnen we burn-out klachten duiden a.d.h.v. Aristoteles' leer?](#)

Ga direct naar deel 4 [Werkt Aristoteles' handelen preventief bij burn-outs?](#)

Ga direct naar deel 4.2 [De conclusie](#)

[Of bekijk de bronnenlijst](#)

Deel 1. Wat is een burn-out?

Definitie burn-out

Allereerst wil ik het begrip 'burn-out' afbakenen. Wanneer ik het over een burn-out heb gebruik ik de (gangbare) wetenschappelijke definitie, zoals die is vastgesteld door Maslach.

Volgens C. Maslach (1997) kun je een burn-out herkennen aan de hand van drie samenhangende onderdelen die je kunt toetsen: uitputting, depersonalisatie (ook wel cynisme) en een lager zelfbeeld van persoonlijke prestaties. Dat wil zeggen: als je een burn-out hebt scoor je hoog op uitputting, hoog op depersonalisatie (je ervaart afstand tot de werkvloer) en laag op zelfbeeld. Mensen met een burn-out scoren volgens deze meetwijze op tenminste twee van de drie pijlers, alvorens ze medisch gesproken een 'burn-out' hebben.

Een burn-out, overspanning en spanning zijn de drie stress-gerelateerde stoornissen die in Nederland onderscheiden worden en in relatie staan met depressie. (Spijker, 2005) Echter, overspannenheid en/of burn-outs staan niet vermeldt in de DSM-IV, het classificatiesysteem voor de psychiatrie. (Nieuwenhuijsen)

Zo ziet een burn-out er uit

Hoe een burn-out er in de praktijk uit ziet, verschilt per persoon. Volgens TNO (2014) geldt voor een burn-out een lange aanlooptijd: tenminste zes maanden.

Veelvoorkomende klachten, die in de aanlooperperiode te herkennen zijn, zijn:

- Altijd moe zijn, ook al bij het wakker worden
- Voortdurend een opgejaagd gevoel hebben
- Niet meer kunnen ontspannen
- Slecht slapen
- Geen zin meer hebben om te eten
- Duizeligheid
- Lichamelijke klachten: hoofdpijn, rugpijn, spierpijn
- Vaker ziek
- Moeite met concentreren
- Piekeren
- Snel geïrriteerd raken. Bijvoorbeeld bij harde geluiden
- Angst- en paniekaanvallen
- Ontkennen dat er iets aan de hand is, zelfs als de omgeving je erop wijst

(Velde, 2017)

Stress-oorzaak aanpakken

Om een burn-out te voorkomen of genezen is het belangrijk om de stressveroorzaker aan te pakken. Daarbij varieert de behandelingstijd, omdat de aanloop naar een burn-out individueel verschilt. De behandeling ervan, generiek gezien, komt terug op een oude volkswijsheid: *rust, reinheid en regelmaat*. Veel mensen die thuis zitten met een burn-out moeten onderaan Maslows behoeftenpiramide beginnen: slapen en eten.

(King, 2009)

“Ik herinner me nog hoe ik elke dag een stukje ging lopen. Om energie, maar ook mijn emotionele weerbaarheid (tegen overprikkeling) te trainen. Eerste doel: zelfstandig naar het dorp – een kleine kilometer verderop - kunnen lopen. Eerst de straat uit en weer terug. Later tot halverwege. En dan helemaal, op een rustig tijdstip.” (Hindriks, 2016)

Waarom bij twintigers?

Bij een burn-out ben je dus opgebrand door een combinatie van uitputting, cynisme en hoge depersonalisatie. Je bent in die mate vermoeid, dat normaal functioneren niet langer gaat. Vaak tot grote frustratie van de handelende persoon zelf. Maar wat veroorzaakt dit?

Ze negeren fysieke signalen

Journalist en ervaringsdeskundige Brechtje Hofstede heeft een aantal mogelijke oorzaken gevonden. Zo beschrijft ze hoe twintigers fysieke signalen negeren: we vinden vermoeidheid en spierpijn signalen dat we goed gewerkt hebben. En, in haar geval, door haar fysieke klachten te negeren, kon ze productief werken. Die productiviteit in het verhaal van Hofstede lijkt een detail, maar bevat de kern van het burn-outprobleem: productiviteit boven álles. Dit komt terug in overzichten van burn-out oorzaken bij twintigers.

“Het waren niet mijn aanvankelijke kopzorgen, maar de fysieke reacties op mijn stress die me in paniek brachten - waarmee de vicieuze cirkel van hartkloppingen en slapeloze nachten rond was.” (Hofstede, 2016)

Hun inkomen is onzeker

Een van de belangrijkste veroorzakers van burn-outs bij twintigers is volgens Toon Taris, geïnterviewd door de Volkskrant, de grote inkomensonzekerheid die twintigers treft. “Uit ons onderzoek blijkt ook dat mensen met een vast dienstverband minder risico lopen op een burn-out. Hetzelfde geldt voor tweeverdieners, die kunnen terugvallen op het inkomen van hun partner, en voor hoogopgeleiden. Hoe groter de inkomensonzekerheid, des te groter het burn-outrisico.” (Witteman, 2017)

Ze hebben irrealistische verwachtingen

Hetzelfde artikel verwijst naar de huidige generaties als pamper-generatie. Daar wordt mee bedoeld dat twintigers met hoge verwachtingen op de arbeidsmarkt treden, maar dan met de realiteit geconfronteerd worden. Daarmee wordt geïmpliceerd dat twintigers irrealistische positieve verwachtingen hebben van de wereld om hen heen, met als gevolg teleurstelling.

Ze zijn overprikkeld

In een artikel van Elsevier (Velde, 2017) benoemt psychiater Bram Bakker nog een andere oorzaak. Volgens hem is een burn-out een leeftijdsaandoening. “Het probleem is dat wij ons hoofd te zwaar belasten. We zijn gewoon zwaar overprikkeld.” Hij verwijst daarmee ook naar het social media en telefoongebruik van jongeren. Dit gebruik is zo

storend voor ons brein, push-up berichten werken als stressprikkelers, dat de huidige generatie niet geleerd heeft hun geest te ontspannen. (Velde, 2017)

Ze zijn niet weerbaar

In hetzelfde artikel pleit hoogleraar Jan Derksen voor nóg een andere oorzaak: de huidige generatie twintigers is volgens hem kwetsbaar en heeft niet om leren gaan met teleurstellingen. Hij legt de schuld bij de ouders neer, die de nu twintigers de hemel in geprezen hebben, waardoor deze jongeren pas als ze gaan werken in aanraking komen met kritiek. Volgens hem ligt de oplossing dan ook in het weerbaar maken van jongeren.

Ze zijn perfectionistisch

Volgens psycholoog Paul de Bruijn is de oorzaak van een burn-out gelegen in de persoonlijkheid van de jongeren zelf. Hij beschrijft dit als perfectionistisch en ziet dat deze jongeren slecht zijn in het afwijzen van verzoeken: ze zeggen zelden 'nee.' (Hollandse Zaken, 2017)

Samenvattend

Wanneer je last hebt van een burn-out heb je gedurende een langere periode last van stressklachten. Deze houden zo lang aan dat uitputting, depersonalisatie en een laagzelfbeeld het gevolg zijn. De huidige generatie twintigers heeft in toenemende mate te kampen met burn-out klachten omdat ze leiden onder hun eigen prestatiedrang. Doordat ze niet weerbaar zijn op de werkvloer, als resultaat van hun opvoeding, kunnen ze slecht omgaan met kritiek en zullen ze hun best doen om dit te vermijden, waardoor de stress toeneemt. De stress veroorzaakt vervolgens fysieke klachten, die in hun prestatiedrang onderdrukt wordt. Ook het feit dat werk vooral mentaal-emotioneel zwaar is én dat jongeren ontzettend veel tijd doorbrengen met hun telefoon, werkt overprikkeling in de hand. De signalen worden steeds verder weggedrukt tot de twintigers letterlijk instorten.

Deel 2: Wat leert Aristoteles ons over juist handelen?

Wie was Aristoteles

Aristoteles was een Griekse wetenschapper en filosoof die leefde van 384 tot 322 BC. De geboren Macedoniër bracht zijn studententijd door aan de voeten van Plato in Athene. Aristoteles maakte een aantal grote reizen en wijdde zijn leven aan de wetenschap: hij was zowel onderzoeker, alsmede dat hij de verscheidene wetenschappen doceerde. (Schepen, 2017)

Wat Aristoteles leerde

Een van de vragen waar filosofen uit die tijd en eerder zich mee bezig hielden was de vraag: *"Hoe weet ik dat iets waar is, als het morgen weer anders is?"* Leermeester Plato bedacht hier een transcendente ideeënwereld voor. Aristoteles kwam met een ander idee: in al wat stroomt kunnen we constanten ontdekken. Zo kwam Aristoteles tijdens zijn natuuronderzoek tot classificaties.

Een van de andere conclusies die Aristoteles trok was dat er, omdat alles stroomt, in alles een doel zit. Dat is een traceerbare, constante verandering. Dat wil zeggen: een eik wordt nooit een beuk. Maar een eikeltje wordt wel een eik. Je kunt dat groeiproces van deze eikel verstoren, bijvoorbeeld door een bosbrand of door droogte, maar dat neemt niet weg dat deze eikel de potentie heeft om een eikenboom te worden. Of dat lukt is, dankzij de invloeden die op dat eikeltje worden uitgeoefend, de vraag. Een fikse bosbrand zou zo maar eens een einde kunnen maken aan dat wat een reusachtige boom had kunnen worden. (Idem)

Ook in zijn *Ethica* gaat Aristoteles in op de hierboven genoemde potentie. Wat geldt voor dat eikeltje, geldt ook voor ieder mens. Je hebt de potentie in je om de beste versie van jezelf te worden. Je bent ten alle tijde jezelf, maar de 'versie' van jezelf – de mate waarin je ontwikkeld bent – verandert wel, omdat alles in beweging is. Volgens Aristoteles moet ieder mens ernaar streven om meer zichzelf te worden. Dat wil zeggen, die potentie van wat je ultiem kan worden na te streven. (Idem)

Hoe bereikt een mens zijn potentie

De mens in potentie moet streven naar geluk. Gelukt zijn. Voortreffelijk worden. Daarvoor moet je oefenen in goed van geest zijn. Het 'deugen als mens', dat moet je trainen. Want om gelukt te zijn, heb je een voortreffelijk karakter en een voortreffelijk inzicht nodig. Aristoteles beschrijft zelf de noodzaak van dit trainen in *Poëtica*:

"(...) daarom zijn karakter en denken twee in de menselijke natuur besloten liggende oorzaken van hun handelingen; en van hun handelingen hangt het voor alle mensen af of zij slagen of falen." (Aristoteles, *Poëtica*, 2016; p38)

Hoe wordt je voortreffelijk

Een voortreffelijk intellect (inzicht) 'kweek' je vooral door scholing en ervaring. Dat heeft een tijdsinvestering nodig. Maar voortreffelijk handelen, dat is volgens Aristoteles een kwestie van gewoonte. We zijn in staat dat voortreffelijk handelen eigen te maken, die vaardigheid ons eigen te maken. Dat vereist weldegelijk een portie perfectionisme en

discipline, om tot diep in je karakter voortreffelijk te zijn. (Aristoteles, *Ethica Nicomachea*, 2004; p101)

In *Ethica* onderzoekt Aristoteles hoe we dan moeten handelen om voortreffelijk van karakter te kunnen worden (of zijn). Hij gaat daarbij uit van de aanleg die mensen voor kwaliteiten hebben. Immers, zo stelt hij, zijn we niet allemaal voortreffelijk vakman. Je kunt slecht in je vak zijn of fantastisch. Daar zit weldegelijk verschil in.

Om voortreffelijk te kunnen worden moet je daarom ook weten wat 'juist' is en wat niet. Aristoteles ontwikkelt daarvoor een generieke richtlijn met een specifieke applicatie: omdat elke situatie verschillend is, is het belangrijk dat elke situatie dan ook los beoordeeld wordt. (idem; p102)

Karakter: handelingsbekwaam worden

Zoals gezegd, behandelt Aristoteles het *hóe* we moeten handelen om voortreffelijk te worden. Daarbij, is zijn visie, heb je twee uitersten: een te veel en te weinig handelen. De juiste manier van handelen bevindt zich in het midden, tussen deze twee uitersten in.

In de praktijk hangen onze keuzes af van genot of pijn. Wát er dan plezierig of naar is, dat is *nurture*: aangeleerd gedrag. Ook tijdens dat aanleren van gedrag spelen genot en pijn vervolgens een rol.

"Want karakters worden vrijwel uitsluitend hierdoor bepaald: mensen verschillen wat hun karakter betreft in de mate waarin zij deugen of niet deugen." (Aristoteles, Poëtica, 2016; p29)

Wat is dan juist handelen?

Om vervolgens goed te kunnen handelen stelt Aristoteles een aantal basisvoorwaarden. De handelende persoon moet vanuit zijn kennis en inzicht actie ondernemen, dan moet hij zijn (door kennis verkregen) argumenten afwegen en ten derde moet hij handelen vanuit zijn aanleg (*nature*).

Juist handelen wordt door Aristoteles meetbaar gemaakt door de mogelijkheid dat iemand die al bekwaam is in juist handelen, op eenzelfde manier zou handelen. Kortom, je handelt juist niet omdat je op de goede (deugdelijke) manier handelt, maar omdat iemand die altijd juist handelt op deze manier zou handelen. (Aristoteles, *Ethica Nicomachea*, 2004) Je imiteert dus een voortreffelijk voorbeeld. Een boegbeeld.

Samenvattend

Volgens Aristoteles is het doel van de mens om zijn potentieel te bereiken. Dat bereikt een mens door training van karakter en door het opdoen van kennis en ervaring. Of je deugd hangt af van je handelen. Juist handelen kun je op zijn beurt weer trainen. Je traint dit handelen door de middenweg te zoeken tussen twee uitersten: te veel of te weinig.

Deel 3: Kunnen we burn-out klachten duiden aan de hand van Aristoteles' deugdenleer?

Een toepassing

In dit laatste deel van dit essay wil ik uitzoeken of Aristoteles kijk op het leven, namelijk je potentieel nastreven, en zijn visie op hoe je dit moet doen, namelijk het midden zoeken, preventief zou kunnen zijn bij burn-outs.

“Deugd beweegt zich op het gebied van emoties en handelingen, waar het te veel gelijk staat aan falen en het te weinig aan terecht worden geweest; het midden wordt echter toegejuicht en betekent succes.”
(Aristoteles, *Ethica Nicomachea*, 2004; p109)

Twintigers zijn niet in staat om het midden te vinden

Het moge duidelijk zijn dat een burn-out een uiterste is als gevolg van het handelen van de betreffende persoon. Ik verwijs hiermee naar deel 1 van dit essay, waarin we concludeerde dat een burn-out ontstaat als gevolg van een langdurige blootstelling aan stress. Deze stress ontstond, bij twintigers, omdat ze perfectionistisch zijn: ze willen het beste resultaat bereiken en hoge verwachtingen waarmaken. Omdat toegeven aan deze stress en minderen als falen ervaren wordt, gaan deze twintigers door. Hun perfectionisme dwingt hen tot het uiterste. Omdat ze zichzelf hierin niet remmen – sterker nog: ze negeren fysieke signalen – vervallen zij in een burn-out. Je zou dus kunnen stellen dat twintigers met een burn-out langdurig aan het uitsterste gezeten hebben. Een *te veel* dus. Wat *gelijk staat aan falen*: de burn-out. Het is gewoonweg niet vol te houden. We kunnen concluderen dat twintigers in de aanloophase van hun burn-out niet in staat zijn om *het midden* te vinden.

Twintigers kiezen uberhaupt niet

Een aantal klachten die voorkomen bij (pre) burn-out patiënten duiden eveneens aan dat twintigers moeite hebben met het maken van de juiste keuzes. Het gaat hier over de volgende van de klachten van (Velde, 2017):

- Voortdurend een opgejaagd gevoel hebben
- Niet meer kunnen ontspannen
- Moeite met concentreren
- Piekeren
- Angst- en paniekaanvallen

Het voortdurend ervaren van een gevoel van opjaging is een continue voortgang van het uitstellen van het kiezen an sich. De pre-burn-outer heeft in die mate last van zijn eigen *ik-moet-door* gevoel, dat alle andere opties daadwerkelijk minderwaardig voelen. Zo ook ontspanning. Echter is het gevolg van langdurig pushen een gebrek aan focus. Voeg daar het grote aantal uren telefoongebruik van twintigers aan toe, en de moeite met concentreren lijkt verklaart. Niet kiezen en niet kunnen focussen gaan dus hand in hand.

Je zou dus kunnen stellen dat een Aristotelistische denkwijze, zoals beschreven in deel twee, helpt met focussen doordat het leert h oe je moet kiezen.

Piekeren en angst-aanvallen zijn dus het gevolg van gebrek aan focus en keuze. Door niet te kiezen wat wel en wat niet te doen, komt de schaarsheid van tijd duidelijk naar voren. Piekeren is dan het wanhopig proberen alles in het plaatje te laten passen. En wanneer dit beeld dat in elkaar stort, volgen angst- en paniekaanvallen.

Het te veel aan prikkelblootstelling

We hebben nu een aantal van de genoemde oorzaken van burn-outs onder twintigers naast Aristoteles leer over deugdelijkheid uit de *Ethica* gelegd. Zo zagen we al dat perfectionisme en het negeren van fysieke signalen voortkwamen uit het niet voldoende in staat zijn om de juiste keuze te maken.

Ook overprikkeldheid is zo'n pre-burn-out signaal wat voorkomen had kunnen worden door het maken van de juiste keuzes. Er is immers sprake van een blootstelling aan een te groot (cumulatief) aantal prikkels. De keuze optie bestaat dan uit *niet blootstellen*, *gedeeltelijk blootstellen* en *volledig blootstellen*. In het laatste geval is overprikkeldheid het gevolg. Echter, het kan zeker zo zijn dat iemand er voor kiest deel te nemen aan een situatie die leidt tot overprikkeldheid en dat dezegene ervoor gekozen heeft om hersteltijd in te calculeren.

Ouders waren niet in staat het midden te vinden

Met niet-weerbaar zijn is iets anders aan de hand. Jan Derksen (Velde, 2017) verwijt ouders namelijk dat zij de oorzaak zijn van de lage weerbaarheid van hun kroost. Oftewel, de karaktertraining die elk mens uit zijn opvoeding haalt, blijkt niet te voldoen aan de realiteit van de maatschappij. Dit is in eerste instantie niet te verwijten aan de twintigers die richting een burn-out lopen, maar juist aan de ouders die in een eerdere fase dus niet-juist gehandeld hebben. De jongeren worden terecht gewezen op een te weinig handelen, maar zij handelen juist gebrekkig als gevolg van een te veel aan beschermend handelen van hun ouders. En daarnaast, hoe kun je goed handelen meten, als je geen voorbeeld hebt?)

Onervarenheid met het juiste

Een volgend aspect welke bijdraagt aan een burn-out betreft het punt irrealistische verwachtingen. Het gaat hier over verwachtingen die buiten de werkelijke haalbaarheid liggen, met teleurstelling als gevolg. En hoewel je er, meestal, niet voor kiest om irrealistische verwachtingen te hebben, toch kun je ook dit punt linken aan het maken van juist keuzes en het juist handelen volgens de leer van Aristoteles. Niet zo zeer dat een tekort zou duiden op *geen verwachtingen* het midden op *gepaste verwachtingen* en het uitstere op *irrealistische verwachtingen*. In tegendeel, juist omdat het Aristoteles het handelen betreft klopt deze gedachte niet. Als we kijken naar het hebben van irrealistische verwachtingen en dat betrekken op juist handelen, dan komen we tot de volgende hypothesen:

1. Twintigers hebben irrealistische verwachtingen omdat ze geen  ervaring hebben in het handelen en werken
2. Twintigers willen de werkelijkheid niet onder ogen komen

3. Twintigers schatten de werkelijkheid positiever in, maar zijn daarin nog niet teleurgesteld. (Zie punt 1, twintigers hebben een tekort aan ervaring.)

Argument twee is minder realistisch: het zou betekenen dat er een soort complot of verzet gaande is tegen de maatschappij omdat twintigers zich massaal afzetten tegen de donkere kanten van de wereld. En in plaats van daar tegen in actie te komen, staken ze hun handelen.

Nee, veel logischer is argument 1. (Argument drie komt daar ook op neer.) Het is het meest logisch om te concluderen dat irrealistische verwachtingen samenhangen met het gebrek aan ervaring.

Inkomensonzekerheid leidt tot perfectionisme

Het overgebleven punt betreft de onzekerheid m.b.t. inkomen die twintigers treft. Dit betreft een landelijke trend die, hoewel deze serieus genomen moet worden, niet in directe zin te voorkomen is door anders handelen van jongeren. Echter veroorzaakt deze onzekerheid een verandering in het handelen: twintigers in een baan willen presteren om te bewijzen dat ze deze baan waard zijn. Waarmee we terug zijn op het eerste punt: perfectionisme.

Ieder met een vast inkomen treft geen onzekerheid over hun inkomen. Ieder zonder inkomen ook niet: het inkomen is welliswaar ontbrekend, maar daarin wel stabiel. De enigen die onzeker zijn over hun inkomen zijn dan de twintigers die een tijdelijk contract hebben.

Er valt nog te redeneren dat twintigers zonder baan onzeker zijn over hun overlevingsmogelijkheden, maar zij zullen die stress ervaren omdat ze last ervaren van de tijdelijke contracten, waarbij deze stressbron neer komt op dezelfde als bij hen die een tijdelijk contract hebben.

Kortom

Jongeren hebben anno 2017 een grote bewijsdrang naar de wereld om hen heen.

Omdat zij daarin niet te weinig willen handelen, hun perfectionisme heeft immers de overhand, pushen zij zichzelf continu om door te gaan. Jongeren die dit gedrag vertonen werken zichzelf daarmee tot een risicogroep voor mensen met een burn-out.

Daarnaast zijn jongeren onervaren in hun handelen én hebben ouders te beschermend gehandeld. Uit deze punten blijkt dat er sprake is van een disbalans in het handelen van jongeren ten opzichte van de stabiliteit waarmee zij in het leven staan. Met als gevolg dat zij al vroeg in hun leven te kampen krijgen met burn-outklachten en de gevolgen daarvan. Zij hadden eerder in hun leven al moeten oefenen met het aanbrengen van focus.

Deel 4: Voorkomt Aristotelistisch handelen burn-outs?

Met Aristotelistisch handelen bedoelen we handelen naar de leer van Aristoteles: een mens streeft naar zijn doel: gelukt zijn. Die essentie ligt in elke mens. Door te oefenen in excellent inzicht en karakter, welke men dus aanleert, leert een mens steeds dichter bij zijn aangeboren essentie te komen. Kunnen we dit gebruiken om een burn-out te voorkomen?

Een meer Aristotelistische kijk op het leven leidt tot de volgende probleemoplossingen in het voorkomen van burn-outs:

1. Doordat Aristoteles erop staat dat je het juist handelen traint, valt een deel van de onervarenheid van jongeren weg, omdat zij immers al geoefend hebben met diverse, relevante en complexe situaties. Waardoor ze in de praktijk meer herkenning van de situaties zullen hebben.
2. Door het juist handelen te oefenen, zullen twintigers ervaring op doen met de gevolgen van hun keuzes, in plaats van dat ze de keuzemomenten uit de weg gaan. Dit heeft als gevolg dat ze minder stress hebben om de keuzes te maken die ze moeten maken.
3. Obsessief perfectionisme wordt tegen gegaan in die zin, dat door training alle kanten belicht worden van de situatie. Waardoor het maken van de juiste keus ook makkelijker wordt. Perfectionisme leidt tot dusver alleen tot 'te veel' van het handelen.
4. Alleen perfectionistisch streven naar een excellent karakter door training blijft over van een perfectionistische houding. En dit zorgt juist voor de focus die het twintigers nu lijkt te ontbreken.
5. Door training van karakter zullen ook ouders de ervaring hebben dat je door training evenwichtiger en sterker in het leven komt te staan. Wanneer ouders zelf ervaring hebben met deze manier van karaktertraining, zullen ze hier ook het voordeel van zien voor hun kinderen en deze training aanmoedigen. Hierdoor zullen kinderen, tieners en jongeren in veilige, pedagogische leersituaties weerbaar worden.

Echter zijn er wel voorwaarden en/of bezwaren tegen een Aristotelistische kijk op het leven, redenen waarom deze houding níet preventief werkt bij burn-outs.

1. Is het huidige onderwijs dan niet praktisch genoeg? Met name in de vervolgfase (mbo/hbo/wo) lijkt een deel van het onderwijs te bestaan uit praktijkstage. Op veel mbo-opleidingen bestaat dat uit 3 tot 4 dagen stage en 1 dag scholing. Daar is tegen in te brengen dat hogeropgeleiden íets vaker last hebben van een burn-out. (Velde, 2017)
2. Omdat je constant moet zoeken naar juist handelen, zou je juist keuzestress in de hand kunnen werken.
3. Er zijn te weinig boegbeelden, blijkt ook uit onderzoek. (Direct Message VOF, 2015) Hoe kun je juist handelen, als je geen idool, boegbeeld of held hebt die jou het goede voorbeeld geeft? Je zou kunnen stellen dat Aristoteles manier van denken dus niet aansluit bij deze tijdsgeest.

4. In een tijd waar iedereen verantwoordelijk is voor zijn eigen gedachten en keuzes, zijn er geen tot nauwelijks mensen meer te vinden die daadwerkelijk jongeren trainen in hun handelingsbekwaamheid, ofwel tutor zijn in het verwerven van een voortreffelijk karakter: deze autoriteit wordt in Nederland nauwelijks toegekend, danwel opgeëist.

4.2 Conclusie

Een burn-out krijg je door langdurige blootstelling aan stress. Onder twintigers zijn de oorzaken vaak te verwijten aan perfectionisme, irrealistische verwachtingen, niet-weerbaar zijn en overprikkeling door gebrek aan focus.

Aristoteles leert in *Ethica* dat het doel van de mens is om zijn potentieel te bereiken. Dat bereik je door training van karakter en inzicht. Of je deugd hangt af van je karakter, maar juist handelen kun je trainen. Volgens Aristoteles moet je in elke keuzesituatie waarin sprake is van emotie én handeling de middenweg van het handelen zoeken tussen twee uitersten: te veel of te weinig van het handelen.

Een van de burn-out veroorzakende factoren onder twintigers is het gebrek aan focus. Het streven naar een voortreffelijk karakter zorgt voor die focus. Door training leren jongeren de keerzijdes van hun handelen bekijken en herkennen. Zo wordt perfectionisme in de zin van 'te veel' aan handelen tijdig herkent. Ook hun onervarenheid wordt door training weggelaten, jongeren zullen complexe situaties eerder herkennen en daarin zekerder handelen. Kortom, er kleven nogal wat voordelen aan een Aristotelistische handelswijze, voordelen die veroorzakers van een burn-out effectief tegen gaan.

Echter zijn er ook argumenten tegen in te brengen: een training heeft een trainer nodig. Dat geeft twee problemen: er zijn weinig trainers met die autoriteit en de jongere zelf heeft tegenwoordig geen boegbeeld waar ze tegen op kijken. Van kopiëren van juist gedrag is dan ook nauwelijks sprake. Alleen wanneer ouders ervaring hebben met het trainen van een voortreffelijk karakter zou dit trainen ter preventie van een burn-out effectief kunnen zijn.

Van trainen, praktijkervaring opdoen, is al wel sprake in de vervolgfase van het onderwijs.

Beide kanten hebben sterke argumenten. Toch denk ik, met name omdat het naar Aristoteles' leer streven naar een voortreffelijk karakter focus aanbrengt, dat een Aristotelistische levens-en handelswijze burn-outs kan voorkomen: ik kom tot de conclusie dat het trainen van een voortreffelijk karakter stressfactoren in de bron tegen gaat.¹ En daarmee dat een Aristotelistische levenswijze een burn-out bij de huidige generatie twintigers kan voorkomen.

Bibliografie

- Aristoteles, & Ben, V. d. (2016 , achtste druk). *Poëtica*. Amsterdam: Athaenaeum - Polak & Van Gennep.
- Aristoteles, Hupperts, C., & Poortman, B. (2004). *Ethica Nicomachea*. Budel: Uitgeverij Damon Vof.
- DirectMessage-VOF. (2015). *Gedragingen der jongeren, een onderzoek naar het gedrag en de seksuele gezondheid van hbo/wo-studenten in utrecht*. Utrecht: Gemeente Utrecht afd. Volksgezondheid.
- Hindriks, E. (2016, augustus). *Toen ik uit bed kwam (ongepubliceerd artikel)*. Opgehaald van Tobepolished: <http://wp.me/p4FdeO-e8>
- Hofstede, B. (2016, januari 23). *Wat er met je hoofd gebeurt als je het lichaam vergeet*. Opgehaald van De Correspondent: <https://decorrespondent.nl/3921/wat-er-met-je-hoofd-gebeurt-als-je-het-lichaam-vergeet/499682382606-37470cef>
- HollandseZaken. (2017, augustus 10). *Jong en opgebrand*. Opgehaald van MAX Vandaag: <https://www.maxvandaag.nl/sessies/themas/gezondheid-sport/jong-en-opgebrand/>
- King, P. W. (2009). *Climbing Maslow's Pyramid*, p5. Leicester: Troubador Publishing.
- Launsbach, T. (2017, oktober 2). *Waarom zoveel millennials thuiszitten met een burn-out*. Opgehaald van <http://www.universiteitvannederland.nl/>: <http://www.universiteitvannederland.nl/college/waarom-zitten-zoveel-millennials-met-een-burn-thuis/>
- Maslach, C. (1997). *Evaluating Stress: A Book of Resources*,. The Scarecrow Press.
- Nieuwenhuijsen, K. (sd). *Overspannenheid - burnout*. Opgehaald van Beroepsziekten.nl: <https://www.beroepsziekten.nl/beroepsziekten/overspannenheid-burnout>
- Schepen, D. v. (2017, September 18). *Aristoteles*. Opgehaald van http://prezi.com/hsef9gkptmo0/?utm_campaign=share&utm_medium=copy&rc=ex0share
- Spijker, J. (2005). *Multidisciplinaire Richtlijn Depressie (3e revisie, 2013)*, p39. Utrecht: Trimbos-instituut.
- TNO/CBS. (2014). *Werkstress, Burn-out & verzuim in cijfers*. Opgehaald van Monitor Arbeid : http://www.monitorarbeid.tno.nl/dynamics/modules/SFIL0100/view.php?fil_Id=149
- Velde, F. v. (2017, juli 12). *25 jaar en opgebrand*. Elsevier.
- Witteman, J. (2017, november 15). *Aantal burn-outs zeer sterk gestegen*. *Volkskrant*.

ⁱ Had hier ook een adviesrapport bij gezeten, dan zou ik zeker gepleit hebben om een Aristotelistische training te integreren in de huidige onderwijscurricula. In het onderwijs bestaat al een pedagogisch correct leerklimaat, c.q. een veilige trainingsomgeving. Ook is beroepshouding al een beoordelingsaspect waarmee men meet of een student voldoende klaar is voor de praktijk. Een karaktertraining zou daar mijnsinsziens van toegevoegde waarde zijn, bóven allerlei religie-verwante reflectievakken.