

SAMEN LEZEN IN DE STRIJD TEGEN BURN-OUT

**EEN ONDERZOEK NAAR DE HELENDE EFFECTEN VAN LITERAIRE
INTERVENTIES**

Aantal woorden: 28.606

Hélène De Kegel

Studentennummer: 01707487

Promotor: Prof. dr. Jürgen Pieters

Masterproef voorgelegd voor het behalen van de graad master in de Vergelijkende Moderne Letterkunde

Academiejaar: 2021 – 2022

Op zestienjarige leeftijd ben ik zelf in aanraking gekomen met emotionele en fysieke uitputting. Ik was zelf over die rode streep gegaan en daar moet ik sindsdien ook de gevolgen van dragen. Niets ernstigs, maar toch vooral vaak moe, of sneller moe dan leeftijdsgenoten en natuurlijk de vele keelontstekingen die de kop opsteken wanneer ik mijzelf te veel uitput. Soelaas zocht ik in literatuur, in de romans die ik op de trein las en in gedichten, gedichten die ik uiteindelijk ook zelf ging schrijven. Op die manier is mijn scriptie volledig in mijn leven gegrond. Ik ben dan ook heel tevreden dat ik met dit werk mijn academische carrière kan afsluiten.

Ik bedank graag ook enkele mensen die mij bijgestaan hebben in deze stresserende tijd. Dank aan mijn promotor Jürgen Pieters die altijd klaarstond voor een *Teamscall* en voor een uitstekende begeleiding zorgde. Veel dank aan Jan Raes die zich zo enorm flexibel opstelde en uitgebreid de tijd nam voor een uiterst leerrijk gesprek. Bij uitbreiding bedank ik ook graag het Lezerscollectief voor de vlotte samenwerking. Ik bedank ook graag mijn ouders en mijn broer, daar zij mij steeds gesteund en ondersteund hebben waar nodig. Ook veel dank aan mijn vrienden, Alexander, Eva, Janneke en Senne voor de vele gesprekken en de bemoedigende woorden. Tot slot bedank ik graag mijn lieve vriend Jonathan en zijn familie om mij van een rustige studieplek te voorzien.

Hélène De Kegel, augustus 2022

hef uw hoofd uit dit donkere uur
dra zal ons pad vrij en onze tred weer licht zijn
onderwijl doen we oorden aan waar uit monden
gespaarde broden ons sterken

nu zullen we elkaar
woorden geven en ze niet hebben
levendige lenige woorden waar we
verluchte verlichte gedachten waar je
krom van gaat zitten om nog rechter
nog barokker dichtend te openen de harten
de kamers en grenzen waarin we mijmeren tot
de sterveling zichzelf ontbindt en nader tot u
komende zich een gewassen stem aanmeet

hef uw hoofd
van tel zijn kronen noch volgers
we zijn al aarde waarnaar we afreizen
dit nieuwe leven zullen we ook weten te
domesticeren we zijn immers lankmoedige
boeren die voor na voor elkaar oogsten

- Mustafa Kör (2022) 'tot u'

1	INLEIDING	6
2	BURN-OUT	8
2.1	WAT IS BURN-OUT?	9
2.1.1	KERNSYMPTOMEN	10
2.1.2	BIJKOMENDE SYMPTOMEN	12
2.2	BURN-OUT: OORZAKEN	15
2.2.1	HET STRESSCONTINUÛM: STIJGENDE SPANNING ALS TRIGGER	15
2.2.2	STRESSOREN EN STRESS ALS TRIGGER	21
2.2.3	MAATSCHAPPIJ ALS TRIGGER	27
2.3	BEHANDELING EN PREVENTIE BURN-OUT	30
2.3.1	NEUROPLASTICITEIT HERSENEN	30
2.3.2	ZELFZORG	32
2.3.3	PSYCHOLOGISCH WELBEVINDEN: GEESTELIJKE ZORG	34
3	MEDICAL HUMANITIES – LITERATUUR EN GEZONDHEID	38
3.1	MEDICAL HUMANITIES	38
3.1.1	DE GENEZENDE LITERAIRE TEKST	41
3.1.2	BELANG LITERATUUR IN DE MEDISCHE SITUATIE: INNERLIJKE GROEI	43
3.2	SHARED READING	46
3.2.1	‘THE READER’ EN ‘HET LEZERSCOLLECTIEF’	46
3.2.2	SR-METHODIEK	48
3.2.3	SR: EIGEN ERVARING	52
3.3	SHARED READING & HEALTH	56
3.3.1	ONDERZOEK SHAW & MARTIN ET AL: SR BIJ KINDEREN	56
3.3.2	KWANTITATIEF ONDERZOEK LONGDEN ET AL: SR EN PSYCHISCH WELBEVINDEN	57
3.3.3	KWALITATIEF ONDERZOEK LONGDEN ET AL: SR EN INTRINSIEKE WAARDEN	58
4	BURN-OUT & SHARED READING INTERVENTION	69
4.1	DIRECTHEID	69
4.1.1	DOORBREKEN RATIONELE TUNNELDENKEN	69
4.1.2	ONTSPANNING EN REFLECTIE	71
4.2	CREATIVE (IN)ARTICULACY	71
4.2.1	INZICHT EN INNERLIJKE GROEI	72
4.2.2	TALIGE EN LITERAIRE BESPRAAKTHEID	73
4.3	HET EMOTIONELE EN HET PERSOONLIJKE	74
4.3.1	OP VERHAAL KOMEN	74
4.3.2	CONFRONTATIE MET VERSCHILLENDE PERSPECTIEVEN	74
4.3.3	AANDACHT VOOR DE ‘KLEINE’ DINGEN	77

4.3.4	SOCIALE VERBINDING	81
4.4	ONTSPANNENDE EN GROEIBEVORDERENDE ATMOSFEER	83
5	CONCLUSIE	86
6	LITERATUURLIJST	90
7	BIJLAGE: INTERVIEW JAN RAES 16 MEI 2022	94

1 Inleiding

In 2002 richtte Jane Davis ‘*The Reader*’ op, een organisatie die aan de slag ging met de vernieuwende methodiek *Shared Reading*. In de *Shared Reading* context wordt literatuur in groep luidop voorgelezen door een opgeleide leesbegeleider. De methodiek voorziet een plaats voor literatuur in de maatschappij en brengt mensen samen om te praten over leeservaringen gegrond in de eigen persoonlijkheid, emoties en ervaringen. Geïnspireerd door Davis richtte Dirk Terryn, samen met Erik Van Acker en bedrijfscoach en psychiater Jan Raes het Lezerscollectief op om ook hier in België aan de slag te kunnen met die vernieuwende methodiek.

Een belangrijk idee achter *The Reader*, alsook achter het Lezerscollectief is dat zij mensen in contact brengen met sterke literatuur om hen sterker en weerbaarder te maken (Billington 2019: 4 en <https://lezerscollectief.be/nl/>). *Shared Reading* draait dus zowel om literatuur als om mensen: ‘it is about building relationships out of communal meanings. (...) It is about mutual recognitions, the sharing of selves’ (Davis 2011: 2).

Jan Raes merkte op dat die vorm van interactie rond een literaire tekst positieve effecten had op mensen met een burn-outproblematiek. Hij legde de link tussen burn-out en Samen Lezen en ziet heil in het samenlezen zowel om een burn-out te remediëren, als ook om een kwalitatieve burn-out preventie te voorzien. Hoe Samen Lezen hier volgens hem een rol in kan spelen, legde hij uit op de studiedag ‘Samen Lezen en gezondheid’ van het Lezerscollectief op 4 mei 2022.

Dat gesprek nodigde uit tot verder onderzoek: hoe precies zijn ‘burn-out’ en ‘Samen Lezen’ verbonden en welke rol speelt literatuur daarin? Er is reeds onderzoek gedaan naar de effecten van *Shared Reading* op patiënten met psychische moeilijkheden, pijnproblematieken, kankerpatiënten en personen met dementie. Desondanks bestaat er over de relatie burn-out en *Shared Reading* nauwelijks onderzoek. Hier is dus een opvallende leemte te bemerken in het literatuurwetenschappelijke onderzoek. Daarom probeert deze scriptie aan de hand van een literatuurstudie over burn-out in hoofdstuk 2 (wat is het? welke symptomen komen voor? wat zijn

de oorzaken? wat zijn mogelijke oplossingen?), een literatuurstudie over het gebruik van literatuur in een medische context in hoofdstuk 3 (*Medical Humanities, Shared Reading en Shared Reading & Health*) en een interview met burn-outcoach, psychiater en professionele leesbegeleider Jan Raes – een indicatie te geven hoe Samen Lezen kan bijstaan bij stress- en energieproblematieken als spanning, overspanning en de vergevordere toestand van burn-out in hoofdstuk 4.

Via mijn studie over ‘Samen Lezen in de strijd tegen burn-out’ wil ik de vitale rol die literatuur in onze hedendaagse maatschappij speelt, en in de toekomst kan spelen, verder onderstrepen. Burn-out is namelijk een ernstig gezondheidsprobleem ingegeven door onze huidige stressvolle maatschappij en een fenomeen dat enkel zal toenemen in de toekomst aangezien stress verbonden wordt met ‘de processen, patronen en preoccupaties van geavanceerde westerse samenlevingen’ (Jackson 2013: 2). Het belang van mijn onderzoek beperkt zich daarnaast niet tot werknemers, aangezien burn-out, wanneer we rekening houden met een psychologische definitie van ‘werk’ – ‘een systematische, gestructureerde, doelgerichte activiteit met een zeker verplichtend karakter’ (Schaufeli 2007: 537) – ook voor kan komen bij studenten.

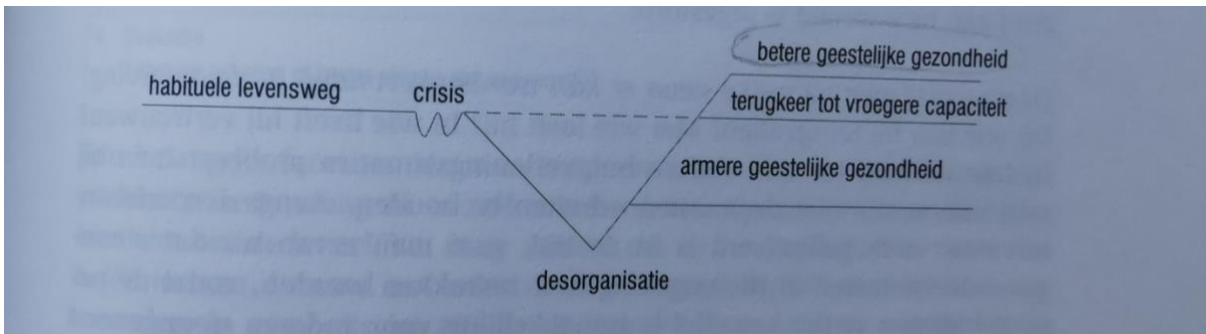
2 BURN-OUT

Burn-out is een 'crisis':

een toestand die ontstaat wanneer iemand tegenover een hindernis komt te staan, die men niet kan omzeilen, en die men niet kan overwinnen op de wijze waarop men gewoonlijk dagelijkse problemen aanpakt. (Keirse 2005: 53)

De normale 'copingmechanismen' falen: het probleem kan te zwaar zijn, of groter dan dagdagelijkse problemen; het probleem kan een overrompelende betekenis hebben, bijvoorbeeld omdat het herinnert aan een slechte ervaring; het probleem kan zich stellen op een moment van speciale kwetsbaarheid; of het probleem doet zich voor wanneer iemand niet op een sociaal netwerk kan terugvallen (Keirse 2005: 54). Dat vertaalt zich in een psychologisch onevenwicht: er is een verbroken evenwicht tussen de draagkracht (intern) en de draaglast (extern) van een individu: de belasting moet omlaag en de draagkracht omhoog. Bij iedereen is dat breekpunt verschillend, aangezien draagkracht sterk individueel is: wat emotioneel belastend is voor de één, is dat niet voor de ander (Keirse 2005: 54, 153). Het draait bij burn-out dus om iemands veerkracht en (de duur van) de stressvolle werkomstandigheden (Kaesemans et al 2016: 41).

In een crisissituatie is iemand bijzonder kwetsbaar, maar ook extra ontvankelijk voor hulp en vatbaar voor suggesties. Keirse (2005: 55) stelt dat een crisis 'energie' losmaakt en dat men die kan benutten en 'kanaliseren in een constructieve richting'. Adequate crisisinterventie contrasteert met klassieke begeleidingsmethoden, omdat men ervan uitgaat dat de patiënt toe is aan rust. In een heilzame crisisinterventie maakt men daarentegen gebruik van de kwetsbaarheid en ontvankelijkheid van het individu om te werken aan de problematiek, en de oorzaken aan te pakken. Een crisis kan dus volgens Keirse groeibevorderend werken wanneer zij een bevredigende oplossing kent. Maar, wanneer er daarentegen geen adequate uitkomst geboden wordt, kan dat resulteren in een armere geestelijke gezondheid, of een terugkeer naar de vroegere capaciteit, zie figuur 1:



Figuur 1: 'verloop van een crisis' (Keirse 2005)

2.1 Wat is burn-out?

Algemeen verwijst het metaforische begrip 'burn-out' letterlijk naar 'opbranden' (Schaufeli 2007: 535). Psychiater Herbert Freudenberger gebruikte het begrip in zijn huidige betekenis voor het eerst in de jaren zeventig van de vorige eeuw om te wijzen op de emotionele en fysieke uitputting die voorkwam bij vrijwilligerswerkers ten gevolge van zware werkomstandigheden (Keirse 2005: 148). Met 'burn-out' omschreef hij de mentale uitputtingsverschijnselen die voorkwamen bij vrijwilligers verbonden aan Amerikaanse hulpcentra (Kaesemans et al 2016: 28). Zij hadden zich ingezet in de strijd tegen armoede. Bij veel van hen doofde echter 'de vlam van het idealisme' uit, met burn-out als resultaat: de grote fysiek-emotionele inspanning, samen met het onvermogen werkelijk iets te kunnen veranderen, had hun mentale energie uitgeput waardoor ze niet meer in staat waren om te presteren. Die toestand benoemde Freudenberger 'burn-out' (Kaesemans et al 2016: 161).

Burn-out is een energiestoornis (Kaesemans et al 2016: 29) of uitputtingssyndroom waarbij de patiënt in een toestand van fysiek-emotionele uitputting verkeert. Dat gaat samen met een negatief zelfbeeld, een negatieve werkhouding en een verlies van betrokkenheid (Keirse 2005: 149). Aanvankelijk werd de diagnose 'burn-out' uitsluitend in verband gebracht met contactberoepen (medisch personeel, leerkrachten, welzijnswerkers...), waarbij het intensieve klantencontact als oorzaak werd gezien. Later werd duidelijk dat iedereen die 'werkt' een mogelijke burn-outpatiënt is – het kan ook bij voorkomen bij oa. CEO's, horecapersoneel en administratieve bedienden. Vandaag wordt er rekening gehouden met een psychologische definitie van 'werk': 'werk' als 'een

systematische, gestructureerde, doelgerichte activiteit met een zeker verplichtend karakter' (Schaufeli 2007: 537, Kaesemans et al 2016: 29). In die inclusieve visie valt burn-out dus niet uitsluitend bij werknemers voor, maar de uitputtingstoestand is ook gekend onder studenten, sporters, huisvrouwen, mantelzorgers en vrijwilligers. Zij werken namelijk ook toe naar een bepaald doel (bijvoorbeeld, een diploma behalen), gaan hiervoor gestructureerd en systematisch te werk (studenten studeren), en kunnen er niet zomaar mee op houden, er is dus een zekere verplichting aan verbonden (diploma behalen) (Schaufeli 2007: 53; Kaesemans et al 2016: 29).

Voor Keirse (2005: 149) is de kern van het burn-outsyndroom 'emotionele overbelasting met emotionele uitputting als gevolg':

Men heeft zo veel energie geïnvesteerd [...], dat men zichzelf overtreft. Men geraakt emotioneel opgebruikt. Men heeft geen energie meer.

Dat weerspiegelt zich in een psychologisch onevenwicht: er is een 'verbroken evenwicht tussen de draagkracht en de draaglast van het individu' (Keirse 2005: 54). Burn-out is daarmee een toestand die volgt op chronische dagelijkse stress die voor lange periode aanhoudt: onder de steeds voortdurende en opbouwende emotionele belasting neemt de draagkracht af, (Keirse 2005: 151) en bereikt iemand uiteindelijk zijn breekpunt. Het individu komt in een 'crisis' terecht doordat hij zijn hindernissen niet meer kan overbruggen zoals hij gewoonlijk dagelijkse problemen aanpakt; '[m]en ervaart de situatie dan als meer dan men kan dragen. Men voelt zich emotioneel ontredderd en hulpeloos' (Keirse 2005: 54).

2.1.1 Kernsymptomen

Om die emotionele belasting tegen te gaan, zal men zich afstandelijker gaan gedragen tegenover het werk en de werkomgeving. De werknemer zal emotionele betrokkenheid proberen voorkomen door routineus en afstandelijk te werken. Hij neemt een cynische en onthechte houding aan, reageert vaker geprikkeld en is minder verdraagzaam (Keirse 2005: 149). Die psychologische terugtrekkingsreactie kan gezien worden als een beschermingsmechanisme dat de nog aanwezige energiereserves moet beschermen (Schaufeli 2007: 536). Er treedt daarmee ook 'depersonalisatie'

op, de persoon ontwikkelt een negatieve visie tegenover het werk. Dat negatieve gevoel komt na verloop van tijd ook op de persoon zelf te liggen: er is minder persoonlijke voldoening en een gevoel van verminderde competentie (Keirse 2005: 149; Kaesemans et al 2016: 29). Aan de hand van dit ziektebeeld wordt burn-out – ondanks de vele onenigheid over hoe de aandoening juist gedefinieerd moet worden (Manzano-García & Avyala-Calvo 2013: 800) – algemeen omschreven als een toestand of een proces gekenmerkt door volgende twee of drie ‘kernsymptomen’ (Hansez, Firket, Braeckman, Rusu 2019: 3):

- ‘Emotionele (en fysieke) uitputting’: de basisdimensie van burn-out die verwijst naar het gevoel zich overbelast te zijn en ‘helemaal leeg te zijn’ waardoor het individu niet meer in staat is om kwalitatief werk te leveren (Schaufeli 2007: 535).
- ‘Cynisme of onthechting’: deze dimensie verwijst naar de vervreemding die optreedt ten opzichte van de werkomgeving en wordt gekenmerkt door een afstandelijke houding (Sluiter, De Groene & Nieuwenhuijsen 2013: 279).
- ‘Incompetentie of verminderde competentie’: deze dimensie verwijst naar een negatieve en onzekere blik op het eigen kunnen. Het individu heeft het gevoel dat hij/zij tekortschiet (Sluiter, De Groene & Nieuwenhuijsen 2013: 279).

Schaufeli (2007) wijst erop dat men vooral in de combinatie van de eerste twee dimensies de kern van burn-out ziet:

In essentie gaat het bij burn-out zowel om een gebrek aan *handelingsvermogen* als om een gebrek aan *handelingsbereidheid*, die respectievelijk het energetische en motivationele aspect van burn-out vormen. Bij burn-out gaat uitputting van energiereserves (gemankeerd handelingsvermogen) gepaard met psychologische terugtrekking (verminderde handelingsbereidheid) in de vorm van toenemende weerstand tegen het werk, verminderde betrokkenheid, gebrek aan interesse, cynisme en mentale distantie (Schaufeli 2007: 536).

De negatieve houding is volgens Keirse (2005: 164) ‘de zwaarste en de meest vernietigende erfenis van burn-out’, aangezien het cynisme niet beperkt blijft tot de stresssituatie maar ‘bijna een

‘ingebakken’ houding’ wordt. Keirse stelt dat burn-out resulteert in een ‘permanente en blijvende verharding van het menselijke hart en gevoel’.

2.1.2 Bijkomende symptomen

Burn-out is daarmee een beschrijving van een toestand, eerder dan een medisch gestaafe diagnose. Er zijn dan ook geen algemeen geaccepteerde meetinstrumenten voor handen om burn-out vast te stellen. Artsen maken in de meeste gevallen gebruik van de ‘UBOS’ (de Utrechtse Burn-Out Schaal), een vragenlijst die peilt naar de basisdimensies van burn-out (Schaufeli 2007: 535; Kaesemans et al 2016: 62). Dat er veel onenigheid is over de juiste definitie van burn-out komt doordat er nog veel vaagheid bestaat over de relatie tussen burn-out en andere aandoeningen als ‘overspanning’, ‘depressie’ en ‘CVS’ (het chronisch vermoeidheidssyndroom). Ze delen dezelfde klachten waardoor het moeilijk is om ze op basis van symptomen te objectiveren en te diagnosticeren (Schmidt 2001: 283). Naast de kernsymptomen van burn-out worden er namelijk ook bijkomende symptomen geïdentificeerd die het gevolg zijn van de opeenstapeling stress waarmee de patiënt te maken krijgt. Dat zijn klachten die ook bij de gerelateerde aandoeningen voorkomen.

Hierbij gaat het om depressieve klachten (psychische symptomen): een sombere stemming, schuldgevoelens, gevoel van betekenisloosheid, prikkelbaar zijn, huilbuien, onzekerheid...; en spanningsklachten die zowel psychosomatisch kunnen zijn – symptomen die geen lichamelijke oorzaak hebben (Cardol, Bensing, Verhaak & Bakker 2005: 5), (bijvoorbeeld maag- of andere pijnklachten) – als gedragsmatig (slaapproblemen, piekeren, fouten maken, meer roken, alcohol of drugs gebruiken en vaker grijpen naar slaap- en kalmeermiddelen) (Desart, Schaufeli, & De Witte 2017: 89; Kaesemans 2021: 38). Daarnaast krijgt de patiënt te maken met aanhoudende moeheid waarvan hij niet kan recupereren. Kaesemans et al (2016: 30) stelden een ‘differentiaaldiagnosetabel’ (zie figuur 2) op om aan de begripsverwarring tussen de verschillende aandoeningen te ontsnappen. Hierin wordt de relatie met andere mentale klachten duidelijk:

	Mate van belemmering	Aard	Tijdelijk/chronisch
Spanningsklachten	Stressklachten verstoren dagelijks functioneren niet in ernstige mate	Allerlei Niet systematisch door het werk	Tijdelijk
Overspanning	Ernstige stressklachten verstoren sociaal functioneren – onhoudbare spanningsklachten	Allerlei Niet systematisch door het werk	Tijdelijk
Chronische vermoeidheid	Algemene vermoeidheid, geen werkgerelateerd disfunctioneren, vooral lichamelijke symptomen	Allerlei Niet systematisch door het werk	Langdurig
Depressie	Verlies interesse en eetlust – disfunctioneren – stemmingsstoornis	Alle aspecten van het leven	Langdurig
Burn-out	Langdurig en werkgerelateerde overspanning – disfunctioneren – vooral psychische symptomen – energiestoornis	Werkgerelateerd	Langdurig

Figuur 2: 'differentiaaldiagnosetabel' (Kaesemans et al 2016)

Kaesemans et al (2016) maken dus, net zoals Schaufeli (2007: 538) een onderscheid tussen:

(1) *spanningsklachten*, waarbij de werkrol nog wordt vervuld; (2) *overspanning*, waarbij de spanningsklachten ertoe leiden dat de werkrol niet meer kan worden vervuld; (3) *burn-out*, waarbij er sprake is van een relatieve lange voorgeschiedenis van overbelasting en chronisch klachtenbeloop.

Ze laten daarmee zien dat burn-out beschouwd wordt als de eindfase van een langdurig overspanningsproces, waarbij de cliënt te lang op het stressspoor is doorgedaan en ‘hoe je van een toestand van spanning stilaan kunt verglijden naar overspanning om uiteindelijk helemaal in het rood te gaan bij een burn-out’ (Kaesemans et al 2016: 31). De diagnose burn-out luidt als volgt: ‘ernstige fysiologische of mentale uitputtingssymptomen die elke dag voorkomen, ten minste twee weken duren en het werken onmogelijk maken’ (Schaufeli 2007: 538). De werknemer kan niet meer voldoen aan de maatschappelijke verplichtingen ten gevolge van psychosociale stress. De patiënt komt in een toestand van ‘disfunctioneren’ terecht. De spanningsklachten die in de pre-burn-outfase ervaren worden waarschuwen met andere woorden ‘dat [er] niet ongestraft op hetzelfde stress-spoor kan worden doorgedaan’ (Schmidt 2001: 284).

Samenvattend is ‘burn-out’ een toestand waarin iemand terecht komt na een lange periode van spanning. Dit zorgt voor emotionele en fysieke uitputting die een afstandelijke houding en een negatief zelfbeeld met zich meebrengen. Die symptomen worden beschouwd als de kernsymptomen van de aandoening. Daarnaast treden er ook andere klachten op als gevolg van lichamelijke stress. Die klachten nemen toe onder invloed van de continue stijgende spanning. Burn-out is daarmee een situatie die zich geleidelijk ontwikkelt tot aan het punt dat de draaglast te zwaar wordt voor de draagkracht van het individu. Dan kent hij of zij zijn breekpunt. In het volgende deel ga ik in op de oorzaken van burn-out, waarbij ook een nauwkeurig beeld wordt geschetst hoe we ‘stress’, ‘spanning’ en ‘overspanning’ het best kunnen begrijpen.

2.2 Burn-out: oorzaken

De burn-outtoestand ontstaat niet plots, maar hier gaat steeds een tijd van spanning en overspanning aan vooraf waarin stress – de psychologische en fysiologische reactie van het lichaam op stressoren – zich opstapelt en nefast is voor het individu. Vaak wordt burn-out dan ook verkeerdelijk gelijkgesteld aan stress, maar, zo benadrukt Keirse (2005: 149): '[b]urn[-]out is niet zozeer het resultaat van stress op zich, maar van het **niet adequaat omgaan met stress**' [eigen nadruk]. Door de opstapeling van stress stijgt de draaglast en daalt de draagkracht van het individu. Hoe verder het individu afglijdt op het 'stresscontinuüm' hoe moeilijker het wordt om uit de negatieve spiraal los te breken en niet in een burn-out terecht te komen – de toestand van emotionele uitputting waarin niet meer kan worden voldaan aan dagelijkse verwachtingen (Kaesemans et al 2016: 56). Stijgende spanning, stressoren en stress zijn dus belangrijke triggers. Stressoren kunnen werkgerelateerd zijn, maar ze kunnen ook aan de persoonlijkheid en aan het gedrag van het individu liggen. Ook de maatschappelijke situatie speelt een rol in het burn-outproces.

2.2.1 Het stresscontinuüm: stijgende spanning als trigger

Kaesemans et al (2016: 34) onderscheiden drie fases in het stresscontinuüm. De fases tonen aan hoe de spanning geleidelijk stijgt en aan de hand van verkeerde keuzes van de cliënt, ingegeven door stress, uitmondt in burn-out.

2.2.1.1 Eerste fase: spanning stijgt

De eerste fase is de fase van **overbelasting** en **ontkenning** waarin **de spanning stijgt**. De toegenomen stressoren resulterend in chronische stress worden genormaliseerd door de cliënt en genegeerd ('het maakt deel uit van de job', 'dat hoort bij de vele verantwoordelijkheid in mijn functie'...). In deze fase gaat iemand langzaam maar zeker in het rood doordat hulpbronnen worden afgebouwd: periodes van ontspanning worden korter, sociale relaties worden afgebouwd en men raakt geïsoleerd. Activiteiten die energie geven worden daarmee opzijgeschoven om voorrang te geven, en meer energie te kunnen wijden, aan activiteiten die energie kosten. Op die manier hoopt men te blijven functioneren op het werk, maar gaat men steeds verder in het rood (Kaesemans 2021: 42-54)

In de eerste fase zet de vermoeidheid in omdat slapen moeilijker wordt. Moeizaam inslapen en een verstoorde nachtrust is volgens Kaesemans et al (2016: 34) het opvallendste signaal van de eerste fase. Dat komt doordat burn-out het stressstelsel ontregelt. Onze biologische klok stuurt dat systeem mee aan en wanneer we slapen, zal ons lichaam daar gebruik van maken om stress te kanaliseren. Maar door overmatige stress raakt de biologische klok ontregeld, en dat resulteert in een verstoord slaap-waakpatroon. Het resultaat is dat de patiënt niet meer uitgerust geraakt. Daarnaast nemen de stresssymptomen toe doordat chronische stressoren (stresserende situaties die latent aanwezig zijn zonder duidelijk begin- of eindpunt) de aanmaak van cortisol stimuleren en het brein gaat ontregelen: ‘chronic occupational stress has a great impact on the limbic structures’ (Chow et al 2018: 197). Stress ontregelt namelijk de prefrontale cortex die betrokken is bij allerlei cognitieve en emotionele functies (Chow et al 2018: 192-193). De invloed van cortisol op de hersenen brengt twee belangrijke soorten klachten mee. Zo worden cognitieve functies gestoord en treden er problemen op met concentratie, kortetermijngeheugen (vergeetachtigheid) en het probleemoplossend denken (problemen kunnen niet meer worden overzien of opgelost) (Schmidt 2001: 284; Kaesemans et al 2016: 35). Daarnaast zien we dat ‘de gebruikelijke harmonie tussen een emotioneel beladen situatie en de erdoor uitgelokte emotie gestoord is’ (Schmidt 2001: 284). Je verandert met andere woorden ook emotioneel: je bent prikkelbaar, gesloten en emotioneel labiel (Kaesemans et al 2016: 35).

2.2.1.2 Tweede fase: overspanning

In de fase die daarop volgt, gaat de patiënt een stapje verder op de stressladder en raakt alle rust zoek. Overbelasting resulteert nu in **overspanning**. Elke mogelijkheid tot revitalisering gaat verloren: er is geen ontspanning meer; ‘het wordt riskant om uit je dagelijkse routine van drukte en stress te stappen en je gaat bijna bewust vermijden om tot rust te komen’ (Kaesemans et al 2016: 35). In deze fase gaat de patiënt in *overdrive* en hij of zij zal zich proberen te behelpen door harder te werken. Ook Keirse (2005: 165) merkt die contradictorische reactie op:

[a]ls men onder te veel druk komt in de werksituatie, ziet men vaak als reactie dat men meer en harder gaat werken. Men doet dezelfde dingen als vroeger, maar meer uren, meer patiënten. Dit drijft iemand dieper in het burn-outsyndroom.

Voor de meeste mensen komt een burn-out daarom onverwacht. Kaesemans et al (2016: 33) schrijven deze algemene verwardheid bij het manifesteren van burn-out toe aan het 'kikkereffect': 'je kunt het zelf niet meer zien, je zelfinzicht is weg'. Heel wat patiënten geloven dan ook dat de situatie waarin ze zich bevinden van voorbijgaande aard is. Maar dat is niet zo, overbelasting drijft hen langzaam in de richting van burn-out. Volgens psychiater en burn-outcoach Jan Raes is dat het opvallendste kenmerk van burn-out: de mentaal-emotionele ruimte (de ruimte die iemand ter beschikking heeft voor gevoelens en gedachten) verkleint (2020: 40), waardoor de patiënt in een tunnelvisie terechtkomt waarin enkel nog oog is voor presteren. De stresserende situatie gaat daardoor ook interfereren in andere (ontspannen) contexten (bijvoorbeeld thuis) omdat men er in gedachten steeds mee bezig is (Keirse 2005: 164):

Als je tegen mensen die heel hard werken zegt dat ze te hard werken, willen ze daar niets van weten. Ze zijn niet in staat om te zeggen dat ze te hard werken. De meeste van hen zitten dus vast in een tunneldenken, een prestatiedenken waarin enkel oog is voor werk en prestatie: 'meer werken is beter dan minder werken', 'even de riem afleggen in de loop van de dag is niet goed want dan heb je weer een half uur minder gepresteerd'... ze zitten dus vast in de eerste symptomen van burn-out, namelijk in dat tunneldenken. Met hen praten over stress en burn-out is daardoor zeer moeilijk. (Raes, 16 mei 2022, p. 96)

De patiënt werd in deze fase namelijk reeds voor lange duur geconfronteerd met chronische stressoren. Chronische stressoren verschillen van acute stressoren die plotseling en onverwacht opduiken en die de aanmaak van adrenaline stimuleren. Chronische stressoren versterken daarentegen de productie van het schadelijke hormoon cortisol. Dat hormoon is niet alleen schadelijk voor de hersenen, maar ook voor het lichaam. Adrenaline is daarentegen slechts kortstondig in het lichaam aanwezig is. Cortisol ontregelt het lichaam doordat de werking van het stresssysteem gaat afremmen en daarmee ook de aanpassingsmogelijkheden van het individu beïnvloedt (Kaesemans et al 2021: 54-55, 74). Zeker indien acute en chronische stress cumulatief

optreden kan cortisol op termijn de ‘stressweerbaarheidsgrens’ van een individu aantasten, waardoor de draagkracht daalt. Spanningssymptomen als hoofdpijn, maagpijn, vermoeidheid en slapeloosheid zijn het gevolg van die daling in stressweerbaarheid. Wanneer de stressweerbaarheidsgrens vervolgens te laag wordt, mondt dat uit in uitputting waarbij de prefrontale cortex het laat afweten. Dit heeft als gevolg dat negatieve gedachten vrij spel krijgen waardoor zelfinzicht afneemt en het individu niet meer in staat is om te relativieren of te nuanceren (Kaesemans et al 2021: 74-75).

De cliënt komt in een vicieuze cirkel terecht. Om dat helder te krijgen en een betere kijk te krijgen op burn-out is het ‘5G-model’ (‘gebeurtenissen’, ‘gedachten’, ‘gevoelens’, ‘gedrag’ en ‘gevolgen’) van belang. Gebeurtenissen triggeren burn-out doordat ze bepaalde cognitieve schema’s activeren in de hersenen. Die schema’s zijn samengesteld op basis van ervaringen en kennis uit het verleden en helpen ons bij het interpreteren van nieuwe situaties. Cognitieve schema’s worden automatisch geactiveerd en brengen gedachten en gevoelens met zich mee die het gedrag beïnvloeden en zorgen voor een bepaald gevolg. Kaesemans et al (2016: 72-73) illustreren het verband tussen de vijf ‘G’s’ en ‘burn-out’ als volgt: wanneer een collega vraagt ‘kun jij deze tekst even nalezen?’ wordt automatisch een schema geactiveerd, bijvoorbeeld rond verantwoordelijkheid. Hier kan er een conflict ontstaan in de gedachten van de cliënt: ‘ik heb hier eigenlijk geen tijd voor’ versus ‘ik moet dat doen want ik ben verantwoordelijk’. De gedachten zorgen voor gespannen of gefrustreerde gevoelens. Stress wordt dan ook door Schmidt (2001: 284) gedefinieerd als ‘een waargenomen en als onbevredigend ervaren discrepantie tussen een feitelijke en een gewenste situatie’.

Die gevoelens gaan vervolgens de gedachten versterken en zorgen daarmee voor een bepaalde manier van handelen: de overspannen cliënt reageert vanuit zijn verantwoordelijkheidsgevoel (het cognitieve schema dat werd geactiveerd) en is bereid om nog een extra inspanning te leveren: energiegevendende activiteiten moeten wijken voor extra werklust. Dit heeft mogelijk burn-out als gevolg doordat het individu vast komt te zitten in dezelfde dynamiek, waardoor het uitputtende cognitieve schema onbewust steeds versterkt wordt. Het wordt daarmee steeds moeilijker om uit de vicieuze cirkel te raken: ‘[i]ntussen tank je onvoldoende energie door activiteiten te schrappen die je de noodzakelijke brandstof leveren’ (Kaesemans et al 2016: 73). Om te voorkomen dat iemand steeds verder gaat op het stressspoor is het belangrijk bewust te worden van negatieve cognitieve schema’s om het gedrag bij te sturen.

Jan Raes benoemt burn-out ook als een 'conflictsituatie': 'een discrepantie tussen een feitelijke en een gewenste situatie' (Schmidt 2001: 284)). Dat conflict wordt volgens Raes vaak veruitwendigd als een conflict tussen iemand die worstelt met een burn-out en een externe partij: 'hun werkgever belast hen te veel', 'de collega's zijn niet aangenaam', 'er is te veel werk'... maar, Raes nuanceert dat door erop te wijzen dat het in veel gevallen gaat om een conflict in henzelf: '[e]en deel van hen wil iets, een ander deel wil het niet' (Raes 2020: 133). Iemand wil bijvoorbeeld minder werken en minder druk ervaren op het werk, maar ze willen het salaris dat aan dit niveau van presteren verbonden is niet verliezen. Ook Keirse (2005: 150-151) geeft dit aan. Mensen interpreteren de burn-outervaring als uitdrukking van persoonlijk tekort ('te zwak', 'te weinig inzet') of ze reageren door de schuld bij iemand anders te leggen. Ook in de maatschappelijke strijd tegen burn-out ligt de nadruk op de werksituatie, zegt Raes:

Die beweging gaat enorm in op de **subjectieve beleving** van burn-out. Die beweging is wel nuttig en heeft al veel opgeleverd en heeft ook al wat zaken genormaliseerd. Het probleem is dat van daaruit de **reflex** ontstaan is bij veel mensen dat wanneer ze een burn-out hebben, dat ze dat **probleem volledig bij de werkgever gaan situeren**. Doordat het maatschappelijk zo'n probleem is geworden, bestaat de reflex niet meer goed om te denken '**wat ga ik er zelf aan doen?** wat zijn mijn blinde vlekken? **waar heb ik mij te veel ingezet en te weinig op je grenzen gelet?** [eigen nadruk]. (Raes, 16 mei 2022, p. 103)

Die subjectieve reactie is het gevolg van de verenging van de denk- en gevoelswereld ten gevolge van stress. Daardoor kunnen ze zelf geen alternatieven overwegen als 'ik heb misschien té goed gefunctioneerd' of 'misschien moet ik op tijd aangeven wanneer het te veel wordt'. Daardoor krijgen ze reeds stress wanneer ze in eenzelfde situatie terecht komen als de situatie waarin ze zich overwerkt hebben. Automatisch wordt de negatieve gedachte 'het gaat weer hetzelfde zijn' geactiveerd. In feite moeten ze zelf aan de slag om gedrag en context aan te passen zodat stressoren en stress dalen (Raes, 16 mei 2022, p. 103).

Volgens Raes zijn creativiteit, inspiratie en verbeelding bij overspannen individuen opgedroogde bronnen: ze kunnen niet meer dromen, niet meer fantaseren, maar zitten volledig vast in het rationele

denken, gericht op presteren en werken. Op die manier verliezen ze de verbinding met de bredere wereld, familie, vrienden, collega's, hun eigen geschiedenis, hun dromen...: dingen die deugd doen en de batterijen opladen en hun mentaal-emotionele ruimte doen groeien. Ze kunnen niet meer genieten van hun eigen verbeelding, maar ook niet van die van anderen:

Vaak zie je dat mensen die tegen een burn-out aan het aanlopen zijn, geen grapje meer kunnen verdragen. Als een collega een grapje maakt zijn ze daar helemaal het hart van in. Daarmee dat ze vaak ook overmatig reageren als ze een promotie missen, of niet uitgenodigd zijn op het personeelsfeest. Dat is eigenlijk omdat ze helemaal gedecompenseerd zijn en vastzitten in die tunnelvisie en dat presteren. Verbeelding en humor verdwijnen. (Raes, 16 mei 2022, p. 108)

Het gevolg van hun tunnelvisie is dat het moeilijk wordt voor hen om zich te verbinden met wat belangrijk is en waaraan zij hun batterijen kunnen opladen, zoals '[l]iefde, verbinding met anderen, passie, empathie... (...). Ook vreugde en uitbundig genieten' (Raes 2020: 37).

2.2.1.3 Laatste fase: burn-out

Waar er in de 'fase van overspanning' nog ruimte is voor natuurlijk herstel, is dat niet meer het geval in de volgende stressfase, waarop de diagnose '**burn-out**' volgt: '[n]a een periode van steeds maar doorgaan, komt dan de weerbots, het breekpunt. Het uitbarsten van de burn-out' (Kaesemans et al 2016: 35). De patiënt verkeert tijdelijk in de onmogelijkheid om te functioneren. De diagnose burn-out wordt dan gesteld wanneer 'ernstige fysiologische of mentale uitputtingssymptomen die elke dag voorkomen, ten minste twee weken duren en het werken onmogelijk maken' (Schaufeli 2007: 538): de werknemer kan niet meer voldoen aan de maatschappelijke verplichtingen ten gevolge van psychosociale stress (Schmidt 2001: 283).

Burn-out is daarmee een overbelastingssyndroom waarin lang in een preventieve fase kan gewerkt worden aangezien de energiestoornis zich niet spontaan aandringt, maar het resultaat is van een proces dat maanden tot jaren aan de gang is. Hoe verder iemand wegdeemstert in het stresscontinuüm van spanning, overspanning en burn-out, hoe moeilijker het wordt om er weer uit

te breken en hoe minder vertrouwen er is in eigen kunnen. Van een burn-out herstellen vraagt dan ook meer tijd en de opgelopen schade is ook groter: iemand met een burn-out zal nog moeilijk hetzelfde stressweerbaarheidsniveau bereiken als voordien:

[zo]als een blanco vel papier dat per ongeluk verkreukt. Ondanks de kreukels kun je er nog perfect op schrijven. Maar helemaal glad krijg je het niet meer. (Kaesemans et al 2016: 55)

Het is daarom efficiënter om burn-out te voorkomen in plaats van te remediëren (Kaesemans et al 2016: 109). Bovenstaand ontwikkelingsproces toont aan dat de cliënt in een tunnelvisie terechtkomt waarbij gedrag, gevoelens en gedachten hem steeds verder duwen op het stresscontinuüm. Zowel om burn-out te voorkomen, als om burn-out te remediëren is het dus belangrijk om veranderingen aan te brengen in het gedrag van de cliënt zodat de cliënt zelf kan ingrijpen op stressoren in de context waarin hij of zij zich bevindt.

2.2.2 Stressoren en stress als trigger

Burn-out is een gevolg van spanning en overspanning veroorzaakt door chronische stress. Stress is een psychologische en fysiologische reactie van het lichaam op stressoren. Afhankelijk van de wijze waarop iemand met stressoren omgaat, leiden ze tot stress.

2.2.2.1 Stressoren

Kaesemans, Van Hoof, Godderis en Franck (2016) maken een onderscheid tussen ‘acute’ en ‘chronische’ stressoren. Chronische stressoren hebben geen duidelijk begin- of eindpunt. Ze zijn latent aanwezig terwijl acute stressoren plotseling en onverwacht opduiken. Een belangrijk verschil tussen beide vormen is dat acute stressoren eerder instaan voor de productie en het vrijkomen van adrenaline, terwijl chronische stressoren de aanmaak van cortisol stimuleren. Cortisol is in tegenstelling tot adrenaline (dat slechts kortstondig in het lichaam in het lichaam aanwezig is) een schadelijk hormoon: het ontregelt brein en lichaam. Zeker indien acute en chronische stress cumulatief optreden, kan cortisol op termijn de stressweerbaarheidsgrens van een individu aantasten en doen dalen – wat resulteert in fysieke, cognitieve en emotionele klachten die de draagkracht verlagen. Wanneer de stressweerbaarheidsgrens vervolgens te laag daalt, mondt dit uit in uitputting.

De stressweerbaarheidsgrens kan opnieuw verbeteren, maar die zal nooit meer zo hoog zijn als voordien, de cliënt zal met andere woorden sneller last krijgen van spanningsklachten wanneer hij of zij opnieuw in contact komt met stressoren (Kaesemans et al 2016: 55). Psychiater Jan Raes merkt op dat mensen die een burn-out gehad hebben een extra gevoeligheid ontwikkelen voor stress: ‘zodra ze in eenzelfde situatie terecht komen waarin ze zich overwerkt hebben, krijgen ze opnieuw te maken met hetzelfde stressgevoel’ (Raes, 16 mei 2022, p. 103).

Kaesemans et al (2016: 54-56) maken het onderscheid tussen interne en externe stressoren, omdat burn-out het resultaat is van de interactie tussen de omgeving en het individu (Kaesemans et al 2016: 105). Zowel individu als context spelen dus een rol bij de ontwikkeling van burn-out. Het is dus niet zinnig om enkel naar de persoon te kijken (‘de werknemer is te zwak voor de functie’), of enkel naar de context (‘de werkgever belast de werknemer te veel’) (Keirse 2005: 150). Interne en externe stressoren zorgen samen voor spanning.

Bij **interne stressoren** gaat het om eisen die iemand zichzelf oplegt, zo is de karaktertrek ‘perfectionisme’ een interne stressor. Perfectionisten zijn niet tevreden met iets wat niet af is. Daarnaast hebben zij meer angst om fouten te maken wat ervoor zorgt dat zij de lat steeds hoger leggen. Perfectionisme is daarmee een ‘energievretende’ eigenschap (Kaesemans et al 2016: 60). Desart et al (2017: 90) verwijzen naar ‘perfectionisten’ en ‘ja-knikkers’:

Perfectionisten zowel op positieve (loyaal, plichtsbewust) als negatieve wijze (hoge standaarden stellen, nood aan controle), en *ja-knikkers*, individuen die hun grenzen niet kunnen stellen. Ze worden als het ware leeggezogen door hun werk, omdat deze eigenschappen vaak veel energie vergen.

Jan Raes deelt die mening. Mensen die overwerkt zijn, zijn in de meeste gevallen ‘mensen die overmatig hun best doen, perfectionistisch van aard zijn en sociaal willen *pleasen* en veel te veel hun best doen’ (Raes, 16 mei 2022, p. 109). Kaesemans et al (2016: 61) benadrukken dat perfectionisten vooral moeten inzien dat er een andere aanpak mogelijk is. Bij ‘aangepast perfectionisme’ streeft iemand naar ‘**probleemgerichte coping**’, waarbij het probleem zelf wordt

aangepakt. Minder werken, mails afsluiten na de werkuren en taken delegeren ontlasten de werknemer waardoor hij meer kan inzetten op kwaliteit, in plaats van kwantiteit.

De persoonlijkheid speelt daarom een belangrijke rol in het burn-outproces. De persoonlijkheid van een persoon bestaat uit zijn mentale, emotionele en sociale kwaliteiten en kenmerken. Het zelfconcept, de interpersoonlijke stijl, het uiten en controleren van emoties en de wijze waarop iemand problemen aanpakt, zijn volgens Keirse (2005: 160) aspecten van de persoonlijkheid die een rol spelen bij burn-out. Kaesemans et al (2016: 56-57) hebben het over de 'Big Five persoonlijkheidsdimensies': neurocitisme, openheid, extraversie, altruïsme en consciëntieusheid zijn burn-outbepalende eigenschappen. Waarbij 'neurocitisme' (angst) een negatieve invloed heeft: angstige mensen zijn geneigd negatief te reageren op gebeurtenissen, zo kan ook 'openheid' (de bereidheid om steeds nieuwe uitdagingen aan te gaan) burn-out stimuleren. Extraverte personen zijn daarentegen beter beschermd tegen burn-out omdat zij zelfzeker, dominant en positief in het leven staan. Ook 'altruïsme' (flexibiliteit) en 'consciëntieusheid' (timemanagement en organisatorische skills) zijn karakteristieken die beschermen tegen uitputting. Keirse (2005: 160) omschrijft de burn-outgevoelige persoonlijkheid als:

weinig assertief en zwak in de omgang met mensen. Hij is onderdanig, angstig, stelt moeilijk limieten (...). [Hij] laat zich drijven door vragen, in plaats van actief grenzen te stellen.

Interne stressoren hebben dus alles te maken met de **draagkracht** van een persoon: hoe iemand reageert op stressoren bepaalt grotendeels zijn stressweerbaarheid (Keirse 2005: 54, 153).

Bij **externe stressoren** gaat het om situaties en gebeurtenissen die iemand zelf niet in de hand heeft, zoals een sollicitatiegesprek, een echtscheiding, een ziek familielid... (Kaesemans et al 2016: 55). Keirse (2005: 55-56) heeft het over 'incidentele crisissen': crisissen die veroorzaakt worden door onverwachte gebeurtenissen die niet te voorspellen zijn, 'pechsituaties, die deel uitmaken van elk menselijk leven'. Verder onderscheidt hij ook nog 'situationele crisissen' (crisissen die verbonden zijn met specifieke levenssituaties, zoals een eerste schooldag, een zwangerschap en ouderschap) en 'ontwikkelings- of rijpingscrisissen' (crisissen ingegeven door ontwikkelingsfasen als puberteit en adolescentie). Externe stressoren kunnen zowel negatief als positief zijn, maar zorgen ervoor dat

het individu zich moet aanpassen aan een nieuwe situatie, wat het stressgevoel verhoogt. Het gaat hier zowel om de grotere dingen in het leven, als dagelijkse beslommeringen, bijvoorbeeld een huwelijk, de reorganisatie van het bedrijf, werkloos worden, afscheid nemen van een geliefde... maar ook minder ingrijpend: een onverwachte file, huilende kinderen... Wanneer die aanpassingen zich opstapelen wordt het moeilijker om ze te verwerken. Het individu kan tot slot niets veranderen: ze overkomen je, je kan ze niet opvangen, delegeren of voorspelbaar maken: '[a]ls dergelijke 'akkefietjes' zich opstapelen, dan leiden ze al te vaak tot chronische stress' (Kaesemans et al 2016: 44). Kaesemans et al (2016: 44) spreken in dit geval ook over 'stress als stimulus'.

2.2.2.2 Stress

In hun boek *Burn-out in de zorg* onderscheiden Kaesemans et al (2016: 44-54) naast 'stress als stimulus' nog drie andere vormen van stress: 'stress als interactie', 'stress als (de)motivator van werk' en 'stress als lichamelijke reactie'. In wat volgt overloop ik wat zij hieronder begrijpen, om op die manier een beeld te schetsen van contexten, eigenschappen, triggers en hulpbronnen die burn-out beïnvloeden.

Stress als interactie gaat over de ervaring van het individu: hij of zij ervaart slechts stress naargelang de betekenis of beoordeling die hij of zij aan de ervaring geeft. Lazarus heeft een belangrijke theorie over stressbeleving, waarbij rekening wordt gehouden hoe mensen een nieuwe situatie beoordelen. Dat gebeurt volgens hem in twee keer, respectievelijk via een primaire en een secundaire beoordeling, en het is de combinatie van die twee manieren van beoordelen die bepaalt in welke mate iemand stress ervaart. Wanneer een individu in contact komt met een stressor gaat hij over tot een primaire beoordeling: is de stressor neutraal, positief, of negatief? En indien hij negatief is: wat is de schade en is het een bedreiging of uitdaging? Het brein signaleert een toename van stress indien de stressor geïnterpreteerd wordt als schadelijk. Vervolgens gaat het individu over naar een secundaire beoordeling waarbij gekeken wordt naar 'copingvaardigheden' en 'hulpbronnen': 'hoe los ik dit probleem op?'. Hulpbronnen kunnen zowel intern (bijvoorbeeld iemands wilskracht), als extern (bijvoorbeeld financiële en sociale steun) zijn. Wanneer weinig copingmiddelen voor handen zijn zal het stressgevoel groter zijn. Belangrijk om op te merken is wel dat stress dynamisch is, zowel onze primaire als secundaire beoordeling zijn veranderlijk (Kaesemans et al 2016: 45-46). Persoonlijkheid speelt hierin ook een rol; personen die 'stoutmoedig' zijn, interpreteren stressoren

als een uitdaging in plaats van een bedreiging waardoor zij probleemoplossend denken, proactief reageren en de stressor onder controle houden (Kaesemans et al 2016: 59).

Bij **stress als demotivator van werk** wordt de werkgerelateerde context in acht genomen. Robert Karasek ontwikkelde daarvoor het '*Job Demands Control* model' om te voorspellen hoeveel risico iemand loopt om op te branden. Dat model bestaat uit drie variabelen: de taaklast (de taken die iemand opgelegd krijgt), de regelruimte (de vrijheid en autonomie die iemand krijgt om zijn taken uit te voeren) en de sociale steun. Veel regelruimte en sociale steun werken burn-outreducerend, ondanks dat het individu een zware taaklast moet dragen. 'Maar', zo stelt Kaesemans et al (2016: 48): 'wanneer de taaklast te groot is, blijkt uit onderzoek, verdwijnt het bufferend effect van regelruimte en sociale steun'. Daarnaast bestaat er ook nog het *Effort-Reward Imbalance* model van Siegrist waarbij een onevenwicht tussen inspanning en beloning een triggerend effect kan hebben op burn-out. Dit zorgt voor emotionele uitputting enerzijds, en depersonalisatie anderzijds. Tot slot is er ook nog het *Job Demands Resources* model. Hierin wordt er een onderscheid gemaakt tussen 'taakeisen' (wat heb je nodig om je werk goed uit te voeren?) en 'hulpbronnen' (wat helpt om taakeisen te volbrengen op een efficiënte en werkbare wijze?). Te hoge taakeisen vergen extra energie van de werknemer en de werknemer dient hiervan te herstellen. Keirse (2005: 156) stelt dat elke werksituatie die aanleiding geeft tot burn-out 'overlast' gemeenschappelijk heeft: '[m]en moet te veel [verwerken] op te korte tijd'. Desart, Schaufeli, & De Witte (2017: 90) geven dit ook aan en schrijven dat 'het overbevragen van het individu in zijn arbeidssituatie, zonder daarbij de mogelijkheid te bieden tot recuperatie' een verhoogd risico op burn-out geeft. Sluiter, De Groene & Nieuwenhuijsen (2013: 280) vermelden jobeisen als werkdruk, tijdsdruk en zware inhoudelijke belasting als factoren die tot uitputting kunnen leiden.

Taakeisen kunnen zowel fysiek, psychologisch, sociaal als organisatorisch zijn. Het gaat hier dus niet enkel om zwaar werk, maar ook werkonzekerheid, conflicten en onenigheden op het werk en onduidelijkheden in verwachtingen kunnen voor meer stress en een hogere kans op burn-out zorgen. Het risico op burn-out wordt ook groter wanneer er sprake is van rolproblemen, bijvoorbeeld problemen met de werkgever of met de collega's, of wanneer er een gebrek aan steun en feedback is. Een gebrek aan zelfbepaling en autonomie is ook een belangrijke trigger:

[b]urn[-]out is hoog als mensen elke vorm van zelfbepaling over wat zij moeten doen, missen. Gebrek aan zelfbepaling is hoog als men precieze instructies krijgt wat men moet doen, hoe wanneer, zonder enige variatiemogelijkheid. Men heeft zelf geen enkele inbreng in de wijze waarop. Iemand anders neemt de beslissingen en men moet die uitvoeren. Men zit zo volledig vast in een voorgeschreven gedragspatroon (Keirse 2005: 156)

Ook direct contact met cliënten of patiënten speelt een rol. Assertiviteit, extraversie, zelfvertrouwen en communicatieve en relationele bekwaamheid helpen om eigen noden te communiceren op de werkvloer (Sluiter et al 2013: 280; Keirse 2005: 157; Kaesemans et al 2016: 50).

Belastende taakeisen vergen energie en de werknemer dient hiervan te herstellen, aan de hand van hulpbronnen als pauze, bijscholing, verlaging in werkritme, optimalisatie werkproces... Wanneer die hulpbronnen niet voldoende sterk zijn komt het individu onder 'continue activatie' te staan en zal dit aanleiding geven tot uitputting en burn-out (Kaesemans et al 2016: 47-50). Ook Desart et al (2017: 90) geven aan dat de kern van burn-out ligt bij 'een disbalans tussen hoge werkeisen en onvoldoende hulpbronnen op het werk'. Die onevenwichtige en aanhoudende werkomstandigheden leiden na een zekere tijd tot een chronische overbelasting en zorgen bijgevolg voor functievermindering: er is nood aan rust om herstel mogelijk te maken (Schmidt 2001: 284).

Stress is ook **als lichamelijke reactie** te beschrijven. Bij gevaar of dreiging komen namelijk de hormonen adrenaline en noradrenaline vrij die onze *fight-or-flight* reactie aandrijven: er komt extra energie vrij om te kunnen vechten of vluchten. Schadelijk wordt het wanneer iemand lange tijd blootgesteld wordt aan stress aangezien bovenstaande adaptieve reactie (die enkel tijdelijk en in specifieke omstandigheden optreedt), kan omslaan tot een chronische reactie. Dat heeft een gevolg voor ons lichaam. Selye vatte dit in het 'Algemeen Aanpassingsyndroom' samen waarin hij drie fases onderscheidt: de alarmfase, een tijdelijke toestand waarin bloeddruk en hartslag sneller en hoger stijgen dan normaal; de weerstandsfase, de fase waarin het lichaam zich probeert aan te passen aan de stressor (spanning neemt af, maar verdwijnt niet); en de uitputtingsfase waarin energiereserves van het lichaam uitgeput geraken. In de laatste fase neemt ook de vatbaarheid voor ziekten toe (Kaesemans et al 2016: 52-54).

2.2.3 Maatschappij als trigger

Verschillende stressoren, zowel intern (persoonlijkheid, draagkracht) als extern (contextgebonden, belasting), spelen dus een rol bij de ontwikkeling van burn-out. Daarnaast heeft ook de algemene maatschappelijke situatie een aandeel in de ontwikkeling van burn-out. Uit onderzoek blijkt dat burn-out een opstoot kent telkens wanneer de maatschappij geconfronteerd wordt met ingrijpende veranderingen. Zo sprak men tijdens de overgang van de 19^e eeuw naar de 20^e eeuw over ‘neurasthenie’: een aandoening ‘waarbij mensen de spanning en stress niet meer aankonden en hun greep op de situatie verloren’ (Kaesemans et al 2016: 160). De aandoening werd vastgesteld tijdens de hoogdagen van de industriële revolutie, waarbij de eerste slachtoffers de ‘dynamische zaakvoerders van die tijd’ waren (Kaesemans et al 2016: 160). De oorzaak van burn-out wordt daarom ook vandaag toeschreven aan de ‘grote maatschappelijke veranderingen’ die zich voltrokken tijdens de laatste twintig tot dertig jaar. Waarbij tijdsdruk, individualisering, de digitale revolutie, en prestatiedrang en -druk.

Onze tijd kenmerkt zich in eerste instantie door een **hoge tijdsdruk**: iedereen is druk in de weer verschillende rollen te spelen (‘je bent ouder, partner, werknemer, een sociaal wezen, je hebt hobby’s, je kinderen hebben hobby’s’ (Kaesemans et al 2016: 164)) en iedereen heeft het daardoor steeds druk. Dit wordt doorgaans toegeschreven aan een verstoorde balans tussen werk en privé en een toename van externe stressoren in beide contexten. Maar, een onderzoek naar de tijdsbesteding van de Vlaming over de afgelopen vijftien jaar, van de vakgroep ‘Tempus Omnia Revelat’ (TOR) aan de Vrij Universiteit Brussel, heeft vastgesteld dat er geen noemenswaardige veranderingen in onze tijdsverdeling zijn ten opzichte van vijftien jaar geleden. De tijd die we aan werk besteden is dus grotendeels hetzelfde gebleven. Het gevoel van overdruk komt volgens het onderzoek doordat we vandaag minder deelnemen aan het verenigingsleven en dus minder tijd investeren in, of overhouden voor, sociale contacten. Dat is belangrijk, aangezien sociale steun een hulpbron is die het risico op stress, overspanning en burn-out verlaagt (Kaesemans et al 2016: 165).

Globalisatie, privatisering en liberalisme zorgden sindsdien ook voor veel veranderingen in het werkleven: werknemers moeten snel nieuwe skills aanleren, zich zien aan te passen aan nieuwe werkstructuren en er wordt een steeds hogere productiviteit verwacht. Er is sindsdien een algemene

verhoging van het werktempo en de tijdsdruk (Schaufeli 2017: 119; Kaesemans et al 2016: 166). De komst van de digitale samenleving en de daarmee samengaannde snelle ontwikkelingen op vlak van informatie- en communicatietechnologieën (Schaufeli 2017: 119) overstelpen ons ook met een overvloed aan **prikkels** via gsm, mail en sociale media. Op de werkvloer is de digitale revolutie ook binnengedrongen en moeten werknemers een grote hoeveelheid mails verwerken of sociale communicatiekanalen benutten. Die constante prikkels geven chronische stress en zorgen daarmee voor overspannen en gestresseerde individuen (Kaesemans et al 2016: 170). Volgens Jan Raes (4 mei 2022) neigt onze maatschappij daardoor naar ‘pre-burn-out’: we weten te veel, we absorberen te veel informatie en die informatie wordt doorgaans ook nog emotioneel gebracht. Hij wijst erop dat het hedendaagse individu dagelijks geconfronteerd wordt met zware beelden of onrustwekkende informatie (over wereldoorlogen, economische crisissen, pandemieën...). Hierdoor neemt de externe druk toe.

Onze samenleving werd daarnaast steeds anoniemer en **individualistischer**. Sinds de jaren vijftig van de vorige eeuw zijn traditionele sociale gemeenschappen en netwerken, zoals kerk, familie en zuilen, steeds meer verbrokken geraakt en is de focus verschoven naar het individu en de individualiteit (Schaufeli 2017: 119; Kaesemans et al 2016: 166). Arbeidssocioloog Richard Sennett ziet die sociale corrosie als een gevolg van het kapitalisme: ‘rigide, homogene en voorspelbare structuren [zijn] vervangen door flexibele, heterogene en voortdurend veranderende kaders’ (Kaesemans et al 2016: 166), waarbij het economische systeem de sociale banden heeft vervangen. Maatschappijfilosoof Charles Taylor benadrukt dat vandaag ‘het individu de maat van alle dingen’ is (Kaesemans et al 2016: 167). Omdat mensen zich niet meer verbinden met tradities en gemeenschappelijke structuren, komt de druk op het individu te liggen: ‘[j]ij bent als individu zelf verantwoordelijk voor je succes. Falen is geen optie’ (Kaesemans et al 2016: 167). Dat zorgt voor **prestatiedrang**. Ook Paul Verhaeghe verwijst naar de moderne verplichting om het ‘waar te maken’. In het neoliberale kader – het ‘Grote Verhaal’ dat vandaag domineert – ligt de nadruk op het almachtige individu: ‘tegenslag kun je overwinnen en toeval bestaat niet (...) wie het niet maakt, heeft daar zelf schuld aan’ (Kaesemans et al 2016: 171). Hierdoor komt de nadruk op prestatie te liggen en komt het individu onder **prestatiedruk** te staan.

Daar hoort bij dat we vandaag in een ‘**narcistische cultuur**’ leven die gekenmerkt wordt door:

transient, unrewarding, and even combative social relationships that produce self-absorbed, manipulative individuals demanding the immediate gratification of their desires, but remaining perpetually unsatisfied. (Schaufeli 2017: 110)

Door de maatschappelijke behoefte aan overmatig presteren en vergelijkend denken (‘doe ik het beter dan hij?’) zijn sociale relaties steeds competitiever, vergankelijker en oppervlakkiger geworden, waardoor ze als minder belonend ervaren worden. Mensen zijn daarnaast steeds vaker uit op onmiddellijke beloning en krijgen daardoor vaker te maken met verlangens die onbevredigd blijven. Dat zorgt voor stress en frustratie enerzijds, maar anderzijds verschaalt dat sociale banden en die zijn net nodig om onze batterijen aan op te laden (Schaufeli 2017: 110; Kaesemans et al 2016: 166). Mensen ervaren dus een zekere vorm van vervreemding en verschraling in de huidige samenleving (Terry 2020: 11). Psychiater en psychotherapeut aan de KU Leuven, Dirk De Wachter, legt de link tussen hyper-individualisme en borderlinesymptomen als ‘verlatingsangst’, ‘impulsiviteit’ en ‘een chronisch gevoel van leegte’. Die symptomen linkt hij aan maatschappelijke evoluties als de wegwerpmaatschappij, ‘de hype van mode en lifestyle, de dominantie van de beeldcultuur en de opkomende genotseconomie’ (Kaesemans et al 2016: 167).

De digitale maatschappij versterkt alsook de narcistische cultuur en bijhorende prestatiedruk en -drang door de permanente aanwezigheid van sociale media. Volgens Jan Raes gaat onze maatschappij stuk aan de ‘vertwittering’ en ‘verinstagraming’ van onze wereld:

Ik neem een foto van mezelf in mijn fantastische, dure ervaring ‘ik heb het zo geweldig naar mijn zin’ en jij zit thuis te blokken en jij hebt het niet zo geweldig naar je zin. We zijn veel te veel onder de indruk van de grootse dingen, maar je kunt niet aan al die normen voldoen, daar word je ongelukkig van. (Raes, 16 mei 2022, p. 99)

Sociale media zijn in wezen dus erg asociaal en sleuren individuen mee in de ‘ratrace van het ego’ (Terry 2020: 11) doordat platformen als Instagram en Twitter functioneren als een uithangbord van persoonlijk succes. Ze creëren ‘geëxalteerde verwachtingen’ (Raes, 16 mei 2022, p. 99) en nemen

de aandacht weg van de kleine dingen in het leven die iemand werkelijk opladen. Het gevolg van deze sociale en maatschappelijke competitieve context is dat veel mensen hun identiteit aan de verkeerde dingen ophangen: '[i]emand werkt bijvoorbeeld om een groter huis te hebben dan dat van zijn buurman' (Raes 2020: 104). Hierdoor zien ze niet dat wat ze zelf hebben genoeg is. Ze raken de verbinding kwijt met de dingen die er echt toe doen en die opladen, zoals liefde, plezier, vriendschap, innerlijke groei...

De maatschappelijke setting zorgt dus voor een enorme externe druk, door een algemene versnelling van de maatschappij voelbaar in het werkleven, de snelle ontwikkeling van informatie- en communicatietechnologieën die ons overspoelen met informatie, de toegenomen individualisering en de ontwikkeling van een narcistische cultuur waarin sociale competitie centraal staat en uitgevochten wordt op sociale media. Dit alles zorgt voor stress en prestatiedruk enerzijds, en psychologische onthechting anderzijds: 'a perfect recipe for burnout' (Schaufeli 2017: 110).

2.3 Behandeling en preventie burn-out

Burn-out is behandelbaar, maar uit klinische praktijkervaring blijkt dat het enige tijd in beslag neemt alvorens iemand weer volledig hersteld is van burn-out. Het is dus makkelijker om burn-out te voorkomen dan te remediëren. Daarvoor moet men wel tijdig de signalen van spanning en overspanning opmerken en zich laten begeleiden door professionele ondersteuning, zodat herval uitgesloten wordt. Als basisprincipe geldt: 'de belasting moet omlaag en de belastbaarheid omhoog' (Schmidt 2001: 284). In de meeste gevallen gaat met aan de slag met een gedragstherapeutische benadering of interventie gestoeld op de positieve psychologie.

2.3.1 Neuroplasticiteit hersenen

Ik vermeldde reeds het 5-G model om uit te leggen hoe overspannen personen in een vicieuze cirkel terecht komen die tot burn-out leidt. Het 5G-schema kan ook gebruikt worden om een succesvolle behandeling te bewerkstelligen door in te spelen op elk van de vijf niveaus – gebeurtenissen, gedachten, gevoelens, gedrag en gevolgen:

[j]e moet op al die terreinen aan de slag om allereerst uit je burn-out te herrijzen, en vervolgens de draad weer op te nemen zonder dezelfde vergissingen te begaan. Behandeling van burn-out behelst dan ook verschillende onderdelen. Dat gaat van het stabiliseren en wegnemen van de klachten over het **aanpassen van je gedrag** om te komen tot g. Die behandelonderdelen vul je dan aan met leren je tijd beter te plannen door timemanagement, leren omgaan met conflicten, zoeken naar een nieuwe insteek om aan het werk te gaan [eigen nadruk]. (Kaesemans et al 2016: 105)

Kaesemans et al (2016: 74) verwijzen hiervoor naar de **neuroplasticiteit** van onze hersenen:

[o]nze hersenen kunnen een nieuw netwerk aanmaken bij elke prikkel, bij elke gedachte, bij elke beweging... Dat betekent dat je op elk moment van je leven je hersenen kunt trainen, versterken, verbouwen. **Cognitieve schema's kunnen herbekeken worden**. Simpel gezegd: in het voorbeeld van 'lees even deze tekst', kun je het schema van 'verantwoordelijkheid' bijsturen. **De mens is in staat om voortdurend kleine veranderingen aan te brengen in het brein**. Dat gebeurt onder meer in de hippocampus waarop deze cognitieve schema's zijn geënt [eigen nadruk].

In vele gevallen kun je dus cognitieve schema's overschrijven. Doordat het brein nieuwe neuronen aanmaakt wanneer nieuwe paden in het brein geactiveerd – en vervolgens meermaals bewandeld – worden, kan je negatieve patronen langzaam overschrijven door nieuwe. Op die manier kan je het denken beïnvloeden, en zo ook je gedrag. Bij vervelende gebeurtenissen worden je gedachten namelijk omgezet in overtuigingen en die zorgen ervoor hoe we ons voelen en hoe we handelen. Wanneer het individu zich dit realiseert, stelt dat hem of haar in staat om negatieve gedachten veroorzaakt door negatieve overtuigingen om te zetten in hoopvolle en positieve gedachten. Gedachten hebben een grote impact op het stressniveau en zijn mede ingegeven door de manier waarop iemand tegenover de wereld staat. Door nieuwe paden in de hersenen te bewandelen kunnen we negatieve gedachtepatronen vervangen door positieve.

Daarbij is van belang dat het individu stopt met piekeren, aangezien gepieker het individu slechts in een negatieve spiraal brengt, zonder oplossingen te bieden. Het is daarom belangrijk om de geest

vrij te maken om tot oplossingen te komen, bijvoorbeeld door te koken, te sporten... Op die manier daalt het stressniveau (Kaesemans et al 2016: 90, 107). Een belangrijke verandering in het gedrag is leren 'neen' te zeggen of niet onmiddellijk in te gaan op een verzoek. Dit is voor velen een probleem vanuit een gevoel van onzekerheid, schuld, angst of omdat vanuit een verantwoordelijkheidsgevoel of een drang om aardig gevonden te worden. Steeds 'ja' zeggen zorgt ervoor dat het individu het gevoel krijgt dat anderen te vaak en te veel zijn of haar leven bepalen en bewerkstelligt dus een gebrek aan autonomie en zelfbepaling, een belangrijke burn-outtrigger, zoals we reeds zagen. Het individu moet daarom in eerste instantie nagaan of er voldoende tijd en energie is om de gevraagde taak kwalitatief te vervullen. Een assertiviteitstraining kan daarbij helpen (Kaesemans et al 2016: 101).

2.3.2 Zelfzorg

Zelfzorg, het zorgzaam omgaan met zichzelf, is noodzakelijk om (hervat van) burn-out te voorkomen. Lichaam en geest moeten verzorgd worden om een betere levenskwaliteit te bekomen. Daarom is het belangrijk om regelmatig stil te staan bij eigen lichaam en geest en even te reflecteren: 'hoe voel ik mij?'. Daarnaast adviseren Kaesemans et al (2016: 77) het volgende voor een verzorgd en stressvrij lichaam:

[b]eweeg regelmatig, eet gezond, gun jezelf de nodige rust- en recuperatietijd, leer je ademhaling beheersen en bovenal slaap voldoende.

Allereerst zijn fysieke inspanningen (joggen, fitnessen, fietsen, wandelen...) een goede manier om het stressniveau te verlagen. Beweging stelt de hippocampus namelijk in staat cortisol te verwijderen en zijn functie als stressregulator opnieuw op te nemen. Daarnaast zuivert een fysieke inspanning het lichaam en komt de neurotransmitter endorfine (het 'gelukshormoon') vrij die voor ontspanning in brein en lichaam zorgt. Ook voeding is belangrijk. Mensen onder stress grijpen vaak naar suiker. Het is echter beter om voor een lichte maaltijd te kiezen om het verteringssysteem te ontlasten. Bij overbelasting gaat de resterende energie namelijk naar vitale organen als de hersenen, het hart en de longen. Naast beweging en voeding is een goede nachtrust ook van tel: de neurotransmitter serotonine wordt aangemaakt tijdens de slaap en stelt de hersenen in staat in vorm te blijven, het

stimuleert het ontstaan van nieuwe vertakkingen en het versterkt synapsen. Serotonine heeft daarmee een stimulerende werking en heeft invloed op het geheugen, de algemene stemming, zelfvertrouwen...

Tot slot kunnen ook relaxatietechnieken zoals yoga, spierspanning-ontspanningsoefeningen en ademhalingstechnieken helpen om stress te verlagen. Buikademhaling is een ademhalingstechniek die stressreducerend werkt. In tegenstelling tot borstademhaling verloopt de zuurstof-koolstofdioxide-uitwisseling efficiënter bij buikademhaling en gaat de zuurstof dieper, rustiger en regelmatiger in de longen. Dat geeft een ontspannend effect. Jammer genoeg reageren mensen op stressoren en stress met hun borstademhaling. Onbewust gaan ze overschakelen van buik- naar borstademhaling, waardoor men kan gaan hyperventileren. Doordat de zuurstofwisseling bij borstademhaling oppervlakkiger, onregelmatiger en minder efficiënt verloopt, stijgt de spierspanning. Spierspanning doet vervolgens de stressrespons toenemen, waardoor spierpijn, moeheid en hoofdpijn kunnen optreden. In stressvolle situaties of periodes is het daarmee zinvol om een goede buikademhalingstechniek te hanteren. Buikademhaling kan overal toegepast worden en zorgt voor stressreductie en ontspanning (Kaesemans et al 2016: 79-85).

Rust en relaxatie zijn cruciaal om stress in lichaam en hersenen te verlagen. Daarom kunnen er vaste momenten van fysieke en mentale ontspanning in het (dag)schema worden ingebouwd. Algemeen geldt voor drukverminderende activiteiten het volgende motto: *'vertragen – men beweegt te snel'* (Keirse 2005: 169). Regelmatig pauzeren op het werk is daarom van tel, het bezorgt de werknemer namelijk een moment om 'emotioneel op adem te komen, te relaxeren, afstand te nemen tegenover het probleem' (Keirse 2005: 166). Officiële onderbrekingen (koffie- en middagpauzes) zijn daarom goed om emotioneel opnieuw op te laden, maar worden vaak misbruikt en verergeren zo burn-out: '[m]en gebruikt ze vaak om door te werken, om telefoons te doen, om papieren door te nemen' (Keirse 2005: 166). Daarom adviseert Keirse om tijdens de pauze iets te doen: een wandeling maken, muziek luisteren of iets eten om ontspanning te garanderen. Het is zeker niet aangeraden om tijdens pauzes in gesprek te gaan over het werk of andere stresserende onderwerpen met collega's (Keirse 2005: 171).

2.3.3 Psychologisch welbevinden: geestelijke zorg

Ook de **geest** heeft extra aandacht nodig om tot een toestand van psychologisch welbevinden te komen, wat door het WHO aan de hand van volgende componenten gedefinieerd wordt: ‘emotioneel welbevinden’, ‘zelfontwikkeling’ en ‘sociaal functioneren’ (Kaesemans et al 2016: 86).

2.3.3.1 *Emotioneel welbevinden: focus op het positieve*

Emotioneel welbevinden draait rond de aanwezigheid van positieve en negatieve gevoelens. Iemands welbevinden is volgens Kaesemans et al (2016: 87) voor 50 procent genetisch bepaald, 40 procent is afhankelijk van het **gedrag** en 10 procent van de omgeving. Het is dus belangrijk om het gedrag van het individu bij te stellen. Kaesemans et al merken op dat we ons perspectief kunnen verbreden door ‘plezierige emoties’ te stimuleren. Daardoor wordt het mogelijk om nieuwe en alternatieve mogelijkheden te zien: ‘[w]anneer je je onprettig voelt, verstart je denken en kun je geen nieuwe oplossingen meer bedenken’, je komt met andere woorden vast te zitten in een tunneldenken, zoals eerder uitgelegd. Ook Keirse (2005: 167) merkt het belang op van een positieve blik: ‘[f]rustraties worden meer in **perspectief** geplaatst als men ze in balans bekijkt met voldoeningen en successen’ [eigen nadruk].

2.3.3.2 *Zelfontwikkeling: zelfinzicht en zelfmanagement*

Zelfontwikkeling heeft te maken met een doel hebben in het leven, ‘de mate van autonomie, persoonlijke groei, zelfacceptatie, het beheersen van je omgeving en het ervaren van positieve relaties’ (Kaesemans et al 2016: 86). Zelfmanagement, actief ingrijpen op de eigen ontwikkeling, gebeurt door het eigen individu beter te leren kennen en de eigen gevoelens te analyseren. Daardoor leer je jouw zwaktes en sterktes kennen, maar je komt ook te weten welke dingen je ontspannen en energie geven, en welke activiteiten energievretend zijn en je stress bezorgen. Een betere kijk op de eigen persoon en context is noodzakelijk om na te gaan wat de uitlokkende factoren waren en welke daarvan het individu extra kwetsbaar maakten (Kaesemans et al 2016: 107). Reflectie en terugkoppeling zijn een belangrijke stap om tot zelfkennis te komen (Kaesemans et al 2016: 86, 92, Keirse 2005: 168). Vervolgens kan het individu zijn problemen aanpakken aan de hand van **probleemgerichte, actieve coping** (oplossingen zoeken voor problemen en actief de oorzaken burn-

out aanpakken) en **emotiegerichte coping** (werken aan eigen emoties en gedachten, steun zoeken bij anderen, ventileren, op verhaal komen...). Negatie, een vorm van passieve coping, waarbij burn-outgevoelige situaties vermeden worden, kan op korte termijn werken, maar op lange termijn loopt het fout. Door emoties weg te drukken, zoals boosheid, verdriet of angst, negeer je belangrijke informatie over wat er aan de hand is. Kaesemans et al (2016: 93-94) stellen dat het (h)erkennen van negatieve en ingrijpende emoties en ervaringen helend is voor mensen met een burn-out: '[h]et geeft hen de kans om hun **prioriteiten** opnieuw op een rij te zetten en hun **doel** helder te stellen' [eigen nadruk].

2.3.3.3 Sociaal welbevinden

Sociaal welbevinden kenmerkt zich door 'een positieve visie over de medemens en geloof in maatschappelijke vooruitgang' (Kaesemans et al 2016: 86). Een sociaal netwerk en sociale steun zijn cruciaal om door moeilijke momenten te komen. Een luisterend oor biedt geen onmiddellijke oplossingen, maar zorgt wel voor zuurstof: nieuwe inzichten zijn mogelijk, waardoor het probleem als minder problematisch wordt opgevat waardoor er anders op gereageerd kan worden. 'Behoren tot een groep' is ook volgens (Keirse 2005: 171) een cruciale factor om burn-out te reduceren:

[b]elangrijk is dat men een groep opzet, **of aansluit bij een groep waarin met tot uitwisseling kan komen**. Het basiselement in een dergelijke groep moet wederzijds vertrouwen zijn, zo niet kan men er niet open zijn en geen steun vinden [eigen nadruk].

Sociale steun op het werk is een belangrijke buffer tegen stress. Het 'Roseto-effect' laat het belang van een 'grote zorg voor elkaar' zien en daarmee ook de burn-outreducerende effecten ervan. In het dorp Roseto, Pennsylvania, was het aantal hartklachten en het stressniveau opvallend laag. Dat werd toegeschreven aan de uitzonderlijke hechtheid in de gemeenschap: 'de huizen staan dicht bij elkaar en iedereen woont min of meer hetzelfde. Ouderen worden opgevangen binnen de gemeenschap en er is een grote zorg voor elkaar' (Kaesemans et al 2016: 175). Daarnaast is sociale steun ook onmisbaar in de werkomgeving. Het is fundamenteel om gemeenschappelijke doelen te bereiken en algemene betrokkenheid en tevredenheid te verhogen.

Belangrijk: sociale contacten moeten iets positiefs zijn, klagen en zagen zijn dus niet op zijn plaats – ‘[a]ls je samen iets doet, zorg er dan voor dat het leuk en gezellig is’ (Kaesemans et al 2016: 98). Keirse heeft het ook over de valkuilen van een groepsbijeenkomst. Een eerste valkuil sluit aan bij de opmerking van Kaesemans et al: het is volgens Keirse ook cruciaal om van een groepsbijeenkomst geen klaaguurtje te maken. Op die manier komen groepsleden **niet** tot nieuwe inzichten. Een tweede valkuil is om van de groep een confrontatiesessie te maken: iemand die uitgeput is, heeft geen nood aan kritiek, zelfs als die goed bedoeld is. Een derde valkuil is om ‘iemand die grote weerstand heeft tegen participatie, in een groep te duwen’ (Keirse 2005: 171).

Keirse heeft het tot slot over het belang van een groepsleider die de groep trekt, en het belang van een werksfeer waarin het mogelijk is om conflicten en misverstanden uit te praten. Burn-out is namelijk lager bij mensen die een goede werkrelatie hebben met hun verantwoordelijke en collega’s en die steun en erkenning genieten (Keirse 2005: 173). Om conflicten uit te praten komt de moeilijkheid opduiken om tijdens het gesprek de juiste woorden te vinden (Kaesemans et al 2016: 99). Om het makkelijker te maken om dingen te bespreken, is het functioneel om een vast ritueel in te voeren op bepaalde tijdstippen. Tot slot zorgt een training in interpersoonlijke of relationele vaardigheden voor burn-outpreventie, hierbij worden werknemers vaardiger ‘in het omgaan met allerlei vormen van menselijke communicatie’ (Keirse 2005: 174).

2.3.3.4 *Belang psychologisch welbevinden*

Samenvattend kunnen we stellen dat psychologisch welbevinden gebaseerd is op ‘een goed leven hebben, persoonlijke groei ervaren en maatschappelijk betrokken zijn’ (Kaesemans et al 2016: 86). Psychologisch welbevinden is volgens Kaesemans et al **de beste verdediging tegen burn-out**: ‘[h]oe beter in je vel, hoe beter je kunt omgaan met stressvolle omstandigheden en gebeurtenissen’. Psychologisch welbevinden is niet alleen voordelig voor de werknemer, maar ook de overheid en de werkgevers kunnen er voordelen uithalen:

[o]nderzoek toont aan dat psychologisch welbevinden een effect heeft op het gebruik van de gezondheidszorg én op de productiviteit. Voor overheid en werkgevers zijn psychisch

gezonde werknemers dus een plus: ze zijn minder vaak ziek en presteren beter. (Kaesemans et al 2016: 86)

Om de werknemer te beschermen is een goede kennis van het burn-outsyndroom van belang om tijdig de alarmsignalen te herkennen. Vandaag is die algemene kennis over burn-out bij publiek, werkgevers en werknemers nog te gering (Kaesemans et al 2016: 179). Kaesemans et al (2016: 178) stellen ook dat de werkgever de verantwoordelijkheid draagt om ‘alles in het werk te stellen om het risico op burn-out in zijn organisatie te verkleinen’;

Werkgevers zijn verplicht om de psychosociale risico's die het werk met zich brengt, af te wegen en er maatregelen tegen te treffen (...). Bij de terugkeer op de werkvloer van een werknemer die langdurig werkonbekwaam was, moet de werkgever aanpassingen voorzien. Aanpassingen kunnen materieel of immaterieel zijn. Het kan gaan om tijdelijk of definitief aangepast werk of toegankelijke instructies, thuisarbeid, de reorganisatie van taken, een aangepaste uurregeling, een nieuwe functie of ook een arbeidsduurvermindering.

Naast de werksituatie ligt de verantwoordelijkheid voor spanning en overspanning grotendeels bij het individu. Hij of zij zal zijn gedrag en gedachten moeten aanpassen om op een energie-efficiëntere manier door het leven te gaan. Daarbij is het van belang om aan *self-care* te doen, te bewegen, gezond te eten, te ontspannen en een psychologisch welbevinden te stimuleren aan de hand van een positieve instelling, actieve zelfontwikkeling en een sociaal netwerk.

3 MEDICAL HUMANITIES – LITERATUUR EN GEZONDHEID

3.1 Medical Humanities

Dit onderzoek is gegrond in de *medical humanities* (MH), een geneeskundige discipline die voor een interdisciplinaire aanpak pleit en daarmee reageert tegen de objectieve, wetenschappelijke, biomedische geneeskunde. MH pleit voor een integratie van concepten en methodes uit de geesteswetenschappen, ‘*the humanities*’, die zich bezig houden met de ‘geestesproducten’ van de mens, zoals taal, geschiedenis, filosofie, kunst en godsdienst. Op die manier verdedigen ze een meer holistische kijk op de medische praktijk, de gezondheidszorg, het onderwijs en het onderzoek:

The medical humanities should be viewed as *integral* to medicine (i.e. as constitutive of our understanding of medicine’s nature and goals, alongside the medical sciences rather than as a series of optional extras to an essentially scientific conception of medicine). (Fitzgerald & Callard 2016: 37)

Wetenschap staat niet op zich en kan dus geen integraal begrip geven van de interactie tussen gezondheid en ziekte. De biomedische geneeskunde onderkent het menselijke lichaam als een ‘interdisciplinair’ geheel door zich te focussen op het objectieve, meetbare en biologische. Het menselijke individu is namelijk gegrond in zowel het culturele als het sociale, en bestaat uit het psychologische, emotionele, spirituele en fysieke elementen (Fitzgerald & Callard 2016: 38). Met andere woorden – in de woorden van Martin Evans, een van de leiders van de MH: het is belangrijk om het menselijke lichaam te erkennen ‘not only in medicine’s conventional biological terms but also in sociological, philosophical, psychological and cultural terms’ (Billington 2016: 4):

[a]n understanding of this sort might enable us more concertedly **to address the unhappiness and dissatisfactions of so many patients**, which persist (increasingly so) despite unprecedented levels of health care spending, and **which seem to disclose the ‘somatisation’ of problems experienced elsewhere in people’s lives** [eigen nadruk].

De conventionele biomedische ‘*symptom-based diagnosis*’ heeft volgens Billington (2016: 2) geleid tot ‘het overmedicaliseren van het menselijke lijden’. Dit zonder oplossingen te vinden, aangezien de conventionele geneeskunde geen rekening houdt met het psychosomatische: problemen die voortkomen uit sociale of psychologische moeilijkheden, of fysieke klachten die de uiting zijn van emotionele problemen, eerder dan van lichamelijke problemen (Billington 2016: 5). Martinsen en Solbakk (2012: 5) en Billington (2016: 7) geven aan dat er geen strakke scheiding is tussen ‘ziek zijn’ en ‘gezond zijn’, ‘het lichaam’ en ‘de geest’ en dat de focus daarmee moet verschuiven van ziekte, diagnose en symptomen, naar de patiënt, zijn levensverhaal en zijn ervaring van de ziekte.

Uit de *medical humanities* komt onder andere ‘*narrative-based medicine*’ voort, waarbij er wordt gepleit voor een reoriëntatie in de dokterspraktijk. De focus moet verschuiven van de symptomen en diagnose, naar de patiënt zelf; de dokter moet dus in eerste instantie luisteren naar het (levens)verhaal van de patiënt, in plaats van uitsluitend de focus te leggen op symptomen. Volgens Billington (2016: 50) is ‘chronic illness’ namelijk ‘**not only inseparable from a life history: it actually is still a life, its embodied experience**’ [eigen nadruk]. ‘Caring for the patient’s story’ is daarom ‘not a peripheral task but constitutes the very point of medicine’. Vaak blijven ‘deep burning problems’ onuitgesproken en onopgelost ten gevolge van een op diagnose gebaseerde medische praktijk (Billington 2016: 52).

Ziekte zorgt er immers voor dat iemand zich voor het eerst bewust wordt ‘een lichaam te *zijn*’ – ‘not simply inhabiting a body’ [eigen cursivering] (Billington 2016: 58). In goede gezondheid is onze aandacht naar buiten gericht, maar wanneer het lichaam niet meer in staat is dingen te doen die het normaal wel kan, komt de focus op het lichaam en op de eigen existentie te liggen: ‘existence becomes apparent through the break with what is ordinary and taken for granted in our existence’. We komen terecht in ‘the state of not being able to do what we can usually manage’, ‘a failure of ordinary doing’ (Martinsen en Solbakk 2012: 2-3). Lichamelijke mogelijkheden worden afgesneden waardoor ziekte iemand met de grenzen van zijn lichaam confronteert. Martinsen en Solbakk (2012: 3) wijzen erop dat dit een essentieel onderdeel is van de ervaring van ziekte wat gevoelens van machteloosheid opwekt (Keirse 2005: 21). Ook Billington (2016: 59) benadrukt die dimensie van ziekte, aangezien aandoeningen ‘the very structures of self-orientation’ aanpassen: ‘no longer feeling whole in any sense’. De mentaal-emotionele ruimte (de ruimte die iemand ter beschikking

heeft voor gedachten en gevoelens) van iemand die ziek is, verkleint. Langdurige kopzorgen die bij fysieke en mentale problemen de kop opsteken beklemmen het ruime denken en vrije voelen van de patiënt waardoor innerlijke groei stagneert (Raes 2020: 37).

Geneeskunde kan zich dus niet beperken tot ‘het zoeken van de objectieve waarheid van een ziekte’ (Martinsen en Solbakk 2012: 5), maar er moet ook gekeken worden naar de **subjectieve ervaring** die de ziekte te weeg brengt bij de patiënt. Er is dus nood aan een rijkere visie op geneeskunde in de gezondheidszorg:

Health is not just about cures for illnesses. It is about letting in and giving out more life and more thought, and finding space and a place in which to think everything and anything.
(Billington 2016: 136)

Door de zware impact van ziekte op de existentie van de patiënt is het belangrijk dat de patiënt **betekenis en zin** kan vinden uit de ‘seemingly undifferentiated suffering and distress’ (Billington 2016: 61). Daarom moet hij of zij in de behandeling ruimte krijgen om zich open te stellen en te praten over zijn eigen existentie, ‘with all its miseries, petty and profound fears, frustrated hopes, few and often very precarious joys’ (Billington 2016: 56). Hij of zij moet kunnen spreken op eigen manier en op eigen tempo zodat er uit de ziekte de mogelijkheid tot groei kan ontstaan (Billington 2016: 56). Zoals eerder werd gesteld is een crisissituatie een moment waarop groei mogelijk is, op voorwaarde dat de situatie goed wordt aangepakt. Om dat te bewerkstelligen is het noodzakelijk om tot een beter begrip te komen van de persoonlijke situatie van de patiënt. Daarvoor is het essentieel om de juiste **atmosfeer** te creëren. Dit wordt door Baltin als volgt gedefinieerd: ‘a mutual openness to the live promptings of the moment’ (Billington 2016: 60). Het gaat dus om een setting waarin dokter en patiënt samen kunnen groeien ‘into a better knowledge of themselves’ (Billington 2016: 54). Billington (2016: 54) legt de link tussen deze op narratief en persoonlijke biografie gebaseerde medische aanpak en literatuur, en ziet gelijkenissen:

At its best, personal biography occupies the same terrain as literary story; it is more a probing than a precision tool – a way of feeling out where a person is in life, and where he or she may be going.

Literaire werken worden vandaag dan ook regelmatig ingezet met het geloof in en met het oog op hun helende werking. Dit staat algemeen bekend als ‘bibliotherapie’ waarbij boeken worden aangeraden om te helpen bij fysieke of mentale problemen (Billington 2016: 136): ‘it is the gentle art of healing by means of the books that one reads’ (Pieters 2021: 3). De onderliggende idee van bibliotherapie gaat niet terug op de idee dat literaire werken fysiek genezen zoals medicijnen doen, maar hun therapeutische kracht wordt verbonden aan het feit dat literaire werken troost brengen en **inzicht** verschaffen in het leven (Davis 2013: 2). Boeken zijn ‘verzorgers van de ziel’: ‘repair[ing] a state of mind and enabl[ing] people who suffer to return to a more healthy situation’ (Pieters 2021: 7). Literaire werken zorgen voor een **positieve impact op de gemoedstoestand** van de lezer ‘enabling them to become better versions of themselves’ (Pieters 2021: 12). Literaire werken kunnen dus ingezet worden om de gezondheidszorg te verrijken en te verstevigen.

3.1.1 De genezende literaire tekst

Niet elke vorm van literatuur is geschikt om te functioneren in een zorgsetting. Het gaat hier over ‘*serious literature*’, literatuur die in tegenstelling tot minder ‘serieuze’ vormen van literatuur (bijvoorbeeld ‘genrefictie’, zoals ‘*chick lit*’ en detectieveromans) – over belangrijke menselijke kwesties handelt, zoals sociaal en moreel gedrag (Dowirck et al 2012: 15). Een ‘serieuze’ literaire tekst wordt daarnaast gekenmerkt door een zekere **graad van onbepaaldheid**. De literaire taal die literatuur benut wijkt af van conventioneel taalgebruik doordat ze gebruik maakt van stijfiguren (bijvoorbeeld metaforen) die ‘de vehicels van het denken’ zijn (Eagleton 2019: 6). Dat zorgt voor dubbelzinnigheid waardoor het mogelijk is om een individuele interpretatie aan een literaire tekst te geven. De ‘**gestructureerde ambiguïteit**’ van een tekst wordt dan ook als bepalende eigenschap gezien van de literaire taal (Rylance 2016: 164).

Onbepaaldheid wordt daarmee zowel als bepalende eigenschap gezien, alsook als de eigenschap die de **kwaliteit** van de literaire tekst bepaalt (Rylance 2016: 164-165). De literaire taal biedt een extra werkelijkheid en breekt daarmee met het normatieve denken: ‘[t]he story opens a thought space were the breaking through of the **infinite into the finite happens every time the story is read**’ [eigen nadruk] (Billington 2016: 43-44). De betekenis van een literaire tekst ligt dus niet uitsluitend

in de tekst besloten, maar ontstaat door een samenspel tussen het bepaalde en het onbepaalde van de literaire tekst. Om dit beter te begrijpen, kunnen we de theorie van Wolfgang Iser gebruiken. In een tekst zijn er volgens Iser zowel plaatsen van bepaaldheid als van onbepaaldheid. De lezer gaat dan aan de hand van de ‘*Appelstruktur*’ – het netwerk van bepaalde plaatsen in de tekst, de ‘*Leerstellen*’ (de plaatsen van onbepaaldheid) invullen, aan de hand van zijn verbeelding, om tot een eigen interpretatie van de tekst te komen. Betekenis ontstaat dus doordat de lezer de lege plekken in de aangegeven structuur concretiseert. Iser maakt ook aan de hand van de ‘graad van bepaaldheid’ uit of een tekst al dan niet als literair kan gezien worden; een literaire tekst is een tekst die een zekere graad van onbepaaldheid bevat en die de lezer activeert om zijn eigen verbeelding te gebruiken, in tegenstelling tot een niet-literaire tekst die volledig bepaald is en waarbij de lezer passief blijft (Holub 1995: 326-328).

Deze visie van de ‘receptie-esthetica’ waarbij de focus ligt op de lezer als betekenisgevend orgaan, en dus niet op auteur of tekst zoals bij voorgaande literair-wetenschappelijke denkwijzen, wordt later nog bijgesteld door de ‘cognitieve literatuurwetenschap’ (CLW). De CLW focust zich op de reële lezer. De lezer zoals die in de wereld staat, en die dus niet zoals bij Iser een entiteit is die we uit de tekst kunnen construeren (de ‘geïmpliceerde lezer’). De cognitieve wetenschap ziet de lezer als een ‘*embodied mind*’. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen lichaam en geest door de CLW. CLW bekijkt dan ook de neurologische processen in relatie tot de literaire en narratieve ervaring. Waarbij ook rekening wordt gehouden met de lezer als een lichaam dat zich in een bepaalde context van sociale en persoonlijke omstandigheden bevindt, zijn ‘*situatedness*’. De lezer zal die *situatedness* gebruiken in het betekenisgevingsproces van een literaire tekst. Betekenis ontstaat dan door de onbepaalde plekken in de tekst in te vullen aan de hand van zijn eigen persoonlijke ervaringen en ideeënkader over de wereld (Jaén et al 2013: 14). Bij de cognitieve poëtica staat daarnaast de ‘*texture*’ van een tekst centraal: de ervaring van het lezen van een literaire tekst, waarbij de lezer zijn intuïtieve interpretaties van een tekst omzet ‘into expressible meanings’ (Stockwell 2002: 8). Het lezen van een literaire tekst is dan het proces om tot een betekenis van de tekst te komen die de lezer **persoonlijk** kan accepteren (Stockwell 2002: 8). De onbepaaldheid van literatuur zorgt ervoor dat een literaire tekst de ‘exploratory openness of meaning’ (Rylance 2016: 164-165) met zich meebrengt; ‘[t]heirs is a language to be examined intently in ‘deep’ for its reactivated surprises and secrets’ (Davis 2013: 2). We reageren op de ambiguïteit van de literaire

tekst door ze te onderzoeken, te bevragen en door onze eigen creativiteit te gebruiken (Eaglestone 2019: 20, 18):

this quality of being indefinable makes literature exciting, important and is part of why it can help you find who you are (...). We become ourselves through literature, through stories, poems; through the creative and responsive uses of language.

Bij een literaire tekst moeten er met andere woorden meerdere lezingen mogelijk zijn, afhankelijk van de lezer, doordat taal aan de hand van de eigen ervaringen worden omgezet in cognitieve beelden om er betekenis aan te geven (Eaglestone 2019: 20). Jan Raes (2020: 111) heeft het ook wel over ‘**gelaagde teksten**’: ‘verhalen, waarin verschillende uitkomsten, betekenissen en tijdsaders spelen en verschillende metaforen zitten, [en die] heel verscheiden lezingen mogelijk [maken]’.

3.1.2 Belang literatuur in de medische situatie: innerlijke groei

Bion maakt het onderscheid tussen ‘*thoughts*’ en ‘*thinking*’, waarbij ‘gedachten’ de niet-productieve variant zijn van het productieve ‘denken’. Bion ziet ‘denken’ als een evolutionaire ontwikkeling die antwoord gaf ‘op de uitdaging die het bestaan van ‘gedachten’ vormt’. Gedachten zijn dus geen product van het denken, maar ‘a development forced on the psyche by **the pressure of emotional experience**’ [eigen nadruk] (Billington 2016: 14). Het is noodzakelijk dat het individu zijn gedachten leert omzetten in denken om (innerlijk) te groeien. ‘Learning’ gebeurt volgens Bion slechts wanneer het individu in staat is om een gebeurtenissen en ervaringen uit het verleden om te zetten op een manier die hem in staat stelt om zich open te stellen voor nieuwe ideeën (Billington 2016: 17). Dat doet literatuur aan de hand van het ‘literaire denken’ waarmee zij spreekt. ‘Literary thinking [is]’:

not something arcane or aesthetic, but something **that is of the human, comes from it**, belongs to it, **but which** – like ‘I will die’ – **can hardly be contained within it** [eigen nadruk]. (Billington 2016: 38)

Literair denken is iets menselijks, maar handelt over onderwerpen die de mens nauwelijks binnen de directe realiteit kan vatten, zoals zijn existentie en zijn eigen vergankelijkheid:

[g]edachten die geen mens binnen het gewone leven zou kunnen hebben en overleven (...).

Literatuur kan de werkelijkheid denken wanneer het gewone menselijke denken tekort schiet.

(Billington 2016: 39-40)

Literair denken is denken ‘in de marge van vastomlijnde begrippen’ (Billington 2016: 44): literatuur heeft de kracht om voorbij standaardnormen te gaan. Het Shakespeareaanse drama en romantische poëzie zijn volgens Bion goed om de moeilijkheid en de problemen van het denken en de menselijke geest te illustreren. Hij maakt zijn keuze op basis van het feit, that quintessential literary realism (...) represents **human difficulties** with all the **common messiness** and **complicating determinants**, and often the surface invisibility and intractability, which they possess in ordinary reality. The problem of thinking is witnessed in **its natural habitat**, as it were [eigen nadruk]. (Billington 2016: 18)

Literatuur stelt iemand in staat om ervaringen en moeilijkheden die iemand anders overkomen en die typisch zijn aan het menselijke leven, te begrijpen als individueel en betekenisvol (Billington 2016: 62). Literatuur is ‘an intelligent recording and exploration of, and guidance through, our human situation’ (Rylance 2016: 55) en ze is daarmee in staat om antwoorden te voorzien bij moeilijke situaties in een menselijk leven (Rylance 2016: 40). Negatieve ervaringen kunnen aan de hand van het bemoedigende model van literatuur omgezet worden naar iets positiefs en als onderdeel van de algemene levenservaring gebruikt worden. Literatuur gebruikt de diepere taal van de ervaring en emotie om verdriet en ziekte te representeren als iets universeels menselijk: ‘niets menselijks is vreemd aan’ literatuur (Billington 2016: 3). Op die manier kan zij helpen iets in de persoon terug te vinden dat niet louter ‘ziek’ is (Billington 2016: 11). Literatuur, en kunst in het algemeen, kan bij de patiënt een gevoel van ‘vruchtbaarheid van de menselijke ervaring’ en ‘emotionele en spirituele welvaart’ ontketenen (Rylance 2016: 27):

the ‘right place’ for literature is really something that literature itself creates, wherever and whenever it is read, by putting people, its readers, in the right place for the **awakening of**

feeling and the vital beginning of thinking - the right place, that is, for being more fully alive [eigen nadruk]. (Billington 2016: 11)

Volgens Billington (2016: 8, 11) zetten de verschillende perspectieven die in literatuur samenkomen de patiënt immers aan het reflecteren hoe hij de wereld beter kan begrijpen en interpreteren. Volgens Billington (2016: 9, 33) ligt hierin de kracht van literatuur die haar onderscheidt van andere vormen van discours. Billington (2016: 8) verwijst hiervoor naar poëzie, en hoe de dichtkunst kan ingaan op ‘things that cannot be said directly, that perhaps are only sensed intuitively rather than known through ordinary thinking’. Voor Philip Davis (2013: 2) is een gedicht geen verzameling van specifieke ideeën, maar vormt het een toevluchtsoord waar de lezer zijn denken kan vormen en erover reflecteren. Hierdoor is er aan de hand van literatuur ‘a moment of vision’ mogelijk: [poetry] is not just a medium of simple external communication but **a means of opening and reopening (innerly shifting and deepening) mental pathways**’ [eigen nadruk]. Eaglestone (2019: 8) deelt die mening, maar erkent dat het openen van nieuwe en herontdekken van oude gedachtenpaden een algemeen effect is van literatuur. Volgens Eaglestone (2019: 7) werkt literatuur als een conversatie en ontdekken we via literatuur wat we nog niet wisten, of zorgt het ervoor dat we de dingen die we ergens al wisten, herkaderen:

[L]iterature is a communication (...). Communication needs at least two people (...), a language and a medium (...). [Literature,] just as every tiny piece of data [,] tells us a great deal about the people, society and world it comes from, so even the smallest piece of **literature relies on and somehow manifests a whole world** (...). It can be about other people, and **tell you more about an individual than you could ever really know; it can be about whole societies and cultures**. It can shock or provoke or amaze or reform or corrupt you (...). Literature does the same [as a] conversation, it reveals, brings things up, puts events, experiences and thoughts into language so as to give them meaning [eigen nadruk].

Doordat literatuur uit deze ‘nonstandard space and time’ (Eaglestone 2019: 15) bestaat, kan literatuur de verkleinde mentaal-emotionele ruimte van de patiënt opnieuw verbreden en kan het

innerlijke groei bij de patiënt stimuleren. Wat de patiënt kan bijstaan in zijn genezingsproces, doordat ‘een goed verhaal een belevingsruimte [is]’ waarin er zich een nieuwe wereld opent:

een driedimensionale wereld waarin [iemand] zelf [kan] rondlopen en eigen belevenissen hebben, parallel met de gebeurtenissen die de auteur beschrijft. (Raes 2020: 40)

De mentaal-emotionele ruimte van de patiënt wordt dus groter doordat neurologische netwerken (opnieuw) geactiveerd worden. De **neuroplasticiteit** van het brein zorgt ervoor dat de hersenen tot op hoge leeftijd flexibel genoeg zijn om nieuwe banen aan te maken en nieuwe gedachtengangen en gedragingen te stimuleren (Raes 2020; Kaesemans et al 2016). Studies tonen aan dat lezen en andere vormen van culturele participatie een aanhoudende levenskwaliteit bewerkstelligen (Rylance 2016: 22-23). Shaw (2021: 182): ‘Low literacy is associated with chronic illness, low physical and mental health status and high rates of acute health service use’. Binnen ‘psychosociale interventies’ en ‘ziektebeheerstingsprogramma’s’ is er dan ook toenemende belangstelling voor narratieve en bibliotherapeutische benaderingen die de nadruk leggen op het belang van:

zinnvolle sociale betrokkenheid, een gevoel van waarde, **doel** of **begrijpelijkheid** met betrekking tot iemands **zelf** of **leven**, een gevoel van **agency** en **hanteerbaarheid met betrekking tot de problemen** en eisen die het leven stelt en het vermogen om ‘een goed verhaal over zichzelf te vertellen’ [eigen nadruk]. (Dowirck et al 2012: 15)

3.2 SHARED READING

3.2.1 ‘The Reader’ en ‘het Lezerscollectief’

Josie Billington (2016: 115) pleit ervoor om literatuur weg te halen uit de academische discipline waarin ze volgens haar is vastgeroest en literatuur opnieuw te vermensenlijken door ze opnieuw te verbinden met het leven. Daarom is het belangrijk om een plek voor literatuur te creëren in de wereld, in het dagelijkse leven. Door haar ter beschikking te stellen voor ‘people in trouble’ (Billington 2016: 115) wil de MH de oorspronkelijke doelen van literatuur vernieuwen. Wetenschappelijk onderzoek toont de positieve effecten aan voor ‘mental health, and overall well-

being' (Rylance 2016: 22). Jane Davis, literatuurdocent aan de universiteit van Liverpool zag ook dat literatuur 'betekenis en verbinding' gaf aan mensen. Daarom zette ze het project 'Get into Reading' (GiR) op (Eaglestone 2019: 54). In de lokale bibliotheek 'Wirral Libraries' (Birkenhead) nodigde ze mensen uit de buurt van lagere komaf uit om samen literatuur te lezen. Omdat ze voor laaggeletterden literatuur wou brengen, besloot ze de literatuur luidop voor te lezen (The Reader 2022).

Samen luidop lezen was 'the cornerstone of *Get Into Reading*, the shared-reading model [Davis] developed when [she] founded the Reader Organisation in 2002' (Davis 2011: 1). Ze ontwikkelde 'read-aloud groups' (Davis 2011: 1). Wekelijks kwam ze samen met een groep mensen om luidop een literaire tekst te lezen en erover te praten. Ze werkte haar 'voorleestherapie' verder uit en richtte ook 'The Reader Organisation' op. De methodiek die de organisatie gebruikt wordt '*Shared Reading*' (SR) genoemd. SR staat bekend als de methodiek waarbij groepen op reguliere momenten samenkomen om samen kwalitatieve, gelaagde, serieuze literatuur te lezen die luidop wordt voorgelezen door een leesbegeleider. Het grote voordeel van die methodiek is dat ze de kans biedt om gedachten en gedachtengangen die opgeroepen worden tijdens het lezen, en die anders privé blijven, te delen in groep. SR-groepen verschillen van klassieke leesgroepen doordat het materiaal niet op voorhand wordt gelezen en doordat het leesmateriaal zich niet beperkt tot hedendaagse stukken. De gedichten, kortverhalen, (fragmenten uit) romans of toneelstukken die voorgelezen worden komen uit de wereldliteratuur van vroeger en nu (Billington 2019: 4).

De leesgroepen worden voornamelijk georganiseerd voor mensen 'in een maatschappelijk zwakkere positie: personen met psychische kwetsbaarheid, met chronische pijnen, met dementie, verslaafden, gedetineerden...' (Raes 2020: 148). Toch is het fout om te denken dat Shared Reading uitsluitend tot hen is gericht. Davis (2011, 2): '*the need*, in our fractured society, is everywhere. It is time that shared reading reached the mainstream.' Samen Lezen gaat zowel om boeken als om mensen, stelt Davis (2011: 2): 'it is about building relationships out of communal meanings (...). It is about mutual recognitions, the sharing of selves'. Met haar methode wil ze een '*reading revolution*' teweegbrengen, waarbij ze ervoor pleit literatuur te integreren in settings 'where its profound worth will be seen for what it really is: the holder of human value human meaning, and, yes, even the secrets of the universe' (Davis 2011: 8). Met andere woorden: via haar leesrevolutie wil ze ervoor

zorgen dat iedereen toegang heeft tot grote literatuur om zo op grote schaal de positieve krachten van literatuur kenbaar te maken. Davis gelooft dat literatuur mensen kan helpen om beter te leven en in sommige gevallen zelfs te overleven (Billington 2019: 4).

Door het succes dat *The Reader* kende groeide het uit tot een professionele organisatie die ook investeert in personeel en onderzoek. Dirk Terryn ontmoette Davis in 2012 en werd geïnspireerd door ‘de sociale bevlogenheid’ en ‘de bekrachtigende aanpak van *The Reader*’ (Raes 2020: 148). Terryn volgde zelf een opleiding en richtte in Vlaanderen leesgroepen op om kwetsbare mensen in onze samenleving toegang te geven tot literatuur. Hij was ‘overtuigd dat een Vlaamse organisatie een cultureel goed als lezen en literatuur ook moest vertalen naar een medische, psychische en economische context’ (Terryn 2020). In 2014 richtte Dirk Terryn, samen met Erik Van Acker, en psychiater-bedrijfscoach Dr. Jan Raes het Lezerscollectief op. Het Lezerscollectief is een netwerk van leesbegeleiders en organiseert sessies ‘Samen Lezen’ in heel Vlaanderen (Raes 2020: 13).

Ze hanteren daarvoor de methodiek die Jane Davis ontwikkelde en ‘vertalen die naar specifieke contexten waarin [ze] lezen’ (Raes 2020: 148). Het Lezerscollectief en *The Reader* kennen een goede samenwerking en inspireren elkaar wederzijds. Het Lezerscollectief zette *The Reader* bijvoorbeeld aan om ook vrijwilligers in te schakelen. Tot slot organiseert het Lezerscollectief ook opleidingen voor leesbegeleiders. Ze voorzien hun leesbegeleiders van geschikt voorleesmateriaal en bieden hen ondersteuning bij de praktische zijde van Samen Lezen (Raes 2020: 147). De leesontmoetingen die het Lezerscollectief organiseert zijn steeds gratis (<https://lezerscollectief.be/nl/word-leesbegeleider/>).

3.2.2 SR-methodiek

De methodiek van Samen Lezen is eenvoudig. Mensen komen regelmatig (wekelijks, tweewekelijks) samen in een leesgroep of individueel met leesbegeleider (Raes 2020: 13). Een opgeleide leesbegeleider leest literatuur voor aan de groep of aan zijn leespartner. Hier wordt het vaakst gopteerd om in groepsverband te werken omdat er in een groepsessie meer interactie kan zijn en dat is bevorderend voor het leerproces van de deelnemers. Zo kunnen er namelijk meer perspectieven en inzichten aan bod komen (Raes 2020: 14). Hoewel de leesgroep vaak samengesteld

is uit ‘relatieve onbekenden’ vormt zij toch snel een veilige omgeving voor de deelnemers (Terry 2020: 10). De deelnemers krijgen zelf ook een kopie van de tekst zodat ze in stilte kunnen meelesen terwijl ze aan het luisteren zijn, als ze dat willen. De deelnemers mogen ook zelf stukken voorlezen. De leesbegeleider pauzeert vervolgens het voorlezen op gevatte momenten om een gesprek aan te knopen. Die pauzes kan hij of zij op voorhand bepalen. Goede momenten om even te stoppen zijn:

een passage waar de lezer nieuwsgierig wordt naar hoe het verder gaat, een punt waarop een personage is geïntroduceerd of iets opvallends doet, een tekstfragment met een bijzondere formulering... (Raes 2020: 63)

In de leespauses staat de leesbeleving van de deelnemers centraal. De leesbegeleider peilt dan naar de gedachten, gevoelens en associaties die de tekst bij de deelnemer oproept. Bijvoorbeeld: ‘‘Wat is jullie bijgebleven uit dit fragment?’, ‘Wat doet deze tekst met jullie?’, ‘Is dit personage / deze situatie herkenbaar voor jullie?’ (Raes 2020: 63)’. De vragen zetten de deelnemers aan het denken over hun reactie op de tekst. Op die momenten kan er over de literaire tekst gereflecteerd worden vanuit de vraag ‘wat doet de tekst met mij’ (Terry 2020). De verschillende deelnemers vertellen vanuit hun verschillende achtergronden over hun leeservaring en kunnen daarbij iets zeggen over ‘datgene waar ze mee zitten op dat moment’ (Raes 2020: 135), waardoor er een ‘authentiek gesprek’ (Raes 2020: 14) kan ontstaan. Volgens Jan Raes is die ervaring ‘prikkelend, stimulerend en begeisterend, zeker als de leesbegeleider erin slaagt om tussen die diverse reacties ook verbanden te leggen’ (Terry 2020). Belangrijk om op te merken is dat niemand tijdens de gesprekken aan het woord *moet* komen. Je kan ook enkel luisteren naar wat de anderen ervan vinden, maar ook hier ga je in stilte meedenken met de groep (Raes 2020: 57). Door samen een literaire tekst te lezen en er daarna in groep over te praten worden reacties en ervaringen uitgewisseld. Door deze onderbrekingen kunnen deelnemers nieuwe of vergeten ‘modes of thought, feeling and experience’ (her)ontdekken (Billington 2019: 23).

In de meeste gevallen wordt er tijdens een sessie Samen Lezen een kortverhaal gelezen en een gedicht om de sessie af te ronden. Die teksten worden op voorhand gekozen door de leesbegeleider. Het gaat hier om wat Terry (2020) ‘grote literatuur’ noemt, ‘een meerduidige literaire tekst’ (Raes 2020: 13) en teksten die ‘iets in de conversatie binnen brengen dat ertoe doet voor de

deelnemers' (Raes 2020: 134). De gelaagdheid van de tekst is nodig om een zekere diepgang in de leeservaring te leggen waardoor het gesprek zich niet beperkt tot oppervlakkigheden:

Als een tekst bijna journalistiek beschrijft wat er is, dan zullen alle deelnemers hetzelfde verbeelden – er valt eigenlijk niet veel te verbeelden, maar in iedereen zijn hoofd zal het er hetzelfde uitzien. Als een tekst daarentegen gelaagd is en tot verbeelding aanzet, bijvoorbeeld door creatieve beeldspraken te gebruiken die je wel op tien manieren kunt invullen, dan zie je dat deelnemers verschillende varianten van het verhaal maken. **Iedereen vult het decor van het podium waarop de acteurs spelen helemaal anders in**, en het feit dat het helemaal anders ingevuld wordt, dat is net zo heilzaam. Stel nu dat je met een groepje naar een stukje film zou kijken, bijvoorbeeld Sneeuwwitje, die film is gemaakt met veel fantasie. We kijken ernaar met een groep van acht mensen en we zetten de film tussendoor enkele keren stil. We zouden dan enkele thema's kunnen bespreken, maar wat de kijkers zich verbeeld hebben is precies wat ze gezien hebben. De uitwisselingen over de film zullen daardoor armer zijn. Wanneer teksten gelaagd zijn gaat er veel **meer fantasie** aan te pas komen waarbij **mensen andere dingen fantaseren over hetzelfde gebeuren** [eigen nadruk]. (Raes, 16 mei 2022, p. 100-101)

De keuze van de tekst is dus enerzijds gebaseerd op de kwaliteit van de literatuur, maar zij kan ook gebaseerd zijn op voorafgaande ervaringen (welke teksten werken, welke niet) en eventueel smaak en interesses van de groepsleden zelf (Billington 2019: 4). De leesbegeleider wordt aangemoedigd om de onderwerpen van de teksten zo breed mogelijk te houden en 'te variëren in auteur, herkomst, tijd, stijl' (Raes 2020: 124) zodat er verschillende thema's aan bod kunnen komen en de deelnemers niet in een richting worden gestuurd. Zij moeten zelf uit de tekst kunnen halen wat voor hen van belang is en dat is niet op voorhand te definiëren (Raes 2020: 117):

Er wordt niet juist voor burn-out [of een andere problematiek] gekozen als onderwerp, er wordt een *verhaal* gekozen. Dat is een fout die we vaak maken: 'we moeten opbeurende verhalen kiezen voor zij die depressief zijn'. Nee, je leest een goed verhaal. Dat gaat niet gaan over iemand in een depressie. Dat zou iemand reduceren tot zijn probleem, maar iemand is veel meer dan zijn problematiek, dus dat wordt eigenlijk niet gedaan. Het is niet verboden,

maar het levert eigenlijk geen betere leessessie op. De kracht van Samen Lezen en de kwaliteit van een leessessie hangt af van de gelaagdheid van de tekst, niet van het onderwerp. Het gesprek kan gaan over de kracht van verbeelding, een goeie grap, elkaar een gunst doen... Het kan over zo veel gaan. Een verhaal wordt soms ook in verschillende groepen gebruikt en leesbegeleiders zijn dan stomverbaasd dat de conversatie erover helemaal anders verloopt. (Raes, 16 mei 2022, p. 100)

Het Lezerscollectief voorziet een databank van geschikte teksten en heeft ook bundels kortverhalen en gedichten samengesteld. Bijvoorbeeld *Samen sterke verhalen vertellen* (2015), *Grenzeloos* (2020) en in 2021 verscheen ook *Lees de lijnen in mijn hand*. 'In de boeken van het Lezerscollectief staan kortverhalen [en gedichten] die succes kennen bij de leessessies, het zijn allemaal gelaagde teksten' (Raes, 16 mei 2022, p. 101). In de bundels zijn bijvoorbeeld gedichten van Annie M.G. Schmidt, Paul Snoek, M. Vasalis, Khaled Hosseini en Miriam Van Hee te vinden, alsook verhalen van oa. Isabel Allende, Arthus Japin en Charles Ducal.

Iedereen die een opleiding tot leesbegeleider heeft gevolgd kan een leesgroep oprichten. Die groepen worden onder andere opgericht binnen een bepaalde context om specifieke doelgroepen te benaderen. Op de website van het Lezerscollectief (<https://lezerscollectief.be/nl/hoe-werken-wij/>) lezen we dat leesgroepen voor volgende doelgroepen georganiseerd worden:

bewoners van woon- en zorgcentra, gevangenen, mensen met psychische problemen, probleemjongeren, kinderen en jongeren in onderwijsinstellingen binnen een informele leercontext, mensen in bibliotheken als ontmoetingsplek, nieuwkomers met beperkte kennis van het Nederlands, studenten lerarenopleiding, lezers in verzorgingscontext ...

Daarnaast zijn er ook leesgroepen te vinden die voor iedereen toegankelijk zijn:

We hebben in Vlaanderen een honderdzestig plekken waar leesgroepen georganiseerd worden. Er zijn er in bibliotheken en gezondheidsgroepen en daar stuur ik ze dan heen. (Raes, 16 mei 2022, p. 95)

3.2.3 SR: eigen ervaring

Tijdens de sessie Samen Lezen op de Studiedag ‘Samen Lezen en gezondheid’ (4 mei 2022) werd het kortverhaal ‘Het raam’ van Maurice Pons voorgelezen (in de vertaling van Johan Everaers) door leesbegeleider Silvie Vanoosthuyze, leerkracht letterkunde. Na een korte inleiding start de leesbegeleider met voorlezen, wij kunnen meevolgen op papier. In het verhaal bevinden we ons in een ziekenhuiskamer waar terminale patiënten vastgekleuisterd aan hun bed hun dagen slijten. Hij of zij die bij het raam mag liggen bevindt zich in een bevoorrechte positie aangezien hij of zij naar buiten kan kijken. De leesbegeleider pauzeert voor de eerste keer wanneer Karl – de erg zieke patiënt die aan het raam ligt, maar daar weinig over vertelt – sterft. Leesbegeleider Silvie vraagt aan de groep welk beeld ze krijgen van het ziekenhuis. Een deelnemer pikt er een beeld uit: ‘[t]roosteloze zeilschepen op een oceaan van eindeloze dromen’ (Pons 2020: 21). Een mooi beeld, vindt ze, om het over zo’n troosteloze plek te hebben. Zij heeft zelf positieve herinneringen aan zeilen. Vanuit de leeservaring worden nog andere persoonlijke ervaringen gedeeld. Andere deelnemers vertellen bijvoorbeeld over hun eigen ziekenhuiservaring en de herkenbare verveling die een ziekenhuis met zich meebrengt. De leesbegeleider gaat ook in op bepaalde zinnen, bijvoorbeeld: ‘net als kleine kinderen, benijden zieke mensen anderen om de kleinste genoegens’ (Pons 2020: 21), en vraagt ons wat wij vinden van die uitspraak.

De leesbegeleider opent de discussie over het belang van het raam, en welk beeld we krijgen van Karl die zwijgzaam aan het raam ligt tot grote spijt van zijn kamergenoten:

‘Ach! als Karl nu maar eens uit het raam zou willen kijken – misschien zou hij een stad zien, misschien een kerktoeren? –, dan zou hij de illusie van een herinnering de kamer binnen kunnen laten.

Eén keer, één keer maar, had hij gezegd:

‘Sneeuw.’

En, op dat ene woord, hadden ze weken moeten teren. ieder had in zijn geheugen het frisse beeld van zijn volkomen witte stad teruggehaald, een winterbriesje, de geruisloze stappen op de trottoirs en de het adem van paarden langs de rivier.’ (Pons 2020: 21)

We hebben het door dit fragment over het zwijgen van Karl. Ondanks dat hij niet veel zegt over het raam, slaagt hij er toch in zijn kamergenoten te voorzien van mooie beelden en dit aan de hand van slechts één woord ‘sneeuw’. We praten over het belang van kleine dingen en de kracht van verbeelding. De groep is nieuwsgierig naar het vervolg van het verhaal: wat zou er nu werkelijk te zien zijn uit het raam en wie komt als volgende aan het raam te liggen? De leesbegeleider brengt de aandacht terug naar de tekst, vraagt of iemand anders wil lezen en gaat vervolgens verder met lezen wanneer niemand zich als vrijwilliger opgeeft.

Het verhaal gaat verder en Franz komt als volgende aan het raam te liggen en vertelt levendig over de gebeurtenissen die waar te nemen zijn uit het raam. Onze leesbegeleider pauzeert een tweede keer na de volgende zin: ‘Franz schepte er zoveel genoeg in om anderen plezier te doen dat zijn gezondheid dagelijks verbeterde’ (Pons 2020: 24) en ze vraagt naar onze reacties. Er wordt gereflecteerd over scherpe zinnen als ‘Want, privileges hef je al op door ze met anderen te delen. Ze hadden zo geleden onder dat onrechtvaardige zwijgen van Karl’ (Pons 2020: 22). Iemand vindt het inderdaad onrechtvaardig dat Karl niets zei, maar doordat iemand anders opmerkt dat Karl misschien te ziek was om iets te zeggen, zorgt dit bij de vrouw voor meer begrip ‘misschien laat dit wel zien dat we als mens nog al snel een oordeel vellen over anderen, zonder echt te weten wat er bij die persoon omgaat’. Verder hebben we het over de kracht van verhalen en van de verbeelding: via het verhaal, en vooral Franz zijn vertellingen over wat eruit het raam te zien is, wordt er een hele wereld opgeroepen in de ziekenhuiskamer die anders voor de patiënten ontoegankelijk blijft. Hiermee kunnen we de tekst zien als een metafoor voor Samen Lezen, want ook in een leesgroep breekt literatuur de grenzen van een vaak verengde wereld open (Raes 2020: 29).

Iemand uit de groep gaat verder met lezen tot de leesbegeleider even later opnieuw een pauze inlast. Het verhaal zette zich verder: de helende krachten van het vertellen zorgen ervoor dat Franz het ziekenhuis mag verlaten, waardoor het bed aan het raam opnieuw vrij komt. Maar deze keer wil niemand aan het raam liggen. Tijdens de pauze bespreken we de mogelijkheden waarom niemand aan het raam wil liggen en waarom Albert zo angstig is om door het raam te kijken. We beginnen te fantaseren: misschien is door het raam kijken nu wel zoals de film kijken na eerst het boek te hebben gelezen? Misschien is er wel helemaal niets te zien? Albert was erin geslaagd het raam te bereiken met zijn ‘slappe benen’, daarom gaat de leesbegeleider in op de zin ‘Als de geest zo moedig

is, dan volgt het lichaam vrijwel altijd' (Pons 2020: 25). Die zin leidt tot enige discussie aangezien het hier gaat om mensen wier lichaam het juist laat afweten, maar toch voelen we in de groep dat er waarheid in de zin zit. 'Er staat ook 'vrijwel altijd'', merkt iemand op. De leesbegeleider koppelt hierna subtiel terug naar het raam en daarover zetten wij onze discussie verder: 'waar staat het raam voor hen voor? wat betekent het voor de patiënten dat ze er zo veel moeite voor willen doen?'. Daarna leest de leesbegeleider verder tot het einde van het verhaal.

Na afloop bespreken we de verschillende personages. Ze staan allen voor een bepaald type mens of blik op het leven: Karl had niet veel gezegd, maar had de groep wel iets gegeven waarmee ze al een heel eind verder konden; Franz bracht prachtige positieve verhalen, terwijl Albert aan het zeuren ging over het raam, hij was de negativist. Wat zouden we zelf doen als we zo'n opdracht kregen? En wat is er nu werkelijk te zien uit het raam? Klopt het dat er effectief 'een enorme bakstenen muur die tot aan de hemel het uitzicht belemmerde' (Pons 2020: 25) uit het raam te zien was? Dat idee werd teruggekoppeld aan de troosteloze setting van het ziekenhuis zoals die in het begin beschreven werd en ook aan het feit dat Karls reactie over het raam zo beperkt bleef en Albert zo teleurgesteld reageerde. 'Dat zou wel typisch zijn, dan heb je een raam en dan kijk je op zo'n grote muur'. Dat idee bespreken we ook: was het raam daarmee onbelangrijk geworden? 'Neen: het was nog steeds een bron van daglicht, iets wat vele vluchtelingen in Oekraïne zelfs niet te zien krijgen wanneer ze onderduiken!', reageerde iemand. Door iemand anders werd er vervolgens teruggekoppeld naar het verhaal: 'zijn we wel zeker dat daar zo'n muur staat? Gabriel ijde tenslotte! Het verhaal eindigt met 'Maar Gabriel wist al niet meer of hij nog op deze aarde was' (Pons 2020: 25).'

Om het gesprek af te ronden bespreken we nog waar en wanneer het verhaal zich zou hebben kunnen afgespeeld. Uit dat gesprek bleek dat iedereen een andere ziekenhuiskamer in zijn hoofd had gehad tijdens de discussie, en dat we zo juist een verhaal hadden besproken met elk een andere ervaring met een ziekenhuis. Het verhaal was voor ons 'een driedimensionale wereld waarin [we] zelf [konden] rondlopen en eigen belevenissen hebben, parallel met de gebeurtenissen die de auteur beschrijft' (Raes 2020: 40). Het verhaal was voor ons een belevingsruimte waarin elk van ons zijn eigen verhaallijn 'ingekleurd door zijn persoonlijke emoties en gedachten in reactie op wat er in de tekst gebeurt' had verwerkt (Raes 2020: 40-41). Om de sessie af te ronden las de leesbegeleider nog het gedicht 'De atlas van wanen' van Ingmar Heytze voor. Uit de samenleessessie bleek dat het een

magische ervaring was om op die manier om te gaan met literaire teksten, of in de woorden van Jane Davis (2011: 4):

Read the poem alone and you have your own experience and imagination to touch the poem into life. Read it with six others and you have six lives and six imaginations with which to inhabit this flexible human-shaped space. You also have something non-literary: the growing connections between and among those six people.

3.3 SHARED READING & HEALTH

Get into Reading, Shared Reading of *Samen Lezen* is volgens Dowrick et al (2016: 16) ‘een haalbare en aanvaardbare interventie voor uiteenlopende gezondheidsaandoeningen binnen zowel de eerstelijnszorg als meer gespecialiseerde zorgsettings’. De onderzoekers zien heil in de methodiek, in het bijzonder voor patiënten die frequent de huisarts bezoeken vanwege een slechte geestelijke gezondheid ten gevolge van sociaal isolement, of voor patiënten waarvoor de huisarts geen conventionele medische behandeling kan bieden. Uit onderzoek blijkt dat het in groep lezen van een literaire tekst:

not only harnesses the power of reading as a cognitive process, but also acts as a powerful socially coalescing presence, allowing readers a sense of subjective and shared experience. (Dowrick et al 2016: 16)

Lezen is een cognitief proces; de neurale verwerking van taal, wanneer iemand gelaagde literatuur leest, opent de mogelijkheid om bestaande hersenpaden te stimuleren en beïnvloedt ook het geheugen en ‘emotionele netwerken’ in de hersenen. Literatuur geeft daarnaast een model en een taal voor ‘human thinking and feeling’ met de mogelijkheid om bewust te worden van persoonlijke moeilijkheden en die ook te overkomen. Shared Reading biedt daarmee therapeutische mogelijkheden (Dowrick et al 2016: 16).

3.3.1 Onderzoek Shaw & Martin et al: SR bij kinderen

Er zijn reeds verschillende onderzoeken gevoerd naar de helende effecten van de SR-methodiek van Jane Davis. Martin et al (2022: 2) onderzochten bijvoorbeeld de impact van SR bij kinderen. Ze merkten op een gestegen taal en literaire ontwikkeling op doordat SR de **emotionele geletterdheid** bevordert. Daarnaast zijn er ook **relationele voordelen** verbonden aan SR. De methodiek bevordert namelijk emotionele gehechtheid en vermindert stress doordat emotionele koestering versterkt wordt via ‘affectie en responsiviteit, geruststellende leesroutines, en het delen van verhalen’ (Martin et al 2022: 2; Shaw 2021: 183). Martin et al (2022: 5) geven aan dat frequenter samenlezen in de kinderjaren een invloed kan hebben op ‘de sociaal-emotionele gezondheid’ en ‘sociaal-emotionele

vaardigheden'. *Shared Reading* kan volgens hen de **emotionele veerkracht** bij kinderen versterken: 'fostering mental, emotional and behavioral health in the first years of life at a population level' (Martin et al 2022: 6). Shaw (2021: 183-184) wijst tot slot ook op het feit dat SR bij kinderen zowel cognitieve vaardigheden stimuleert, alsook dat het succesvolle interpersoonlijke uitwisselingen vergemakkelijkt.

3.3.2 Kwantitatief onderzoek Longden et al: SR en psychisch welbevinden

Longden et al (2015) voerden onderzoek uit naar de effecten van SR op de mentale gezondheid. Voor een periode van twaalf weken vergeleken ze SR met een andere sociale activiteit '*Built Environment*' (BE):

[BE] involved touring and exploring the park area surrounding the International Centre for Reading and Wellbeing (...), followed by group discussions of design ideas for the Mansion House grounds. (Longden et al 2015: 112)

Er namen zestien deelnemers deel aan het onderzoek; 'individuals at risk of, or suffering from, mental health difficulties, isolation or unemployment' (Longden et al 2015: 114). De onderzoekers voerden zowel kwalitatief onderzoek uit, aan de hand van oa. interviews en *discourse analysis*, als ook een kwantitatief onderzoek, aan de hand van tal van zelfrapportage instrumenten als 'PANAS' ('Positive And Negative Affect Scale'), 'DASS-21' ('Depression, Anxiety and Stress Scale'), 'WEMWBS' ('Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale'), 'PL' ('purpose in life') en 'PG' ('personal growth'). Met dit project willen ze empirisch bewijs leveren voor gezondheidseffecten van literaire '*arts-in-health*' interventies (Longden et al 2015: 118).

De zelfrapportagetesten werden twee maal afgenomen: voorafgaand aan de reeks sociale activiteiten en na zes weken de activiteiten gevolgd te hebben. Die resultaten werden vergeleken en daaruit bleek dat de activiteiten (andere) aspecten van het welbevinden stimuleren. Het zelfrapportage-instrument 'PANAS' toonde aan dat beide activiteiten geassocieerd worden met hoge levels van positieve affecten. Bij SR was er wel een (non-significante) trend voor negatieve affecten te bemerken. Dat wordt toegeschreven aan de kracht van literatuur om het individu open te stellen 'to

a range of emotional states' (Longden et al 2015: 118). Daarnaast werd er een kleine daling op de 'Depression, Anxiety and Stress Scale' opgemerkt voor beide activiteiten. WEMWBS-scores stegen aanzienlijk ten opzichte van de uitgangswaarden voor beide activiteiten. Met enige voorzichtigheid (ten gevolge van de kleinschaligheid van de steekproef), kunnen we dus zeggen dat beide sociale activiteiten zorgen voor positieve affecten, stressreductie en een verhoogd gevoel van welbevinden.

De sociale activiteiten verschillen wat 'PL' en 'PG' betreft. Bij BE merkten de onderzoekers een stijging in 'personal growth' wat ze linken aan de kennis die de kandidaten op doen tijdens de activiteit. Waar de focus bij BE op kennisverwerving ligt ('het cognitieve, het relevante'), ligt de focus bij SR op 'emotionele resonantie' die de literaire teksten stimuleren bij de deelnemers. Dat resulteerde in een stijging van 'purpose in life' voor de SR-deelnemers:

[t]he activity seems to increase the belief that participants have **significant goals** and that **both their past and present life have heightened meaning** [eigen nadruk]. (Longden et al 2015: 118)

3.3.3 Kwalitatief onderzoek Longden et al: SR en intrinsieke waarden

Daarnaast voerden Longden et al een kwalitatieve analyse uit waarbij de intrinsieke waarden van de 'SR-experience' onderzocht werden: 'elements that appear strongly conducive to well-being' (Longden et al 2015: 118). Longden et al onderscheiden 'liveness', 'creative (in)articulacy', 'the emotional', 'the personal' en 'the group' als kernwaarden van SR.

3.3.3.1 *Liveness*

Het eerste intrinsieke element '**liveness**' of 'directheid' benadrukt de 'vitaliteit' en 'actualiteit' van de SR-ervaring: materiaal wordt voor het eerst (luidop) gelezen tijdens de sessie. Dit in tegenstelling tot klassieke leesgroepen waar het materiaal op voorhand reeds in stilte gelezen werd. SR brengt daarmee de dimensie van de '**onvoorspelbaarheid**' met zich mee:

[u]npredictability means that routine must be deviated from and uncertainty must be tolerated. Thus, '[t]he live reading of unknown texts with (unknown) others **removes the facility to rely on... 'safe system[s]'** ... we cannot predict and so cannot control our responses – instead we react in emotional ways where the function of emotions is to prepare an organism to act in response to environmental challenges... or novel situations [eigen nadruk]. (Davis, Billington, Corcoran, et al 2014 in Longden et al 2015: 115-116)

Doordat de literatuur niet op voorhand gekend is bij de deelnemers zorgt zij ook voor onvoorspelbare reacties van de deelnemer op de literaire tekst. Die directe reactie op de tekst stelt hem of haar in staat op emotionele wijze op de tekst te reageren en dit haalt de deelnemer weg uit routieuze, rationele denkpatronen. Daardoor slaagt iemand erin om zich open te stellen voor verandering en nieuwe situaties.

Het auditieve element van Samen Lezen zorgt daarnaast voor een 'vocal, embodied presence that offers a centre towards which participants can gravitate' (Longden et al 2015: 115). Die auditieve dimensie van SR bevordert absorptie en immersie. Lezen wordt 'an immediate and active form of doing' en dit stimuleert ontspanning (Longden et al 2015: 115). Het onderzoek gevoerd door Dowrick et al (2016) bevestigt dit. Hun kwalitatieve analyse toont aan dat fictie voornamelijk '**ontspanning en kalmte**' biedt. Doordat de tekst luidop wordt voorgelezen, komen de toehoorders in **vertraging**: het ritme van het voorlezen is namelijk zo'n zes keer trager dan wanneer je een tekst zelf in stilte leest (Raes 2020). De deelnemers uit het onderzoek van Dowrick et al (2016: 17) hadden daarnaast het gevoel dat het verhaal hen in staat stelde hun gedachten te verzetten en zorgen los te laten gedurende de voorleesmomenten. Dat zorgde voor een staat van ontspanning waardoor mentale onrust daalde.

Leden van een voorleesgroep kunnen zich namelijk laten meevoeren door het verhaal ('*absorption*') en worden daarbij ondergedompeld in een nieuwe, fictieve wereld die anders is dan de eigen wereld ('*immersion*'). Absorptie is een gevolg van het narratieve karakter van fictie 'which exists 'outside' of time':

narrative moves in a continuous temporal sequence, and this ‘fictional’ time can be picked up, re-joined and eased into again after a break (...) **the future takes care of itself** [eigen nadruk]. (Dowrick et al 2016: 17)

Doordat de temporele sequentie doorgaat, gaat de lezer mee in het verhaal en moet hij of zij zich dus voor even geen zorgen maken over de toekomst. Bij immersie gaat het, zoals spatiale metaforen als ‘*transportation*’ en ‘*recentering*’ aangeven, over de fysieke verplaatsing van de lezer, van de echte naar de fictieve wereld (Caracciolo 2020: 14). Op die manier kan onderdompeling samengaan met escapisme ‘waarbij verhalen beschutting bieden tegen de beslommingen van het alledaagse’ (Caracciolo 2020: 16). Maar, elk verhaal is desondanks onlosmakelijk verbonden met de realiteit; wat gerepresenteerd wordt in een verhaal is bepaald door ‘affectieve, culturele en ethische waarden die gegrond zijn in sociale interacties en praktijken’ (Caracciolo 2020: 16). Op die manier vormt de tekst voor de deelnemers ‘een imaginaire verbeeldingswereld die verbindingslijnen legt met het werkelijke leven van de lezers’ (Raes 2020: 135). Daarnaast wordt de tekst in de groepsdiscussie verbonden met eigen ervaringen, waardoor ze aanleiding geeft tot **ontspannen reflectie** over de eigen situatie. De intense absorptie en immersie tijdens de SR-ervaring ligt daarmee dichterbij **meditatie**, dan bij escapisme (Dowrick et al 2016: 17).

Dowrick et al (2016: 17-18) merken op dat poëzie daarentegen meer cognitieve inspanning en individuele focus vraagt. Gedichten worden aangepakt als een puzzel die de groep samen probeert op te lossen. Hierbij wordt er eerder naar een algemene betekenis van het gedicht gezocht dan de gedichten te relateren aan persoonlijke ervaringen. Dat bevordert dan weer het **zelfvertrouwen** van de deelnemers. Algemeen zien Dowrick et al zowel poëzie als fictie als een katalysator voor verandering bij personen met psychische moeilijkheden.

3.3.3.2 *Creative (in)articulacy*

De deelnemers trachten dus de ervaring, de inhoud en de betekenis van de literaire tekst in de groep te verkennen. Emotionele reacties opgewekt door de tekst worden onmiddellijk en spontaan omgezet in woorden. Bijgevolg kenmerkt de discussie zich door ‘[a] sense of uncertainty/ tentativeness’ (Longden et al 2015: 116) en worden gedachtengangen traag

ontwikkeld. Longden et al (2015: 116) zien die ‘*creative (in)articulacy*’ als tweede kernwaarde van de SR-ervaring:

[t]he group demonstrated powerful creative endeavour in terms of transforming and translating inner experience into *emergent thinking*. In contrast to literal information and opinion (eg, the type of explicit, top-down processing associated with self-help procedures where subject-matter is named and defined), this tended to be implicit and **bottom-up**, in that it began with the **resonance generated by the text** [eigen nadruk].

De deelnemers van het onderzoek gaven blijk van krachtige creatieve inspanningen om innerlijke ervaringen, geproduceerd door de tekst, om te zetten en te vertalen. Emotionele onbespraaktheid zorgde voor aarzelingen, maar die werden niet als storend ervaren. Ze zorgden juist voor ‘space, time and consent for imaginative and emergent thought’,

mirror[ing] the intrinsic spirit of literary thinking, a ‘relay of thinking’ wherein members collaborated round the text to share, complete and develop diverse thoughts and perspectives in the manner of passing a baton. In this regard, the groups demonstrated a strong sense of creative effort and also of communication and cooperativeness. (Longden et al 2015: 116)

Opkomende, creatieve, fantasierijke gedachten konden in de groep gedeeld worden, wat zorgde voor een samenwerking tussen de leden om uiteenlopende gedachten en verschillende perspectieven te delen of verder te ontwikkelen. De SR-methodiek traint zijn deelnemer daardoor in ‘**creatieve bespraaktheid**’ waardoor deelnemers beter in staat zijn om emotionele en persoonlijke ervaringen onder woorden te brengen en te communiceren. Niet alleen via de discussie, maar ook aan de hand van de literaire teksten die aan bod komen:

[b]ecause unless you find the right words, they don’t understand what you’re talking about. And sometimes when you read a poem or a story... you’re thinking that [the] writer has just hit the nail on the head, and [you know] exactly what he’s talking about. (Longden et al 2015: 116)

3.3.3.3 *The emotional*

‘**The emotional**’ of ‘**het emotionele**’ is het derde intrinsieke kenmerk van de SR-ervaring die Longden et al (2015) onderscheiden als bevorderend voor het welbevinden van de mentale gezondheid. In de discussie gaat de aandacht namelijk niet naar theoretische kennis over de tekst, maar naar de **emotionele weerklink van de tekst**: ‘[l]earning, in an SR context, was ‘sharing things about life... not a theoretical discussion’’ (Longden et al 2015: 116). Hoewel SR geen expliciete therapeutische praktijk is – en dus geen expliciete ruimte schenkt aan het bespreken van persoonlijke moeilijkheden – triggeren literaire teksten, en het daarin ‘belichaamde gevoel van menselijk lijden/streven’ (Longden et al 2015: 116), de deelnemers om in te gaan op pijnlijke gevoelens. Literaire teksten gaan zelden over de banaliteiten van de dag, maar bevatten daarentegen een zekere diepgang en bevatten een ‘caleidoscoop van perspectieven die licht helpen schijnen op het grotere waarom’:

Verhalen en gedichten [bieden] ons verdieping, inspiratie en dromen [en helpen ons] om te verbinden met elkaar, kracht op te doen, ons te versterken als mens en dingen te leren in ons leven. (Raes 2020: 135)

In de tekst zit dus reeds een waaier aan emoties vervat. Pijnlijke gevoelens kunnen daardoor benaderd worden aan de hand van de tekst in de groepsdiscussie. Elke deelnemer zal dit doen vanuit zijn eigen *situatedness* in de wereld en zijn eigen *embodied mind*. Bij iedereen is de vorm en kleuring van zijn mentaal-cognitieve ruimte anders: ervaringen zorgen ervoor dat er blinde vlekken ontstaan voor bepaalde thema’s en dat het zelfinzicht afneemt op dat gebied. Bijvoorbeeld, Raes (2020:51):

[bij] iemand die niet om kan met gezag en zich daar met alle macht tegen verzet, is een gezonde gezagsrelatie niet voorzien in zijn emotionele ruimte, iemand anders heeft bijvoorbeeld geen ruimte voor een liefdesbreuk. Of voor een gebrek, of voor ouderdom.

In de groep komen deelnemers dus in contact met verschillende perspectieven. Dat stelt hen in staat om emoties op alternatieve wijzen te benaderen:

[i]n this respect, treating reflexive, distressing or shameful material as a subject-matter offered a **transfigured and more active position**, a **change of assessment** point in which emotions could be accessed and examined in alternative ways, as well as a shift from the passivity of depression or felt anonymity [eigen nadruk]. (Longden et al 2015: 116)

De tekst en de groepsdiscussie gaan over ‘kleine dingen’, ‘which can actually contain the **‘large’** at the level of **emotional meaning**’ [eigen nadruk] (Longden et al 2015: 116). De bereidheid van de deelnemers om aandacht te besteden aan die kleine dingen (denk ook aan details, zinnen en woorden...) toont aan dat het hier gaat om een actieve vorm van lezen: ‘‘real’ reading at the level of immersed attention’ waarbij **kleine dingen** actief worden gebruikt om er betekenis aan te geven (Longden et al 2015: 116). Literatuur kan vatten ‘what too often is missed or taken for granted at the time of its happening’ (Clark et al 2019: 101).

3.3.3.4 *The personal*

Ook voor **‘het persoonlijke’** is er ruimte binnen de SR-context en dit geldt als vierde kernwaarde van Samen Lezen. In een sessie SR is er ruimte voor ‘story-telling’. Leden maken gebruik van de tekst ‘to facilitate autobiographical recollection (...), memories of cruelty and humiliation (...) [or] ruminations on mortality’ (Longden et al 2015: 117). Uit het kwalitatieve onderzoek van Longden et al (2015: 117) blijkt dat:

(1) relevant memories were ‘triggered’ or ‘tripped off’ by the text and (2) they had not previously disclosed these stories beyond trusted circles and would not normally discuss such issues with comparative strangers.

Aan de hand van taal worden visuele herinneringen sterker getriggerd – ‘more deeply and individualistically’ – dan het geval is bij een visueel medium als film. De literaire tekst wordt omgezet in beelden in de geest van de deelnemer (Clark et al 2019: 94). Daarnaast wordt de groep ervaren als een ‘veilige, intieme en respectvolle ruimte’ waarin leden aan de hand van de tekst iets over zichzelf konden vertellen:

[t]he external stimulus of the text seems to initiate a flow of information processing across and between externally-focussed and internally-focussed attention, wherein external contemplation of the text prompts the temporary switch to the internal recollection and consideration of one's own experience in line with on-going textual context. (Longden et al 2015: 117)

Longden et al (2015: 117) wijzen erop dat we hier niet zo maar kunnen spreken over ‘spontaneous mind-wandering’, maar dat het hier gaat om ‘een beheerste omgang met ons vermogen om dingen te herinneren, te herdenken, en te simuleren’. De voorleesmomenten zorgen er bij de deelnemer voor dat de aandacht zowel naar buiten wordt gekeerd naar de tekst toe (*externally-focused attention, immersion* en *absorption*), alsook naar binnen door de staat van meditatie ten gevolge van die absorptie en immersie in het verhaal (*internally-focused attention*). Dat zorgt ervoor dat het innerlijke gekoppeld wordt aan het externe: de tekst zal ingekleurd worden aan de hand van de individuele ervaring (zijn *situatedness* in de wereld). De deelnemer gaat de woorden van de auteur ‘concretiseren’, ‘visualiseren’, ‘mentaliseren’ aan de hand van zijn eigen persoonlijke emoties en gedachten. Het voorgelezen verhaal dient als belevingsruimte waarin een nieuwe wereld opengaat voor de deelnemer. Het verhaal is ‘een driedimensionale wereld waarin ze zelf kunnen rondlopen en eigen belevenissen hebben, parallel met de gebeurtenissen die de auteur beschrijft’ (Raes 2020: 40). Die persoonlijkgevoede leeservaringen worden vervolgens uitgewisseld in de leespauzes.

3.3.3.5 De groep & atmosfeer

Doordat de verschillende innerlijke werelden in de groep gedeeld worden, ontstaat er een **gedeelde wereld** ‘met externe relevantie en weerklank binnen de groep’(Longden et al 2015: 117). Volgens Jan Raes ontwikkelt er zich een ‘platform’ tussen de deelnemers aan de hand van het verhaal. Ze zitten namelijk samen te luisteren naar een verhaal waarbij ze allen een net iets anders verhaal mentaliseren. Hierdoor ontstaat er een gedeelde ervaring. Jan Raes heeft het over een ‘koepel’ die ontstaat omheen de deelnemers, omdat ze allen ‘meetrillen’ in hetzelfde verhaal. Volgens hem is die ervaring enorm verbindend (Raes, 16 mei 2022, p. 98). Lezen binnen *Shared Reading* beperkt zich dus niet zo maar tot het cognitieve, maar bestaat ook uit een sociale, subjectieve en gedeelde ervaring (Dowrick et al 2016: 16).

Het laatste sleutelement van de SR-ervaring ligt volgens Longden et al (2015: 117) dan ook bij **'de groep'** waar het individu 'a communion of connection, communication and exchange' kan ervaren, waarbij de groepsdynamiek afhankelijk is van de tekst. Dat bleek ook uit het onderzoek van Clark, Weber en McLaine (2019) naar de impact van SR op dementie. Zij vermelden dat deelnemers het gevoel hadden een connectie te vinden met de groepsleden, op een dieper niveau dan doorgaans het geval is in het dagelijkse leven. Doordat iedere deelnemer zijn eigen levenservaringen meebrengt naar de groep ontstond er een 'domino-effect van gedeelde participatie'. Hierdoor groeide er een **gemeenschapsgevoel** tussen de groepsleden door enerzijds samen naar de tekst te luisteren, en anderzijds naar elkaar '[t]here is a willingness to give thought to another's story, empathetically' (Clark et al 2019: 103).

Ook de **leesbegeleider** speelt een belangrijke rol, geven Dowrick et al (2016: 119) aan. De leesbegeleider staat onder andere in voor de keuze van de tekst en het tot leven laten komen van de literatuur in de ruimte. Daarnaast begeleidt hij of zij de deelnemers in de discussie over literatuur. Dankzij de leesbegeleider kunnen belangrijke ideeën of centrale aandachtspunten grondig besproken worden in de groep, omdat hij of zij regelmatig de aandacht vestigt op details, belangrijke woorden of veelzeggende zinnen. Op die manier helpt de leesbegeleider de groep in het betekenisgevingsproces van de literaire tekst. Een leesbegeleider heeft sterke communicatieve vaardigheden en een uitgesproken sociaal bewustzijn waardoor hij in staat is om zowel het groepsvertrouwen als individueel vertrouwen te bevorderen. De alerte aanwezigheid van de leesbegeleider in relatie tot de tekst, het individu en de groep maken van hem een belangrijke onderdeel van de interventie – 'a catalyst for change', volgens Dowrick et al. Tot slot speelt ook **de fysieke omgeving** een rol. Die draagt bij aan de sfeer, de groepsdynamiek en de verwachtingen over de leesgroep. Het is belangrijk om een 'stimulating, non-pressured, non-judgemental atmosphere' te creëren (Dowrick et al 2016: 19). Clark et al (2019: 106) geven aan dat openbare bibliotheken een geschikte locatie zijn om leesgroepen te houden omdat zij een veilige gemeenschapsomgeving bieden aan kwetsbare mensen.

3.3.3.6 Effect kwalitatieve waarden SR

Op de vraag of SR al dan niet therapeutisch en nuttig is, verwijzen Longden et al (2015) naar het ‘ontwikkelingspotentieel’ van de deelnemers dat geactiveerd wordt tijdens de leessessies. De ervaring tijdens SR plaats hen namelijk in de ideale positie om zich verder te ontwikkelen als mens. Longden et al beschouwen SR daarom als ‘impliciete psychotherapie’ waarbij ‘bringing out what is within’ erkend wordt als een strategie met therapeutische waarde. Uit het onderzoek kwam naar voren dat het gevoel van persoonlijke reflectie tijdens SR voor **metacognitie** en **inzicht** zorgt, met ‘**changed mental processes**’ als gevolg (Longden et al 2015: 118). Zoals deelnemer ‘H’ beschrijft:

[i]t just makes you think about things... on a level that you can actually see, you know in your head you can see what you’re thinking, rather than it just being part of your general feeling on life...you kind of pinpoint things more.

Verandering loopt tijdens het SR-proces niet lineair, maar **reflectie en realisatie** gaan hand in hand. Dit is volgens Longden et al illustratief voor hoe *live reading* de spanning weerspiegelt tussen ‘the overall drive towards cognitive efficiency... and the need really **to get to the heart of things where deep appreciation/realisation lies**’ [eigen nadruk] (Davis, Billington, Corcoran et al 2014 in Longden et al 2015: 118).

Daarnaast worden ‘dualistische discrepanties tussen ‘het negatieve’ en ‘het positieve’ (Longden et al 2015: 118) op dit metaniveau gewijzigd. Momenten van verdriet, schaamte of spijt, opgeroepen door de tekst, werden onderzocht en besproken in de leesgroep, ‘with a cathartic sense of freedom and energy’ tot gevolg: ‘[e]levating painful material in this way elegantly reflects the creative and transformative fusion of negative and positive in a literary setting’ (Longden et al 2015: 118). Door trauma's, problemen, tekortkomingen en andere negatieve of pijnlijke ervaringen te accepteren en toe te staan, verruimt en verrijkt literatuur de menselijke norm. Door ervaringen en kwaliteiten terug te halen die verloren gingen, betreurd werden of overbodig werden gemaakt, zorgt literatuur voor herstel (Longden et al 2015: 119).

Herstel wordt, naast het omzetten van het negatieve in het positieve, door literatuur ook bevordert door te laten zien dat in iets schijnbaar onbelangrijks iets groters verborgen kan liggen. ‘Such surges of realization’, zijn voor Longden et al (2015: 119) een belangrijk aspect van hun studie, waarbij realisatie gekenmerkt werd door:

the emergently decisive breakthrough moments wherein participants discovered meaning; transcended norms or habits; attained higher meta-levels of awareness; employed enhanced processes of identification, imagination and reappraisal; or were roused into the recovery/discovery of previous experience in fresh forms.

De stimulatie van **metacognitie** en **mentaliseren** op hoog niveau, in relatie tot ‘verdiept en uitgebreid emotioneel investeren in menselijke bezigheden’ duidt op een doelgerichte aanpak in het zoeken naar **betekenis** (Longden et al 2015: 119). Dit is een aarzelend en onvoorspelbaar proces dat zich niet laat dwingen. Het vinden van concrete antwoorden en oplossingen is dan ook niet de kern van de SR-ervaring, het is eerder de activatie op zich die waarde heeft ‘in terms of **heightened mental energy** and involvement in areas of human concern’ [eigen nadruk] (Longden et al 2015: 119). Longden et al (2015: 119) besluiten dat er een **potentieel helend effect** verbonden is aan

a small-group community fashioned from a blending of personal thoughts and feelings and the intricate and dynamic interaction of the individual, group, group leader and text.

Bottom-up praktijken zoals SR zijn tot slot **duurzamer** omdat ze zelfgestuurd en geïntegreerd zijn, ‘rather than imposed by another and then attempted to be taken on by the self’ (Longden et al 2015: 119).

Shared Reading is potentieel helend omdat zij het individu in een setting plaatst waarin hij/zij veranderingen in het denken en het gedrag kan maken. Jan Raes onderscheidt hiervoor drie heilzame elementen inherent aan de SR-methodiek (Raes, 16 mei 2022, 97-98):

- alle sociale, maatschappelijke, verbindende effecten van de diepgaande sociale bijeenkomst, zoals bij een ‘theekransje’

- alle culturele, verhalende, inhoudelijke en intellectuele effecten door met wereldliteratuur aan de slag te gaan
- alle verbindende effecten door samen in verbeelding te gaan met een tekst en een gemeenschappelijke wereld te construeren

Jan Raes heeft het daarnaast over de veranderingsdynamiek ‘SGOLO’ (starten, groeien, oogsten, leren en ontspannen) die SR op gang brengt wanneer hij spreekt over de helende effecten van Samen Lezen. Een veranderingsproces bij SR verloopt niet lineair, maar reflectie en realisatie gaan hand in hand: ‘starten, groeien en oogsten’ zijn de actieve fases, terwijl ‘leren en ontspannen’ rust vergen. Zonder mogelijkheid tot lering en ontspanning, wordt het veranderingsproces niet optimaal voltooid. Bij Samen Lezen wordt elke fase van het veranderingsproces doorlopen (Raes 2020).

Het begint allemaal bij een startfase: mensen komen los uit hun routine en doorbreken gewoontepatronen. Ze komen geïnspireerd in actie doordat ze de ruimte en inspiratie hebben gevonden om zichzelf opnieuw uit te vinden. Ze zien nieuwe wegen en hebben ook de moed en energie om die in te slaan. Hieruit volgt een fase van innerlijke groei: de mentaal-emotionele ruimte van de deelnemer wordt groter. Er komt meer ruimte vrij voor gedachten en emoties waardoor denken en voelen vrijer en flexibeler worden. Vervolgens mag de winst geoogst worden. Deelnemers zien meer mogelijkheden voor zich, oogsten emotionele soepelheid en draagkracht. Vervolgens is er een fase van leren waarin de tijd wordt genomen om te schiften en los te laten: wat niet meer nuttig is, mag weg. In deze fase wordt ook stress losgelaten; ‘de overtuiging dat dingen zo immens belangrijk zijn dat je er je hele gemoedsrust aan moet opofferen’ (Raes 2020: 104) Om het veranderingsproces te voltooien volgt de ontspanningsfase. De deelnemers ‘herbronnen in de diepte’ (Raes 2020: 128): door ontspannen te reflecteren op wat je allemaal geleerd hebt, weet je op het einde van de reflectie wat je wilt. In die helderheid ontwikkel je wilskracht van waaruit je opnieuw kan beslissen om te starten, en dan kan de cyclus herbeginnen op een volgend niveau (Raes 2020).

4 BURN-OUT & SHARED READING INTERVENTION

Om na te gaan op welke manier de SR-interventie kan bijstaan bij energie- en stressproblematieken als spanning, overspanning en de vergevorderde toestand van burn-out, vertrek ik vanuit de intrinsieke waarden van *Shared Reading* zoals hierboven beschreven aan de hand van het kwalitatieve onderzoek van Longden et al (2015). Aan de hand van deze kernwaarden, aangevuld met informatie specifiek over de relatie tussen SR en burn-out aan de hand van een interview met Jan Raes (psychiater, burn-outcoach en oprichter van het Lezerscollectief).

4.1 Directheid

4.1.1 Doorbreken rationele tunneldenkenen

Uit het onderzoek van Longden et al (2015) kwam allereerst het belang van de ‘**directheid**’ die de SR-methodiek haar deelnemers verschaft. Doordat het materiaal niet op voorhand wordt gelezen, horen de deelnemers, en lezen ze, tijdens de leessessie een ongeziene tekst. Dat spontane aspect van de SR-methodiek geeft ‘vitaliteit’ en ‘actualiteit’ aan het lezen: de deelnemer is niet voorbereid, en de daarbij horende onvoorspelbaarheid zorgt ervoor dat hij/zij niet kan reageren op de manier die hij/zij gewoon is: ‘routine must be deviated from... Thus the live reading removes the facility to rely on ‘safe system[s]’ (Longden et al 2015: 115-116).

Dat is belangrijk bij burn-out en overspanning omdat iemand die te maken krijgt met langdurige en chronische stressoren een ‘stressbrein’ zal ontwikkelen. Het hormoon cortisol, geproduceerd als reactie op aanhoudende stressoren, zal het functioneren van de prefrontale cortex ontregelen. De basistaken van de prefrontale cortex bestaan uit het emotionele en het cognitieve: plannen, inzicht, geheugen, emotieregulatie... Die ontregeling bedrukt het ‘ruime denken’ en ‘vrije voelen’ van voorheen (Raes 2020: 37); de ‘mentaal-emotionele ruimte’, de ruimte voor gedachten en gevoelens wordt daardoor kleiner. Volgens Raes is die vernauwing het belangrijkste symptoom van burn-out omdat het de patiënt verder drijft op de stressladder. Het overspannen individu kan niet meer nuanceren en relativeren, waardoor hij niet meer ziet dat er nog andere dingen zijn buiten werk. Hij/zij kan geen afstand meer nemen van zijn werk wat resulteert in een ongezonde *work-life balance*.

Het stressbrein zal vervolgens het gedrag van het individu en zijn manier van in de wereld staan (zijn *situatedness*) beïnvloeden. Herinner het ‘5G-schema’: een gebeurtenis zorgt voor bepaalde gedachten, gevoelens, gedrag en gevolgen. Bij gestresseerde mensen zal een gebeurtenis ervoor zorgen dat ‘energievretende’ cognitieve schema’s worden geactiveerd (bijvoorbeeld het cognitieve schema van ‘perfectionisme’, of ‘verantwoordelijkheid’). Dat zorgt voor negatieve gevoelens, aangezien er een discrepantie is – ‘een conflict’ – tussen wat het individu wil (rusten, ontspannen) en wat zijn gedachten hem opleggen (werken, presteren). Die gevoelens versterken op hun beurt de gedachten waardoor de energievretende cognitieve schema’s steeds dominanter worden en het individu vast komt te zitten in een uitputtende dynamiek: energiegevendende activiteiten moeten steeds wijken voor energievragende activiteiten, waardoor hij/zij zijn batterijen leegroeft. Het individu komt daardoor steeds vaster te zitten in een ‘tunnelvisie’ waarin er enkel nog oog is voor prestatie en het rationele. Het emotionele, het subjectieve, de ervaring, de verbeelding... verliest het individu uit het oog: sociale verbindingen en andere vormen van ontspanning moeten wijken om het werk uit te voeren dat het individu overbelast. Ook wanneer het individu niet aan het werk is, is hij/ zij er nog steeds mee bezig waardoor hij/ zij niet kan genieten van andere dingen. Dit proces houdt zichzelf in stand, waardoor de draagkracht steeds lager wordt en de belasting steeds hoger. Hierdoor is het moeilijk om zelfstandig uit die vicieuze cirkel te raken.

Door de ‘liveness’ van het SR-gebeuren wordt dat tunneldenken enigszins doorbroken. Het actuele, vitale en onvoorspelbare karakter van ‘*live reading*’ doorbreekt de tunnel van het individu en verplicht het individu om met zijn *emoties* te reageren tijdens de groepsdiscussies over de leeservaring: ‘we cannot predict and so cannot control our responses – instead we react in emotional ways’ (Longden et al 2015: 115-116). Jan Raes:

[Gestresseerde mensen] proberen [de groepsdiscussie over de tekst] in eerste instantie rationeel aan te pakken en gaan de tekst analyseren. Maar als je daar niet in meegaat en eerder vraagt naar de gevoelens die de tekst bij hen oproept, merken ze plots dat ze hier ook iets over mogen en kunnen vertellen. Het duurt meestal geen twee sessies alvorens mensen beginnen te vertellen over persoonlijke ervaringen en moeilijkheden. (Raes, 16 mei 2022, p. 96)

Dat is stimulerend: de mentaal-emotionele ruimte wordt opnieuw wat ruimer: er komt dan ruimte vrij ‘voor nieuwe gedachten en gevoelens, die we nog niet eerder hebben toegelaten of uitgeprobeerd’ (Raes 2020: 48). Dat heeft een burn-outpreventieve werking volgens Raes: ‘ik kan er weer beter tegen’, ‘ik heb mijn batterijen terug een beetje kunnen opladen’ (Raes, 16 mei 2022, p. 94).

4.1.2 Ontspanning en reflectie

Daarnaast zorgt het auditieve, orale, performatieve karakter van *live reading* voor **ontspanning**. Deelnemers komen in vertraging doordat het ritme van een voorgelezen tekst zo’n zes keer trager is dan wanneer een tekst in stilte wordt gelezen (Raes 2020). De leden van een voorleesgroep kunnen zich vervolgens laten meevoeren door het narratief waarin zij ondergedompeld worden in de fictieve wereld van de tekst. Voor degene met een stress-/energieproblematiek is dat voordelig omdat *absorption* en *immersion* hem in staat stellen te stoppen met piekeren. Door de geest vrij te maken daalt het stressniveau, en kan hij/zij makkelijker tot oplossingen komen om hem/haar uit de energieproblematiek te halen. Het format van de ‘bottom-up-therapie’ (waarbij er vanuit de tekst over de persoonlijke (lees-)ervaring wordt gesproken) maakt dat SR eerder **meditatief** is dan escapistisch: het *format* geeft de mogelijkheid om in **reflectie** te gaan. Daarbij wordt het individu in een context geplaatst waarin zowel ‘in zichzelfgekeerde’ reflectie tijdens het voorlezen, als ‘naar buitengekeerde’ reflectie, mogelijk is.

4.2 Creative (in)articulacy

De naarbuitengerichte reflectie hangt samen met het tweede kwalitatieve element van Samen Lezen: ‘**creative (in)articulacy**’. Door zich tijdens de leespauses te richten tot de ‘*texture*’ van de tekst (de ervaring van het lezen van een literaire tekst), gaat de lezer zijn intuïtieve interpretaties van de tekst omzetten in ‘expressible meanings’ (Stockwell 2002: 8). Betekenis geven aan een literaire tekst betekent in dit geval tot een betekenis komen die de lezer persoonlijk kan accepteren. Dit is in eerste instantie moeilijk. Het spreken over gevoelens en ideeën aan de hand van literaire teksten legt iemands ‘*creative inarticulacy*’ bloot; een onvermogen om zich aan de hand van taal uit te drukken over een denkproces dat zich ontwikkelt aan de hand van de literaire tekst. Ideeën en emoties opgewekt door de leeservaring worden voorzichtig en onzeker geuit. Aarzelend probeert hij/zij zijn

eigen ervaring van de literaire tekst onder woorden te brengen: '[using his] experience and imagination to touch the poem [or story] to life' (Davis 2011: 4). Het individu probeert zijn innerlijke ervaringen om te zetten in 'opkomend denken' of '*emergent thinking*': 'mirroring the intrinsic **spirit of literary thinking**' [eigen nadruk] (Longden et al 2015: 116).

4.2.1 Inzicht en innerlijke groei

Literaire teksten maken namelijk gebruik van '*literary thinking*': ze zetten 'gedachten' om in 'denken'. Typisch menselijke moeilijkheden en emotionele ervaringen (zoals de eigen sterfelijkheid, de dood, de liefde, het leven...) worden in literatuur gerepresenteerd. Het gaat hier om ideeën en emoties verbonden aan de menselijke existentie die moeilijk zijn om in dagelijkse taal te vatten. Concepten die eerder intuïtief en latent in ons voelen en denken aanwezig zijn, maar waarvoor we de woorden (en de kracht) niet hebben om ze te denken en vervolgens in taal uit te drukken. Het is desondanks noodzakelijk dat een (overspannen) individu zijn 'gedachten' (ontstaan ten gevolge van emotionele druk), kan omzetten in 'denken'. Alleen dan is hij of zij in staat om verder te groeien en uit zijn fase van verstarring te raken. Doordat literatuur verder gaat dan het alledaagse, kan iemand aan de hand van een literaire tekst de wereld en zijn eigen leven beter begrijpen. Literatuur communiceert over werelden, culturen en individuen die we in een verhaal beter leren kennen dan in het dagelijkse leven mogelijk zou zijn.

Literatuur is daarmee een belevingsruimte waarin het individu kan rondlopen. In die gelaagde teksten zitten verschillende uitkomsten, betekenissen, ideeën en tijds-kaders vervat, waardoor ze verschillende lezingen mogelijk maken. Er komen dus verschillende perspectieven samen in een literaire tekst. Daarbij reageren we op die ambiguïteit door de tekst te onderzoeken, te bevragen en onze eigen creativiteit en verbeelding te gebruiken. Dat helpt het individu uit te zoeken 'wie hij is' en 'where a person is in life, and where he or she may be going' (Billington 2016: 54). Verhalen en gedichten verschaffen **inzicht** in het leven en maken het mogelijk om **betekenis en zin** te halen uit '**seemingly undifferentiated suffering and distress**' (Billington 2016: 61). De situatie van de burn-outpatiënt die hem confronteert met de grenzen van zijn lichaam en geest, een negatieve ervaring, kan aan de hand van het bemoedigende model van literatuur omgezet worden naar iets positiefs en als deel van de algemene levenservaring gebruikt worden. Dat zorgt voor

‘vruchtbaarheid van de menselijke ervaring’ en ‘emotionele, spirituele welvaart’ (Rylance 2016: 27).

Innerlijke groei is mogelijk: onproductieve ‘gedachten’, veroorzaakt door gebeurtenissen en ervaringen uit het verleden, worden omgezet in ‘denken’. Dat maakt het mogelijk voor iemand om zich open te stellen voor nieuwe ideeën en emoties: nieuwe of vergeten mentale paden gaan (opnieuw) open in de hersenen. Dankzij de **neuroplasticiteit** van de hersenen kunnen we tot op hoge leeftijd bijleren en bijgevolg ons denken en gedrag bijsturen. Daardoor kunnen destructieve en negatieve cognitieve schema’s die bij het individu voor stress zorgen, omgezet worden in positieve cognitieve schema’s die de draagkracht versterken. Op die manier kan je **plezierige emoties en positieve gedachten stimuleren**, waardoor de cortisolproductie bij een overspannen individu daalt. Dat is stimulerend voor zijn of haar ‘**emotioneel welbevinden**’. Volgens het WHO is emotioneel welbevinden, naast zelfontwikkeling en sociaal welbevinden, een belangrijke determinant van het ‘psychologisch welbevinden’. Indien we burn-out effectief en kwalitatief willen aanpakken is het noodzakelijk om het algemene **psychologische welbevinden** te stimuleren: ‘een goed leven hebben, persoonlijke groei ervaren en maatschappelijk betrokken zijn’ is ‘de beste verdediging tegen burn-out: [h]oe beter in je vel, hoe beter je kunt omgaan met stressvolle omstandigheden en gebeurtenissen’ (Kaesemans et al 2016: 86).

4.2.2 Talige en literaire bespraaktheid

Door zich te trainen in het omzetten van ‘gedachten’ in ‘denken’, zoals een literaire tekst doet, en aan de hand van een literaire tekst, wordt de deelnemer gesterkt in zijn ‘**literary thinking**’ en zijn ‘**creative articulacy**’. Het verbale vermogen om gedachten in productief denken om te zetten waarbij hij zijn verbeelding gebruikt om het verhaal betekenis te geven vanuit persoonlijke emoties en ervaringen. *Shared Reading* verbetert daardoor de taal- en literaire ontwikkeling, zoals onderzoeken van (oa.) Martin et al (2022) en Shaw (2021) aangeven. Daarmee maakt SR succesvoller in **interpersoonlijke uitwisseling, communicatie en het verhalen van persoonlijke**. Dat de SR-interventie interpersoonlijke communicatie bewerkstelligt, zorgt ervoor dat de burn-outcliënt makkelijker eigen noden kan communiceren naar de buitenwereld waardoor externe stressoren (bijvoorbeeld conflicten op de werkvloer) gedempt worden. Interpersoonlijke en

relationele vaardigheden worden gesterkt via het samenlezen. Algemeen zal hij/ zij sneller de juiste woorden vinden om op die manier draaglast te verlagen en draagkracht te versterken.

4.3 Het emotionele en het persoonlijke

4.3.1 Op verhaal komen

Binnen de context van SR is er dus ook ruimte voor ‘**het emotionele**’ en ‘**het persoonlijke**’. Tijdens de groepsdiscussie komt enerzijds de emotionele weerklank van de tekst onder de aandacht en anderzijds triggert de tekst ook relevante autobiografische herinneringen die in de groep vervolgens besproken worden. Door ruimte te voorzien voor het emotionele en het persoonlijke komt ‘de subjectieve ervaring’ (van burn-out) ter sprake. ‘Zo **komen mensen op verhaal**’, zegt Raes:

[h]et geeft werknemers de kans om eens te vertellen hoe het werkelijk gaat, want als je rechtuit vraagt hoe het met iemand gaat, is de kans groot dat iedereen wel iets vertelt, maar je gaat niet helemaal vertellen wat net noodzakelijk is. Je blijft aan de oppervlakte, **je kwetsbaar opstellen is niet zo evident** [eigen nadruk]. (Raes, 16 mei 2022, p.96)

Via een stuk literatuur wordt er al sneller iets verteld over een persoonlijke ervaring en het feit dat je bij die ervaring bang of verdrietig was, gaat Raes verder: ‘je vertelt over ervaringen en emoties’.

4.3.2 Confrontatie met verschillende perspectieven

Pijnlijke gevoelens en herinneringen kunnen daardoor benaderd worden aan de hand van de tekst en via de verschillende visies van de deelnemers. Dat stelt iemand in staat om zijn emoties op alternatieve wijzen te benaderen: ‘[giving him] a change of assessment point’ (Longden et al 2015: 116). Volgens Raes is het voor de burn-outcliënt enorm heilzaam om andere visies van een literaire tekst te horen. Iemand die overspannen is zal een verhaal vrij letterlijk aanhoren, aangezien verbeelden moeilijk gaat:

[d]an is het voor die persoon ongelooflijk fijn om te ervaren dat zijn collega er iets anders over denkt. Plotseling krijgt hij die in zijn enge idee zat, en dat zelf niet wist, een klein vleugje zuurstof in zijn hoofd. (Raes, 16 mei 2022, p. 98)

Door de hoge graad aan onbepaaldheid in een tekst gaat de deelnemer de lege plekken in de tekst opvullen aan de hand van zijn eigen verbeelding, beïnvloed door zijn *situatedness*. Hij/zij zal de woorden van de auteur concretiseren door ze te visualiseren en te mentaliseren. De wereld waarin hij/zij tijdens het lezen terecht komt is dus gecreëerd aan de hand van persoonlijke ervaringen en ideeën (herinner: ‘iedereen had een andere ziekenhuiskamer in zijn hoofd’ (p.94)). Ondanks dat de groep doorgaans uit relatief onbekenden bestaat vormt zij toch snel een veilige, intieme en respectvolle omgeving waarin levensverhalen, gebeurtenissen of problemen vaak voor het eerst verteld worden. Door die persoonlijkgevoede leeservaringen samen te leggen in de groepsdiscussie ontstaat er een ‘gedeelde wereld’ binnen de groep. Samen literatuur lezen werkt daardoor verbindend: leden gaan samen ‘meetrillen’ in hetzelfde verhaal. Volgens Raes ontstaat er een ‘platform’ tussen de deelnemers van een leesgroep die samen naar een verhaal luisteren:

Je merkt dat iedereen dat verhaal op een individuele manier heeft gelezen of beluisterd: jouw collega heeft hetzelfde verhaal gehoord, maar die heeft wel een andere kleuring gegeven aan de personages, het decor... Het is heel interessant om dit te bemerken. Als mensen dat gemeenschappelijke verhaal samen uitbouwen, zitten ze zo stilletjes aan in een gedeelde ‘koepel’ waarin ze de personages zien ontwikkelen. **Je merkt dat je samen in de magische wereld bent gestapt die de auteur heeft gecreëerd en waar iedereen min of meer hetzelfde beleeft, maar net een beetje anders.** Als je daar met elkaar over kunt ‘verhalen’, dat aan elkaar kunt uitleggen, dan geraak je uit die beperking die in je eigen hoofd zit [eigen nadruk]. (Raes, 16 mei 2022, p.98)

Dit opent nieuwe netwerken in de hersenen waardoor nieuwe denkpatronen ontstaan. Dat stelt de burn-outpatiënt in staat om anders op een situatie te reageren dan hij/zij gewoon was. SR brengt dus met andere woorden een ‘**veranderingsproces**’ opgang waarbij zowel gedachten, emoties als gedrag – en bijgevolg ook het ‘gevolg’ – beïnvloed worden:

Iemand die in een burn-out zit heeft bijna geen verbeelding meer, hij of zij kan bijna niet anders dan het verhaal letterlijk aan te horen. Hij vindt het vanzelfsprekend dat het personage dat vertelt over wat hij door het raam ziet, dat hij dat ook effectief zo ziet – dat kan niet anders. Zij lezen die teksten zeer feitelijk. Dan is het voor die persoon ongelooflijk fijn om te ervaren dat zijn collega er iets anders over denkt. Plotseling krijgt hij die in zijn enge idee zat, en dat zelf niet wist, een klein vleugje zuurstof in zijn hoofd. Dat bied jij aan mij aan door te zeggen ‘zou het ook niet zo of zo kunnen zijn?’. **Op dat moment verandert er ook iets in het dagelijkse leven van die persoon:** hij vindt zijn secretaresse een ‘*ambetante drijf*’, maar zou het ook niet anders kunnen zijn? Na de leessessie kijkt hij een beetje anders naar zijn secretaresse, of naar zijn collega, een lastige klant... en plots is er weer ruimte in zijn hoofd. Dat is zo cruciaal om zich weer te kunnen opladen [eigen nadruk]. (Raes, 16 mei 2022, p.98)

De geopende paden in het hoofd brengen gedachten en gedrag met zich mee die minder stress veroorzaken doordat het individu beter op externe stressoren zal reageren:

Ik zal het volgende voorbeeld geven: stel dat je ergens een uurtje in de file staat. Je kan kiezen om de ervaring als volgt te beleven: ‘ik luister naar muziek, ik zing mee en ik geniet ervan. Het is ontspannend, enkel opletten voor kop-staartaanrijding...’ *That’s it*. Of je kan ‘*een stuk uit je stuur bijten*’, je nagels afbijten en met een veel te hoge bloeddruk binnenkomen op de vergadering. Je reageert geprikkeld en legt de schuld bij de anderen (‘er zijn te veel auto’s). Het is twee keer dezelfde autorit, maar die laatste variant is erg eng: alle stereotypen komen hier naar boven: ‘er zijn te veel mensen op de baan’, ‘vrouwen kunnen niet autorijden’.... Zonder dat hij het weet zit hij in een ‘*vierkant blokje*’; hij heeft niet per se ongelijk, maar hij zit vooral in *zijn* gelijk. Die mensen zijn niet gek of ziek, maar ze zijn in een tunnel terecht gekomen die bestaat uit hard werken en alle negatieve dingen die hen energie kosten. Dan op verhaal kunnen komen, aan de hand van het genie van de auteur die verleidt om mee te gaan in een verbeeldingsverhaal, zet de verbeelding open. Aanvankelijk zal hij of zij ook eerst die tunnel gebruiken om het verhaal één wending te geven. Maar tijdens de gesprekken merkt hij of zij dan dat er wel acht versies zijn. Dat is zo genezend. (Raes, 16 mei 2022, p.98)

4.3.3 Aandacht voor de ‘kleine’ dingen

In groep een gedeelde literaire wereld construeren is dus een helend en verbindend gebeuren. Het geeft de leden een gevoel van subjectieve en gedeelde ervaring, wat voor sociale cohesie zorgt binnen de groep. Het gevoel om samen de literaire wereld te construeren ‘acts as a powerful socially coalescing presence’ (Dowrick et al 2016: 16): een krachtig **sociaal bindmiddel**. Tekst en discussie gaan daarnaast over **de ‘kleine’ dingen** – schijnbare details ‘which ... contain the ‘large’ at the level of the emotional’; ‘what too often is **missed or taken for granted at the time of its happening**’ [eigen nadruk] (Longden et al 2015: 116; Clark et al 2019: 101). Samen Lezen zet mensen aan het denken en spreken over de eigen existentie ‘with all its miseries, petty and profound fears, frustrated hopes, few and often very precarious joys’ (Billington 2016: 56). Daardoor komt iemand terug in contact met innerlijke drijfveren en emoties waardoor hij of zij zijn aandacht opnieuw gaat richten op ervaringen in het leven die ertoe doen.

Op die manier komt de sociaal- literaire activiteit tegemoet aan de verschraling en vervreemding die mensen aanvoelen in de samenleving. De maatschappij verschaft een context die haar individuen richting uitputting drijft. De nadruk is namelijk steeds nadrukkelijker op **persoonlijk succes** komen te liggen in de hyperindividualistische maatschappij: het individu moet de moderne verplichting om ‘het te maken’ volbrengen – en dat zorgt voor **prestatiedrang**. Daarnaast ligt de verantwoordelijkheid voor dat succes vandaag volledig bij het individu: tegenslagen zijn te overwinnen en falen is geen optie. Naast prestatiedrang is er dus ook **prestatiedruk**. De toegenomen digitalisering en mediatisering heeft daarnaast geleid tot de ontwikkeling van een ‘narcistische’ cultuur waarin de nadruk ligt op persoonlijk succes en **vergelijkend denken**; op sociale media wordt de ‘ratrace van het ego’ (Terry 2020: 11) uitgevochten waarbij activiteiten met een groot ‘wauw-gehalte’ (een verre reis, een nieuwe auto...) worden geëtaled.

Dat heeft twee nadelige gevolgen: enerzijds heeft het ervoor gezorgd dat sociale relaties steeds competitiever, vergankelijker en oppervlakkiger geworden zijn. Het individu is steeds meer geïsoleerd geraakt en kan minder rekenen op sociale vangnetten als religie, ideologie en familie. Daarnaast richten mensen hun identiteit vandaag vaker tot vluchtige en oppervlakkige dingen. Dat zien we aan de wegwerpmaatschappij met haar vergankelijke hypes, een genotseconomie en een dominante

beeldcultuur. Dat alles zorgt niet alleen voor overprikkeling bij het individu, maar mensen hebben ook een verkeerd beeld van dingen die ons energiepeil en welbevinden bevorderen, Raes (16 mei 2022, p. 99):

We zijn veel te veel onder de indruk van de grootse dingen, maar je kunt niet aan al die normen voldoen, daar word je ongelukkig van.

Door de disproportionele verwachtingen die de maatschappij creëert blijft het individu vaak onvervuld achter omdat hij of zij het verschil niet kan maken tussen wat energie geeft en wat energie vraagt; hij/zij is zijn/haar innerlijke drijfveren grotendeels uit het oog verloren door zich te richten op externe verwachtingen:

We zijn zo gewoon altijd hetzelfde te doen, en altijd maar te werken dat wij eigenlijk te weinig tijd nemen om te tanken en de dingen te doen die we leuk vinden. We denken ook vaak dat we ons energiepeil enkel kunnen opkrikken aan de hand van leuke, maar vooral dure activiteiten met een groot ‘wauw-gehalte’, bijvoorbeeld een dure reis naar Egypte, een nieuwe auto kopen... Dat zijn wel leuke dingen, **maar misschien is het wel ongelooflijk fijn om gewoon een koffie te drinken met een vriend op een terras. Via een tekst die gaat over het genieten van kleine dingen en een gesprek daarover, keren we terug naar die kleine dingen in het leven.** Die **gewoonheid der dingen** is ongelooflijk **heilzaam** voor mensen die in een burn-out dreigen te komen (...) **Samen Lezen** is in dat opzicht een **remedie tegen geëxalteerde verwachtingen** [eigen nadruk]. (Raes, 16 mei 2022, p.99).

Literatuur en een gesprek over de leeservaring maakt het mogelijk om terug in contact te komen met de eigen identiteit en innerlijke drijfveren, de kleine dingen in het leven, het sociale en de grote zingevingsvragen. De burn-outpatiënt opent dus zijn innerlijke wereld en krijgt oog voor dingen die belangrijker zijn dan materieel of financieel succes, werken en presteren. Hij of zij richt opnieuw de aandacht naar ervaringen die ‘ertoe doen’, activiteiten die tijdens de periode van overspanning werden gemist of niet gerealiseerd werden ten gevolge van de tunnelvisie waarin er geen plaats meer was voor emoties, sociale netwerken en andere ‘eenvoudige’ dingen die de batterijen opladen, Raes:

Samen Lezen haalt zoals gezegd uit het tunneldenken, zorgt voor sociale verbinding, kan helpen relativiseren, opent de blik weer, maar kan ook zorgen voor aansluiting bij nieuwe hulpbronnen, **nieuwe tankmogelijkheden**. Bijvoorbeeld mensen die niet gewoon zijn om humor te gebruiken om bij te tanken kunnen een streepje humor in een literaire tekst soms enorm hard waarderen. (...) [Daarnaast geeft SR ook een] **vertragend effect**: het besef dat het leven niet zo snel geleefd moet worden en dat het best ook wat rustiger mag zijn. Bijvoorbeeld, ik ken iemand die na één samenleessessie voor zichzelf beslist heeft om niet meer tijdens de file naar huis te gaan. Nu gaat hij eerst een koffie drinken in een tearoom in de buurt. Hij vertrekt pas als de grote file weg is, een uur later dan anders, maar hij is ongeveer rond dezelfde tijd thuis, maar in een veel rustigere staat. **Soms zijn het kleine dingen die een groot verschil maken** [eigen nadruk]. (Raes, 16 mei 2022, p. 106)

Via SR ontdekt het overspannen individu nieuwe hulpbronnen waaraan hij of zij zich kan opladen. Samen Lezen heeft daardoor een preventieve werking op burn-out, omdat het de deelnemer instaat stelt om aan ‘**zelfontwikkeling**’ te doen. Zelfontwikkeling draagt bij aan het psychologische welbevinden en beschermt tegen burn-out. Zelfontwikkeling heeft te maken met oa. persoonlijke groei, zelfacceptatie, autonomie, beheersen van de omgeving en ervaren van positieve relaties. Bij zelfontwikkeling hoort ook ‘**zelfmanagement**’: het actief ingrijpen op de eigen ontwikkeling door persoonlijke gevoelens te analyseren, waardoor iemand zijn zwaktes en sterktes leert kennen. Hij of zij leert daarmee het onderscheid te maken tussen activiteiten die hem of haar energie geven en welke energie vragen. Dat verschaft iemand inzicht in eigen context en een betere kijk op de uitlokkende factoren die het individu kwetsbaar maken voor emotionele uitputting. Op die manier kan iemand tot **zelfinzicht** komen en de uitlokkende factoren die voor problemen zorgen aanpakken aan de hand van ‘**actieve**’, ‘**probleemgerichte coping**’ (actief de oorzaken van problemen aanpakken en oplossingen zoeken) en ‘**emotiegerichte coping**’ (werken aan emoties en gedachten, steun zoeken bij anderen, ventileren, op verhaal komen...). Dat werkt energiebesparend omdat het individu rekening houdt met zijn persoonlijke draagkracht door bewust positief op stressoren te reageren. Door stressoren niet als ‘bedreiging’ te zien, maar als ‘uitdaging’ aan de hand van de juiste innerlijke ‘*coping*-mechanismen’ die het individu (nu) ter beschikking heeft, daalt het stressgevoel. Aangezien zulke beoordelingsmechanismen veranderlijk zijn, kan SR hier actief op inspelen om op een kwalitatieve manier burn-out te voorkomen.

Om tot zelfontwikkeling te komen zijn **reflectie en terugkoppeling** onontbeerlijk. Hiervoor is er in de SR-methodiek voldoende ruimte voorzien. SR maakt volgens Raes (2020: 128) mogelijk om te ‘herbronnen in de diepte’ door ontspannen in reflectie te gaan. Samen Lezen helpt het individu daardoor in beweging te komen ‘op een manier die verbonden is met [zijn/haar] diepste zelf’. Rust maakt helderheid mogelijk die voor wilskracht zorgt: ‘klaarheid vinden over de richting die je uit wilt, daarover een besluit nemen en de kracht vinden om dat besluit ook uit te voeren’ (Raes 2020: 129). Negatie, een vorm van passieve coping, waarbij burn-outgevoelige situaties bewust vermeden worden, werkt namelijk niet op lange termijn. Wanneer iemand emoties wegdrukt, negeert hij/zij belangrijke informatie die cruciaal is om tot oplossingen te komen. Negatieve emoties en ervaringen (h)erkennen is helend voor mensen met een burn-out omdat het hen de kans geeft om hun **prioriteiten** opnieuw op een rij te zetten en hun **doel** helder te krijgen. Het kwantitatieve onderzoek van Longden et al (2015: 118) gaf ook de indicatie dat SR voor een verhoogd gevoel van ‘*purpose in life*’ teweegbrengt: ‘[t]he activity seems to increase the belief that participants have significant goals and that both their past and present life have heightened meaning’. Dat is volgens Raes erg curatief voor de opgedroogde creativiteit, het onvermogen om te verbeelden en te verbinden van het overspannen individu:

Een hele waaier aan ervaringen komen aan bod. Iemand leert te verbinden door eenzelfde ervaring, we kennen elkaar niet echt maar we zijn toch een beetje verbonden aan elkaar. Dat is voor iemand met een dreigende burn-out, iemand die overwerkt is, zo heilzaam. Hij leert zich weer te verbinden met zijn collega, maar ook met jonge mensen, hij verbindt zich weer met mensen die dromen, want hij was zijn eigen dromen vergeten, hij verbindt zich weer met zijn eigen geschiedenis... Op die manier verbindt hij zich weer met dingen die deugd doen en bijtanken. (Raes, 16 mei 2022, p. 99)

4.3.4 Sociale verbinding

Shared Reading brengt (geïsoleerde) mensen dus ook opnieuw in verbinding met anderen. Jan Raes geeft in het interview (Raes, 16 mei 2022, p. 94) aan dat iemand met een burn-out lange tijd moet herstellen omdat hij/zij ‘over de rode streep’ is gegaan en ‘een deuk in zijn weerstand’ heeft opgelopen. Hierdoor is de opgebrande persoon vaak voor lange tijd thuis, wat vereenzaming, sociale isolatie en een gevoel van ‘er niet meer bij te horen’ met zich meebrengt. Sociale netwerken spelen een belangrijke rol in burn-outpreventie, zoals in het eerste hoofdstuk reeds werd vermeld. Verschillende visies op stress en burn-outpreventie geven het belang van sociale steun aan als buffer tegen stress. Ik vermeldde reeds het ‘Roseto-effect’: in een setting waarin er grote zorg is voor elkaar hebben mensen minder stress en bijgevolg ook minder fysieke en geestelijke problemen. Ook de studie door de vakgroep ‘TOR’ aan de VUB gaf aan dat het hedendaagse gevoel van ‘overdruk’ en ‘tijdsdruk’ voornamelijk toe te schrijven valt aan het feit dat we vandaag minder tijd investeren in het verenigingsleven. Het kwantitatieve onderzoek van Longden et al (2015) toonde dat sociale activiteiten als SR en BE geassocieerd worden met hoge levels van positieve affecten, stressreductie en een verhoogd gevoel van welbevinden. ‘Sociaal welbevinden’ is tot slot een belangrijk aspect voor een goede geestelijke gezondheid, volgens WHO, en kenmerkt zich door een positief gevoel tegenover de medemens.

Een luisterend oor zorgt voor inzicht en zuurstof, eerder dan onmiddellijke antwoorden of oplossingen, maar daardoor kan de stressor wel als minder problematisch ervaren worden en wordt het mogelijk om er anders mee om te gaan. Zo werkt SR ook: eerder dan doelgericht om te gaan met problemen, gaan de deelnemers opzoek naar persoonlijke betekenis aan de hand van literaire stukken. Dat proces is aarzelend en onvoorspelbaar, maar wel waardevol: ‘[it] has intrinsic value in terms of **heightened mental energy** and involvement in areas of human concern’ [eigen nadruk] (Longden et al 2015: 119). Een leesgroep vormt snel ‘a **communion of connection**, communication and exchange’ waarin er dus een **gemeenschapsgevoel** en een **diepere connectie** ontstaat tussen de deelnemers. Daardoor kunnen we SR zien als ‘hulpbron’ om het sociale welzijn van het overspannen individu te verbeteren, en verlaagt daarmee de kans op (herval van) burn-out. Raes vergelijkt het sociale aspect van SR met de heilzame effecten van een ‘theekransje’:

je komt samen, je gaat gezellig ongedwongen keuvelen, elkaar beter leren kennen, respectvol met elkaar omgaan... Daar heb je dan alle sociale, maatschappelijke, verbindende, heilzame effecten van. (Raes, 16 mei 2022, p. 97)

Aan de hand van Kaesemans et al (2016) en Keirse (2005) gaf ik reeds het belang aan om van sociale contacten iets positiefs te maken. De gebeurtenis mag met andere woorden geen ‘klaaguurtje’ worden: het moet leuk en gezellig zijn. ‘[B]ringing out what is within’ (Longden 2015: 118) is een strategie met therapeutische waarde, maar SR, als ‘bottom-up’ praktijk, heeft het voordeel dat er vanuit de tekst wordt vertrokken om iets te vertellen over persoonlijke problemen en ervaringen. Dat zwakt de mogelijkheid af om te klagen, of over negatieve onderwerpen te praten tijdens een leessessie. Jan Raes:

Als je in de procedure van een leesgroep blijft dan komt ‘ik heb het moeilijk, het gaat niet’ **minder aan bod** aangezien je ‘op verhaal komt’ **in verband met het verhaal** dat je aan het lezen bent. Een leesgroep is geen therapiegroep, het is niet de bedoeling om daar te zitten klagen (...). [Een leesgroep maakt mogelijk om] met andere mensen weer over andere dingen [te] kunnen praten dan over het werk [en dat] is zo helend (...), dus ook geen gesprek over de oorlog in Oekraïne want dat zit in hetzelfde burn-outverhaal. Zulke onderwerpen laten weinig aan de verbeelding over, als wij daarover spreken gaan wij niet beginnen te fantaseren en we worden er zeker niet vrolijk van. Dat is niet zo wanneer we vertellen over wat iemand door een raam zou kunnen zien [*cfr. groepsdiscussie over ‘Het raam’ van M. Pons in ‘2.2.3 SR: eigen ervaring’*]. Mensen beginnen te fantaseren en grapjes te maken. Zo je zit heel snel in een persoonlijke, fijne en ontspannen babbel die ons behoedt om het leven te ernstig te nemen. En dat is zo bij burn-out, zij nemen het leven te serieus, dat is bloedige ernst [eigen nadruk]. (Raes, 16 mei 2022, p. 107)

Ook het ongedwongen karakter van de SR-setting bevordert sociaal welbevinden. Het is niet zinvol om iemand (die overspannen is) tegen zijn zin in een groep te plaatsen en hem te dwingen tot participatie. ‘Samen Lezen is de ongedwongenheid zelve’, stelt Jan Raes, omdat niemand verplicht

is om aan het woord te komen tijdens de leespauzes. Je mag en kan ook enkel luisteren naar wat anderen te zeggen hebben, dan ga je even goed meedenken met de groep. Raes:

Het geeft mensen de kans om ongedwongen iets over zichzelf te vertellen, en als ze niet willen is dat ook goed hé. Er moet niets in een samenleesgroep. Dat is het grote verschil met een therapiegroep, waarin je mensen samenbrengt en ze verplicht zijn iets over zichzelf te vertellen. Dat is vaak moeilijk en voelt geforceerd aan. (Raes, 16 mei 2022, p. 97)

4.4 Ontspannende en groeibevorderende atmosfeer

Tot slot wordt het gesprek aan de hand van de tekst ook geen confrontatiesessie, doordat de deelnemers geen rechtstreekse commentaar op elkaar geven. Het gaat om de tekst en die vormt dan ook een ‘veilige landingsplaats’ (Raes 2020: 31). Iemand die uitgeput is heeft geen nood aan (goedbedoelde) kritiek. De leesbegeleider is er ook om de aandacht terug naar de tekst te sturen, indien nodig. Daarnaast creëert de leesbegeleider de juiste **atmosfeer** die zich kenmerkt door ‘a mutual openness to the live promptings of the moment’ (Billington 2016: 60). Door de participanten te stimuleren in het betekenisgevingsproces, bijvoorbeeld door te vragen naar bepaalde ideeën, beelden of uitspraken die in de tekst vervat zitten, wakkert de leesbegeleider zowel groepsvertrouwen, alsook individueel vertrouwen aan. Iemand die overspannen is heeft nog maar weinig zelfvertrouwen omdat hij/zij het onvermogen om nog kwalitatief te presteren toeschrijft aan een persoonlijk tekort. Daardoor twijfelt hij/zij aan het eigen kunnen. Samen tot een persoonlijk geaccepteerde interpretatie van een literaire tekst komen, werkt stimulerend voor het zelfvertrouwen.

Meer zelfvertrouwen zorgt vervolgens ook voor een assertievere houding wat het individu in staat stelt om gemakkelijker op te komen voor eigen noden en eigen grenzen aan te geven. Interne stressoren zijn namelijk ook een belangrijk deel in de ontwikkeling van burn-out. Hierbij gaat het om eisen die iemand zichzelf oplegt en die ingegeven worden door zijn persoonlijkheid: hoe iemand met problemen omgaat, zijn interpersoonlijke stijl, de beschikbare controle over emoties en zijn zelfconcept. Veel burn-outpatiënten hebben bijgevolg eenzelfde profiel met persoonlijkheidskenmerken als ‘perfectionisme’, ‘neuroticisme’ en ‘introvertie’. Het gaat om

mensen die vanuit hun perfectionisme en een hoog verantwoordelijkheidsgevoel de lat zeer hoog leggen voor zichzelf. Dat komt voort uit de angst om de controle te verliezen en fouten te maken. Daar is ook een zekere onderdanigheid aan verbonden; het zijn ‘ja-knikkers’ en sociale *pleasers*. Ze zijn vaak verbaal niet zo mondig, zwak in de omgang met mensen en eerder introvert. Daardoor kunnen ze moeilijk limieten stellen, Raes:

[D]e meeste mensen die overwerkt zijn, [zijn] mensen die overmatig hun best doen, perfectionistisch van aard zijn en sociaal willen *pleasen* en te veel hun best doen. Dat siert jou, maar dat is een geweldige valkuil. ‘Nee’ is ook een goed antwoord hé: ‘ga je vanavond mee naar die fuif?’, ‘nee ik ga niet mee’ – ook een geweldig goed antwoord. Mensen die in een burn-out geraken werken te hard. Het zijn vaak geen epidemies van burn-out in bedrijven, het zijn bepaalde types die uitvallen. (Raes, 16 mei 2022, p. 109)

Een training in assertiviteit en interpersoonlijke communicatie brengt de burn-outpersoonlijkheid al veel verder. Zo kan hij of zij limieten stellen om verdere uitputting te voorkomen. Ik gaf onder ‘*creative articulacy*’ reeds aan dat SR het talige, literaire, interpersoonlijke, relationele en communicatieve vermogen verscherpt. Door daarnaast zelfvertrouwen te verbeteren en het zelfconcept te verhelderen, zal minder uit angst en onzekerheid gereageerd worden, waardoor het makkelijker wordt om ‘neen’ te zeggen.

Tot slot voorziet SR een ontspannen setting waarin overstresste mensen tot rust kunnen komen. Door de fysieke ruimte waar de leessessies plaatsvinden gezellig in te richten, en thee en koekjes te voorzien, wordt er een gezellige plaats gecreëerd. De vaste momenten waarop de groep samenkomt geeft de burn-outpatiënt daarnaast een houvast: op regelmatige basis wordt er met andere woorden een energiegevend activiteit in zijn/haar schema ingebouwd waarvoor de patiënt in beweging moet komen; hij/zij moet zich, en liefst al wandelend of fietsend, verplaatsen naar fysieke ruimte van de leesgroep, bijvoorbeeld in de lokale bibliotheek. Fysieke en geestelijke ontspanning is daarnaast ook mogelijk tijdens de sessie. Het individu komt tot stilstand: hij/zij moet nergens heen en kan de komende periode uitrusten terwijl hij/zij met het hoofd bij de tekst zit. Eventueel kunnen er ook wat buikademhalingstechnieken toegepast worden tijdens het voorlezen om het cortisolniveau verder te

doen dalen. Samen Lezen is dus een vertragende en drukverminderende activiteit die tegemoet komt aan het gevoel van snelheid en overdruk die de maatschappelijke context creëert.

5 CONCLUSIE

In deze scriptie ben ik nagegaan hoe literatuur en in het bijzonder een op literatuurgestoelde interventie een ondersteunende rol kan spelen bij stress- en energieproblematieken als spanning, overspanning en burn-out. Eerst en vooral is het belangrijk om bij burn-out zich niet te beperken tot een op symptoomgebaseerde diagnose en aanpak. Enerzijds omdat symptomen niet eenzijdig geïnterpreteerd kunnen worden (de symptomen veroorzaakt door stress komen ook voor bij andere aandoeningen), en anderzijds omdat burn-out ontstaat in de interactie tussen het individu en de omgeving, waarbij burn-out dus het gevolg is van het niet adequaat omgaan met stressoren en stress. Daarom is het voordeliger om vanuit de *Medical Humanities* te vertrekken waarin er een holistische en interdisciplinaire kijk gehanteerd wordt in de medische praktijk en de gezondheidszorg. De klassieke geneeskunde schiet bij gezondheidsproblemen als burn-out te kort omdat zij geen rekening houdt met psychosomatische problemen, problemen die voortkomen uit sociale of psychologische moeilijkheden of klachten zonder lichamelijke oorzaken. MH pleit ervoor om meer uit te gaan van het levensverhaal van de patiënt en naar hem of haar te luisteren, eerder dan de blik te beperken tot de symptomen. Chronisch ziek zijn is volgens hen namelijk ‘*an embodied experience*’ waarbij er dus moet gekeken en geluisterd worden naar de subjectieve ervaring van de ziekte omdat ziekte voor de aantasting van de identiteit zorgt: waar het individu normaal toe in staat is, kan hij/zij niet langer uitvoeren.

De subjectieve ervaring en het luisteren naar de patiënt komen samen in Shared Reading waarin kwalitatieve literatuur wordt voorgelezen en in groep besproken wordt. Literaire werken verschaffen individuen inzicht doordat ze handelen over belangrijke menselijke thematieken. Hierbij gaat literatuur verder dan de dagelijkse taal en het dagelijkse leven. Via literatuur komt iemand in contact met de menselijke ervaringen die latent aanwezig zijn in ons, maar waarvoor wij de (denk)kracht niet hebben om erover te spreken (bijvoorbeeld de dood en andere moeilijkheden die het menselijke leven met zich meebrengt). Dat doet literatuur aan de hand van de onbepaalde literaire taal die gekenmerkt is door ambiguïteit waardoor de lezer geactiveerd wordt om de leemtes in het verhaal op te vullen aan de hand van zijn verbeelding en de verhaalwereld te mentaliseren aan de hand van zijn *situatedness* in de wereld.

Shared Reading zet literatuur in om zo leven en literatuur weer met elkaar te verbinden en mensen in moeilijkheden te voorzien van een hulpmiddel. De SR-methodiek is helend en versterkt mensen in een zwakke maatschappelijke, sociale of persoonlijke positie. Uit onderzoek blijkt dat het luidop lezen van ongeziene teksten in groep om ze daarna te bespreken, bevorderend is voor communicatieve, creatief-talige skills en cognitie. Daarnaast kenmerkt SR zich door vijf intrinsieke kenmerken – liveness, creative (in)articulacy, the emotional, the personal, the group – die haar geschikt maken om een individu in zijn welbevinden te sterken. Aan de hand van de intrinsieke kenmerken van SR en een literatuurstudie naar burn-out, aangevuld door een interview met Jan Raes – oprichter Lezerscollectief, psychiater en burn-outcoach, onderzoek ik hoe *Shared Reading* ondersteuning kan bieden bij burn-out.

Uit dat onderzoek bleek dat de directheid die de SR-methodiek aan de dag legt, ervoor zorgt dat het individu uit zijn rationele tunnelvisie raakt. Het overspannen individu heeft geen ruimte meer voor emoties, verbeelding en andere subjectieve ervaringen doordat hij/zij vast komt te zitten in een tunnelvisie waardoor hij/zij werk en prestatie niet meer kan loslaten of het belang ervan kan relativeren. Door de onvoorspelbaarheid die het luidop lezen aan de dag legt, kan de persoon bijna niet anders dan emotioneel reageren en loskomen van routiniek denken. Daarnaast zorgt het orale karakter voor actualiteit waardoor de lezers opgenomen worden in een nieuwe wereld en geabsorbeerd worden door het verloop van het verhaal. Dat zorgt voor ontspanning bij het overspannen individu. Piekeren is even niet mogelijk en hij/zij vergeet dagelijkse beslommingen. Desondanks zorgt de ‘bottom-up’ methodiek ervoor dat de ontspanning neigt naar meditatie en niet naar escapisme. Er is namelijk ruimte om aan inzichtgekeerde reflectie te doen, alsook samen in groep te reflecteren over de leeservaring.

Door luidop te verhalen over de persoonlijkgevoede leeservaring komt het individu in verbinding met zijn creatieve bespraaktheid. Hij/ zij traint zich in literair denken, wat zich kenmerkt door het omzetten van onproductieve gedachten (veroorzaakt door emotionele spanning) naar productief denken waarbij innerlijke groei mogelijk is. Via de verhalen krijgt iemand inzicht in het leven. Daardoor kan hij betekenis en zin halen uit zijn eigen negatieve ervaringen en die omzetten in iets productiefs. Hij leert denken en vervolgens gedrag bij te sturen, ingegeven door de neuroplasticiteit van de hersenen, worden er via literatuur en de gesprekken over literatuur nieuwe mentale paden

geopend in het brein. Er is dus de mogelijkheid om positieve gedachten en emoties te stimuleren waardoor emotioneel welbevinden hoger wordt. Ook talig en communicatief wordt hij/zij sterker. Het overspannen individu wordt namelijk getraind in zijn creatieve bespraaktheid. Daardoor zal hij/zij makkelijker noden en wensen communiceren in zijn omgeving, en bijgevolg stressoren in zijn context verlagen.

In een leesgroep komt ook het emotionele en het persoonlijke aan bod. Daardoor komt iemand op verhaal. Dat is een emotionele copingstrategie die wordt aangeraden bij burn-outpatiënten. Het zorgt niet voor onmiddellijke oplossingen, maar het geeft wel zuurstof doordat hij/zij in contact komt met andere visies en perspectieven, waardoor problemen minder problematisch lijken en er makkelijker mee kan worden omgegaan. Door samen een verhaal te verbeelden en te mentaliseren komt de burn-outpatiënt in contact met verschillende visies. Hij zal een verhaal heel letterlijk interpreteren en het is dan zeer helend als hij merkt dat anderen het anders zien. Dat opent zijn mentaal-emotionele ruimte: hij laat nieuwe emoties en gedachten toe die zijn innerlijke wereld verrijken. Dat heeft ook een effect op zijn handelen: hij verbindt zich weer met dingen die deugd doen en kiest dan ook bewust om aanpassingen te maken in zijn gedrag en op een positieve manier om te gaan met stressoren waardoor ze niet voor stress zorgen, ook wel ‘actieve, probleemgerichte coping’ genoemd.

Daarnaast komt er ook aandacht vrij voor de ‘kleine’ dingen in het leven, de dingen die opladen en dus die dingen waarvoor het overspannen individu geen oog meer had. Op die manier kan hij/zij zich opnieuw verbinden met dingen die ertoe doen, zoals vreugde, sociale banden, koffie drinken met vrienden, zijn eigen geschiedenis, verlangens, doelen... Hij/zij komt daardoor in contact met nieuwe tankmogelijkheden. Hij/zij doet dus via SR aan zelfontwikkeling. Door emoties en gedachten te analyseren komt hij tot een beter besef van zwaktes en sterktes, van de dingen die opladen en die energie vragen. Daardoor kan hij/zij aan zelfmanagement doen en actieve probleemgerichte coping toepassen. Dat stelt hem in staat om zijn prioriteiten en doelen opnieuw helder te krijgen.

Door samen in een verhaal te stappen en daarover persoonlijke ervaringen en gedachten uit te wisselen ontstaat er een connectie tussen de groepsleden. Het individu komt met andere woorden

terecht in een sociaal vangnet, een belangrijke hulpbron om burn-out te preventeren. Tot slot biedt Samen Lezen een ontspannende en groeibevorderende atmosfeer waarin het overspannen individu fysiek en geestelijk kan ontspannen, aan zijn zelfvertrouwen kan werken mede dankzij de leesbegeleider. Dat is belangrijk omdat dit hem/haar assertiever en extravertter zal maken. Zodoende dat hij/zij door perfectionisme, neurocitisme en introversie niet in een nieuwe uitputting terechtkomt.

Algemeen vormt Samen Lezen een vertragende en drukverminderende activiteit die tegemoet komt aan het gevoel van snelheid en overdruk die de maatschappelijke context creëert door diepgaande gesprekken te voeren over diepgaande onderwerpen getriggerd door de tekst. Uit mijn analyse blijkt dat SR het psychologisch welbevinden stimuleert door in te spelen op de zelfontwikkeling, emotioneel en sociaal welzijn. Wie beter in zijn vel zit, slaagt er makkelijker in om op een productieve manier om te gaan met stressoren waardoor burn-out vermeden wordt. Algemeen geeft SR het individu mentale energie en een betere weerbaarheid door interne stressoren aan te pakken en het individu ook in staat te stellen om via communicatieve en talige skills externe stressoren te reduceren. Op die manier kan *Shared Reading* voor een goede crisisinterventie zorgen die het mogelijk maakt voor het individu om met een betere geestelijke gezondheid uit zijn crisissituatie te raken.

Samen Lezen blijkt uit mijn onderzoek dus een goede activiteit te zijn om de werknemers te ondersteunen. Een activiteit die makkelijk tijdens de pauze kan ingepast worden. Dat is zowel voor werknemer als werkgever een plus: de werknemer zal kwalitatiever kunnen werken aangezien 'pauze werkt'.

6 Literatuurlijst

- Billington, J. (2016). *Is Literature Healthy?*. Oxford: Oxford University Press.
- Billington, J. (Ed.). (2019). *Reading and Mental Health*. Handel: Springer Nature.
- Braeckman, L., Hansez, I. Leclercq, C., Rusu, D., Firket, P. & N. Van den Cruyce (2020). 'Vroegtijdige detectie van burn-out: het belang van het gezamenlijke gebruik van twee diagnostische hulpmiddelen'. *Tijdschrift Klinische Psychologie*, 50 (4), 296-311.
- Caracciolo, M. (2020). 'Immersion for Entangled Audiences: The Nonhuman World and Affective Patterning in Narrative Experiences'. *Kinephanos*, 8-28.
- Cardol, M., Bensing, J., P. Verhaak & D. de Bakker (2005). *Moeheid: determinanten, beloop en zorg*. [rapport]. Utrecht: Nivel.
- Chow, Y., M. Jolanta, E. & D. Mikolajewska, G.M. Wojcik, B. Wallance, Eugene, A. & M. Olajossy (2018). 'Limbic brain structures and burnout – A systematic review'. *Advances in Medical Sciences* 63 (2018): 192-198.
- Clark, K., C. Weber & S. McLaine (2019). 'Reading for Dementia'. In: Billington, J. (ed.), *Reading and Mental Health*. Cham: Palgrave Macmillan, 91-110.
- Davis, J. (2011). 'The Reading Revolution'. *Stop What You're Doing and Read This*, 115-36.
- Davis, P. (2013). *Reading and the Reader*. Oxford: Oxford University Press.
- Desart, S., Schaufeli, W. & H. De Witte (2017). 'Op zoek naar een nieuwe definitie van burn-out'. OVER.WERK Tijdschrift van het Steunpunt Werk, 1, 90-91.
- Dowrick, C., J. Billington, J. Robinson, A. Hamer & C. Williams (2016). 'Get into Reading as an intervention for common mental health problems: exploring catalysts for change'. *Medical Humanities*. 38: 15-20.
- Eaglestone, R. (2019). *Literature why it matters*. Cambridge: Polity Press.
- Fitzgerald, D. & F. Callard (2016). 'Entangling the medical humanities'. In: *The Edinburgh companion to the critical medical humanities*. Edinburgh: Edinburgh University Press, 35-39.
- Hansez, I., Firket, P., Braeckman, L. & D. Rusu (2019). 'Evolutie 2010-2018 van burn-out in België en belang van het gezamenlijk gebruik van twee diagnostische hulpmiddelen'. Geraadpleegd op 10 mei 2021 via

https://werk.belgie.be/sites/default/files/content/documents/Welzijn%20op%20het%20werk/Onderzoeksprojecten/burnout2019_samenvatting_van_het Onderzoek.pdf

- Holub, R.C. (1995). 'Reception Theory: School of Constance'. In: Selden, R. (ed.), *The Cambridge History of Literary Criticism*, vol. 8, Cambridge: University Press, 319-346.
- Jackson, M. (2013). *The Age of Stress. Science and the Search for Stability*. Oxford: Oxford University Press.
- Jaén, I. & J.J. Simon (2012). 'Chapter one: An Overview of Recent Developments in Cognitive Literary Studies'. In: Jaén, I. & J.J. Simon (eds.), *Cognitive Literary Studies. Current Themes and New Directions*. Texas: University of Texas Press, 13-32.
- Kaesemans, G., E. Van Hoof, L. Godderis, & E. Franck (2016). *Burn-out in de zorg*. Leuven: LannooCampus.
- Keirse, M. (2005). *Patiëntenzorg en- begeleiding*. Leuven / Voorburg: Acco.
- Kör, M. (2022). 'tot u'. Geraadpleegd op 27 mei 2022 via <https://www.dichterdesvaderlands.be/category/gedichten/gedichten-mustafa-kor/>
- Longden, E., P., Davis, J. Billington, S. Lampropoulou, G. Farrington, F. Magee, E. Walsh & R. Corcoran (2016). 'Shared Reading: assessing the intrinsic value of literature-based health intervention'. *Medical Humanities*. 41: 113-120.
- Manzano-García, G. & Ayala-Calvo, J.C. (2013). 'New Perspectives: Towards an Integration of the concept 'burnout' and its explanatory models'. *Anales de psicología*, 29 (3), 800-809.
- Martin, K.J., F.B. Andrew, Y. Xu, G.A. Szumlas, J.S. Hutton, C.C. Crosh & K.A. Copeland (2022). 'Shared Reading and Risk of Social-Emotional Problems'. *Pediatrics*. 149: 1-11.
- Martinsen, E. H. & J.H. Solbakk (2012). 'Illness as a condition of our existence in the world: on illness and pathic existence'. *Medical Humanities*: 1-6.
- Pieters, J. (2021). *Literature and Consolation. Fictions of Comfort*. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Pons, M. (2020). 'Het raam' (Vertaald door J. Everaers). In: *Grenzeloos. Samen sterke verhalen vertellen*. Antwerpen: Uitgeverij Vrijdag, 21-28.
- Raes, J. (2020). *Samen Lezen. De ultieme therapie*. Leuven: Lannoo Campus.
- Rylance, R. (2016). *Literature and the Public Good*. Oxford: Oxford University Press.
- Schaufeli, W. (2007). 'Burn-out in discussie. De stand van zaken'. *De Psycholoog* 10, 534-540.

- Schaufeli, W. (2017). 'Burn-out: A short socio-cultural history'. In: *Burnout, fatigue, exhaustion*. Cham: Palgrave Macmillan, 105-127.
- Schmidt, A. (2001). 'Overspannen, depressief, burnout of chronisch vermoeid: een diagnostische grabbelton?'. *Huisarts en wetenschap* 44 (7), 283-287.
- Shaw, A. (2021). 'Read, speak, sing: Promoting early literacy in the health care setting'. *Paediatrics & Child Health*. 182-188.
- Sluiter, J.K., G. de Groene & Nieuwenhuijsen, K. (2013). 'Burnout als beroepsziekte'. *Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken* 29 (3), 279-286.
- Stockwell, P. (2002). *Cognitive Poetics. An introduction*. London & New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Terryn, D. (2020). 'Niet iedereen kan of wil mee in de ratrace van het ego'. Samen Lezen als ultieme therapie: een gesprek met Jan Raes'. *Psyche* 32 (3), 10-12.
- The Reader (2022). 'Our Story'. Geraadpleegd op 8 mei 2022 via <https://www.thereader.org.uk/about-us/our-story/>.

7 Bijlage: interview Jan Raes 16 mei 2022

A: Hélène De Kegel

B: Jan Raes

A: Eerst en vooral: hoe bent u op het idee gekomen dat Samen Lezen een rol kan spelen bij burn-out?

B: Goh, ik ben niet echt op dat idee gekomen. Het is meer een kwestie van als arts en psychiater zien dat sommige mensen behoefte hebben aan iets anders dan te zitten piekeren of werken. Dus je stuurt mensen naar een leesgroep. Daar zitten mensen bij met een burn-out, mensen met stemmingsstoornissen, verslavingsproblematiek, eenzaamheidsproblemen. Mensen zoals jij en ik waarbij er links of rechts een wiel aan de wagen sleept. Wat zie je dan? Die mensen hebben enorm veel deugd van zo'n leesgroep. Het heeft een preventieve werking: 'ik kan er weer beter tegen', 'ik heb mijn batterijen terug een beetje kunnen opladen'. Dan is de verbinding natuurlijk snel gemaakt: als er mensen zijn die op het puntje staan om te decompenseren omdat ze te hard werken, of omdat ze overbelast zijn, dan valt het woord burn-out snel, terwijl andere ziektebeelden ook veel deugd hebben van een leesgroep, maar dan zit je snel in de therapeutische sfeer en het therapeutische proces van 'ik heb eerst de ziekte gekregen en dan ben ik daarvan genezen', terwijl burn-out eigenlijk een overbelastingsyndroom is waarbij je zeer lang in een preventieve fase kunt werken, het is een voorgeborchte van de hel, zeg maar. Veel mensen blijven hier lang in zitten. Als psychiater zie ik er veel die door het ijs gezakt zijn of op het punt staan door het ijs te zakken. Dat maakt dat ik daar zeer gevoelig voor ben.

A: Dus de nadruk ligt dan eerder op burn-out preventie en minder op het remediëren van burn-out?

B: Goh dat is zeker niet zo, veel mensen die een burn-out hebben, zitten vaak heel lang thuis. Burn-out is een van de ziektebeeld dat tot langdurig ziekteverzuim leidt. Een zeer groot percentage van de mensen die lang thuis zijn, zitten thuis met een burn-out. En daar is dus heel snel een problematiek van vereenzaming en sociale isolatie te zien. Ze hebben het gevoel er niet meer bij te horen. Dus die

mensen hebben veel deugd van Samen Lezen in het sociale opzicht, maar ook van de neuroplasticiteit die Samen Lezen bevordert. Het is dus eigenlijk ook wel erg curatief. Maar het preventieve element zie je sneller natuurlijk, daar zijn wij als gewoon drukke mensen ook bij. Als jij morgen bij de drukte van het schrijven van jouw scriptie wat gaat Samen Lezen met vriendinnen, dan ben jij bij de mensen die aan burn-outpreventie doet. Dat is natuurlijk makkelijker dan eerst te wachten op een burn-out en dan een lange tijd aan remediëring te doen.

A: Is er dan een verschil in werkwijze?

B: Neen, theoretisch zou dat kunnen, maar dat is niet zo. Het is niet zo dat er samenleesgroepen voor burn-out zijn. Het zou ook geen mensen aantrekken: er is niemand die zich wil laten aanwrijven ‘ik heb een burn-out en ik ga daarvoor naar een speciaal burn-outgroepje’. Net zoals er zeer weinig mensen zijn die naar een groepje gaan voor depressieve mensen of naar een groepje voor mensen met zelfmoordgedachten. Die mensen zijn er wel, maar niemand houdt ervan om zich te laten groeperen aan de hand van een label. Er zijn wel heel wat mensen die houden van literatuur en zeggen ‘ik wil graag naar een samenleesgroep gaan’, en als je die dan bekijkt zie je dat de ene persoon een stemmingsstoornis heeft, iemand anders heeft een burn-out en nog iemand anders is eenzaam. Iedereen heeft wel ‘deuken’ in zijn carrosserie: je kunt bijna bij iedereen die naar een groepje gaat, naast het feit dat ze van literatuur houden, een extra aanwijzing of persoonlijke motivaties vinden om naar een leesgroepje te gaan. Er zitten heel wat mensen in leesgroepen die ‘preventief’ burn-outcliënten zijn, zonder dat ze daar zelf de vinger op leggen – ze zitten even thuis ‘ze hebben een ‘sabbat’ genomen – maar dat is dan zeer vaak een burn-out.

A: Waar kunnen die mensen dan terecht voor een leesgroep?

B: Ik stuur ze naar een gewone leesgroep. Ik vraag hen waar ze wonen en ik stuur ze naar een lokale leesgroep. We hebben in Vlaanderen een honderdzestig plekken waar leesgroepen georganiseerd worden. Er zijn er in bibliotheken en gezondheidsgroepen en daar stuur ik ze dan heen.

A: Ik heb gelezen dat u topmanagers begeleidt bij de voortdurende uitdaging om op topniveau te presteren en work-life balans te bewaken en ik vroeg mij af hoe Samen Lezen hierin een rol speelt. Ik vermoed dat hier ook een burn-outpreventieve kant aanzit?

B: Absoluut. Ik werk als bedrijfscoach zeer vaak met topmanagers samen. Soms wordt er aangegeven dat eigenlijk het hele team wel nood heeft aan begeleiding. Dan begeleid ik hen bij allerlei zaken, naast burn-outpreventie. Soms vragen ze mij ook hoe ze met stress en burn-out moeten omgaan. Daarbij komen dan diverse technieken aan bod, waaronder ook steeds een samenleesmoment, bijvoorbeeld om de vergadering te starten. Als je tegen mensen die heel hard werken zegt dat ze te hard werken, willen ze daar niets van weten. Ze zijn niet in staat om te zeggen dat ze te hard werken. De meeste van hen zitten dus vast in een tunneldenken, een prestatiedenken waarin enkel oog is voor werk en prestatie: ‘meer werken is beter dan minder werken’, ‘even de riem afleggen in de loop van de dag is niet goed want dan heb je weer een half uur minder gepresteerd’... ze zitten dus vast in de eerste symptomen van burn-out, namelijk in dat tunneldenken. Met hen praten over stress en burn-out is daardoor zeer moeilijk.

Als je daarentegen met hen een tekst leest – die moet niet gaan over burn-out, stress of hardwerkende mensen, maar gewoon een streepje literatuur – aan de hand daarvan komen mensen op verhaal en leren ze buiten hun tunnel te denken. Ze proberen dat in eerste instantie rationeel aan te pakken en gaan de tekst analyseren. Maar als je daar niet in mee gaat en eerder vraagt naar de gevoelens die de tekst bij hen oproept, merken ze plots dat ze hier ook iets over zichzelf mogen en kunnen vertellen. Het duurt meestal geen twee sessies of alvorens mensen beginnen te vertellen over persoonlijke ervaringen en moeilijkheden. Zo komen mensen op verhaal en achteraf zeggen ze dan dingen als ‘dat heeft eigenlijk wel deugd gedaan om daar eens met elkaar over te praten, terwijl we anders alleen maar over het werk praten, de cijfers, ontslagen...’. Het geeft werknemers de kans om eens te vertellen hoe het werkelijk gaat, want als je rechtuit vraagt hoe het met iemand gaat, is de kans groot dat iedereen wel iets vertelt, maar je gaat niet helemaal vertellen wat net noodzakelijk is. Je blijft aan de oppervlakte, je kwetsbaar opstellen is niet zo evident. Als je daarentegen een stukje literatuur aanstreept waarbij iemand op reis is vertrokken, vertel je een kleine anekdote (‘mijn mama is ook op reis vertrokken en kwam terug met een gebroken voet’), maar je vertelt ook iets over het feit dat je bijvoorbeeld bang of verdrietig bent geweest, je vertelt over ervaringen en emoties.

Automatisch zal iemand anders erop inpikken om over een soortgelijke ervaring te spreken, en nog iemand anders vertelt hoe zwaar het hem viel dat er een geliefde collega op pensioen vertrok. Plotseling komt een thema aan bod die u, mij, ons raakt. Een keertje later komt weer een ander aspect aan bod en zo leren we elkaar kennen. Het geeft mensen de kans om ongedwongen iets over zichzelf te vertellen, en als ze niet willen is dat ook goed hé. Er moet niets in een samenleesgroep. Dat is het grote verschil met een therapiegroep, waarin je mensen samenbrengt en ze verplicht zijn iets over zichzelf te vertellen. Dat is vaak moeilijk en voelt geforceerd aan. Samen Lezen is de ongedwongenheid zelve, en dat is een zeer sterke troef.

A: Is het dan mogelijk om sessies op grote schaal te organiseren zodat het overal toegankelijk is?

B: Er is zeker niet overal een leesgroep, maar het wordt wel op grote schaal georganiseerd. Snel gerekend zijn er zo'n 20.000 lezers, maar het is niet die grote schaal die jij bedoelt hé? Het is wel zo dat het blijft bestaan in de organisaties waar er ooit gestart werd met lezen. De werkgever stelt een lokaal ter beschikking, maar het leesgroepje doen ze dan buiten de werkuren. Andere werkgevers stellen sportinfrastructuur ter beschikking, dat is ook goed hé. Er is vaak wel ruimte voor sociale initiatieven, en Samen Lezen is daar soms eentje van. De werkgever is vaak ook bereid om iemand een opleiding te laten volgen, ook al kost dat wel wat tijd en geld. Je ziet wel dat de werkgever een traditie van zorg voor het personeel moet kennen. Natuurlijk neemt de problematiek van burn-out de laatste tijd zo sterk toe dat men daar steeds meer oog voor heeft. Zij die al zorg voorzien voor de werknemers, bijvoorbeeld Colruyt, de zorgsector, bank- en verzekeringssector, zij gaan daar voortrekkers in zijn.

A: Heeft het Lezerscollectief genoeg naambekendheid?

B: Ja er zijn veel sponsors en er is ook privématige steun. Vaak hebben zij een persoonlijke band met het Lezerscollectief of hebben ze zelf de opleiding gevolgd, of hebben zij (of kennissen) van de heilzame effecten van een samenleessessie mogen genieten. Er zijn eigenlijk drie grote blokken van heilzame effecten in het samenleesproces. Het eerste blok heeft alles te maken met het gezellig bij elkaar komen. Net zoals wanneer iemand elke week een theekransje zou organiseren: je komt samen,

je gaat gezellig ongedwongen keuvelen, elkaar beter leren kennen, respectvol met elkaar omgaan... Daar heb je dan alle sociale, maatschappelijke, verbindende, heilzame effecten van. Het tweede blok is dat je iets doet met literatuur, het verhalende, het inhoudelijke... Op die manier leer je cultuur kennen. Je leert dichters en literatoren kennen waar je anders niet mee in aanraking komt. Dat is het tweede element van dat Samen Lezen: je komt in contact met het cultuurdragende, vormende, intellectuele en verhalende aspect van die grote literatuur. Het derde element in het proces van Samen Lezen is samen in verbeelding gaan met het verhaal. Er ontstaat een 'platform' tussen de deelnemers van een leesgroep die samen naar een verhaal luisteren. Je merkt dat iedereen dat verhaal op een individuele manier heeft gelezen of beluisterd: jouw collega heeft hetzelfde verhaal gehoord, maar die heeft wel een andere kleuring gegeven aan de personages, het decor... Het is heel interessant om dit te bemerken. Als mensen dat gemeenschappelijke verhaal samen uitbouwen, zitten ze zo stilletjes aan in een gedeelde 'koepel' waarin ze de personages zien ontwikkelen. Je merkt dat je samen in de magische wereld bent gestapt die de auteur heeft gecreëerd en waar iedereen min of meer hetzelfde beleeft, maar net een beetje anders. Als je daar met elkaar over kunt 'verhalen', dat aan elkaar kunt uitleggen, dan geraak je uit die beperking die in je eigen hoofd zit.

A: Hoe linken we dat dan aan burn-out?

B: Iemand die in een burn-out zit heeft bijna geen verbeelding meer, hij of zij kan bijna niet anders dan het verhaal letterlijk aan te horen. Hij vindt het vanzelfsprekend dat het personage dat vertelt over wat hij door het raam ziet, dat hij dat ook effectief zo ziet – dat kan niet anders. Zij lezen die teksten zeer feitelijk. Dan is het voor die persoon ongelooflijk fijn om te ervaren dat zijn collega er iets anders over denkt. Plotseling krijgt hij die in zijn enge idee zat, en dat zelf niet wist, een klein vleugje zuurstof in zijn hoofd. Dat bied jij aan mij aan door te zeggen 'zou het ook niet zo of zo kunnen zijn?'. Op dat moment verandert er ook iets in het dagelijkse leven van die persoon: hij vindt zijn secretaresse een 'ambetante druif', maar zou het ook niet anders kunnen zijn? Na de leessessie kijkt hij een beetje anders naar zijn secretaresse, of naar zijn collega, een lastige klant... en plots is er weer ruimte in zijn hoofd. Dat is zo cruciaal om zich weer te kunnen opladen. Ik zal het volgende voorbeeld geven: stel dat je ergens een uurtje in de file staat. Je kan kiezen om de ervaring als volgt te beleven: 'ik luister naar muziek, ik zing mee en ik geniet ervan. Het is ontspannend, enkel opletten voor kop-staartaanrijding...' That's it. Of je kan een stuk uit je stuur bijten, je nagels afbijten en met

een veel te hoge bloeddruk binnenkomen op de vergadering. Je reageert geprikkeld en legt de schuld bij de anderen ('er zijn te veel auto's). Het is twee keer dezelfde autorit, maar die laatste variant is erg eng: alle stereotypen komen hier naar boven: 'er zijn te veel mensen op de baan', 'vrouwen kunnen niet autorijden'... Zonder dat hij het weet zit hij in een 'vierkant blokje'; hij heeft niet perse ongelijk, maar hij zit vooral in zijn gelijk. Die mensen zijn niet gek of ziek, maar ze zijn in een tunnel terecht gekomen die bestaat uit hard werken en alle negatieve dingen die hen energie kosten. Dan op verhaal kunnen komen, aan de hand van het genie van de auteur die verleidt om mee te gaan in een verbeeldingsverhaal, zet de verbeelding open. Aanvankelijk zal hij of zij ook eerst die tunnel gebruiken om het verhaal één wending te geven. Maar tijdens de gesprekken merkt hij of zij dan dat er wel acht versies zijn. Dat is zo genezend voor die dwangmatige tunnelvisie, genezend voor de creativiteit, het terug kunnen verbeelden, het vermogen om te kunnen verbinden. Een hele waaier aan ervaringen komen aan bod. Iemand leert te verbinden door eenzelfde ervaring, we kennen elkaar niet echt maar we zijn toch een beetje verbonden aan elkaar. Dat is voor iemand met een dreigende burn-out, iemand die overwerkt is, zo heilzaam. Hij leert zich weer te verbinden met zijn collega, maar ook met jonge mensen, hij verbindt zich weer met mensen die dromen, want hij was zijn eigen dromen vergeten, hij verbindt zich weer met zijn eigen geschiedenis... Op die manier verbindt hij zich weer met dingen die deugd doen en bijtanken. Dat is het grote probleem waar wij in het dagelijkse leven allemaal op botsen: we zijn zo gewoon altijd hetzelfde te doen, en altijd maar te werken dat wij eigenlijk te weinig tijd nemen om te tanken en de dingen te doen die we leuk vinden. We denken ook vaak dat we ons energiepeil enkel kunnen opkrikken aan de hand van leuke, maar vooral dure activiteiten met een groot 'wauw-gehalte', bijvoorbeeld een dure reis naar Egypte, een nieuwe auto kopen... Dat zijn wel leuke dingen, maar misschien is het wel ongelooflijk fijn om gewoon een koffie te drinken met een vriend op een terras. Via een tekst die gaat over het genieten van kleine dingen en een gesprek daarover, keren we terug naar die kleine dingen in het leven. Die gewoonheid der dingen is ongelooflijk heilzaam voor mensen die in een burn-out dreigen te komen. Je moet rekenen: onze maatschappij gaat kapot aan de 'vertwittering' en 'verinstagraming' van onze wereld: ik neem een foto van mezelf in mijn fantastische, dure ervaring en 'ik heb het zo geweldig naar mijn zin' en jij zit thuis te studeren en jij hebt het niet zo geweldig naar je zin. We zijn veel te veel onder de indruk van de grootse dingen, maar je kunt niet aan al die normen voldoen, daar word je ongelukkig van. Samen Lezen is in dat opzicht een remedie tegen geëxalteerde verwachtingen.

A: Welke verhalen gebruik je juist bij burn-out?

B: Er wordt niet juist voor burn-out gekozen als onderwerp, er wordt een verhaal gekozen. Dat is een fout die we vaak maken: ‘we moeten opbeurende verhalen kiezen voor zij die depressief zijn’. Nee, je leest een goed verhaal. Dat gaat niet gaan over iemand in een depressie. Dat zou iemand reduceren tot zijn probleem, maar iemand is veel meer dan zijn problematiek, dus dat wordt eigenlijk niet gedaan. Het is niet verboden, maar het levert eigenlijk geen betere leessessie op. De kracht van Samen Lezen en de kwaliteit van een leessessie hangt af van de gelaagdheid van de tekst, niet van het onderwerp. Het gesprek kan gaan over de kracht van verbeelding, een goeie grap, elkaar een gunst doen... Het kan over zo veel gaan. Een verhaal wordt soms ook in verschillende groepen gebruikt en leesbegeleiders zijn dan stomverbaasd dat de conversatie erover helemaal anders verloopt.

A: Ik vroeg mij dat af omdat het oorspronkelijk de bedoeling was om die teksten aan een close-reading te onderwerpen. Waarbij ik in mijn analyse vragen zou stellen naar recurente kenmerken. Bijvoorbeeld een heldere tekst, rijm bij gedichten, ambiguïteit van de teksten, de gelaagdheid die u zelf zo aanstreept – wat denkt u daarover?

B: Ik ken jouw vak natuurlijk niet, maar naar mijn gevoel wordt een tekst door mensen als goed ervaren wanneer een tekst jou als lezer in die andere wereld trekt, een andere wereld dan die dat er feitelijk geschreven staat. Als een tekst alleen maar beschrijft wat er staat, dan heeft iedereen hetzelfde platform, iedereen zijn spelers staan op hetzelfde podium: wanneer er staat wat er staat.

A: Bedoelt u dan eerder zintuigelijke beschrijvingen in teksten?

B: Als een tekst bijna journalistiek beschrijft wat er is, dan zullen alle deelnemers hetzelfde verbeelden – er valt eigenlijk niet veel te verbeelden, maar in iedereen zijn hoofd zal het er hetzelfde uitzien. Als een tekst daarentegen gelaagd is en tot verbeelding aanzet, bijvoorbeeld door creatieve beeldspraken te gebruiken die je wel op tien manieren kunt invullen, dan zie je dat deelnemers verschillende varianten van het verhaal maken. Iedereen vult het decor van het podium waarop de acteurs spelen helemaal anders in, en het feit dat het helemaal anders ingevuld wordt, dat is net zo

heilzaam. Stel nu dat je met een groepje naar een stukje film zou kijken, bijvoorbeeld Sneeuwwitje, die film is gemaakt met veel fantasie. We kijken ernaar met een groep van acht mensen en we zetten de film tussendoor enkele keren stil. We zouden dan enkele thema's kunnen bespreken, maar wat de kijkers zich verbeeld hebben is precies wat ze gezien hebben. De uitwisselingen over de film zullen daardoor armer zijn. Wanneer teksten gelaagd zijn gaat er veel meer fantasie aan te pas komen waarbij mensen andere dingen fantaseren over hetzelfde gebeuren.

A: Zijn er teksten die u meermaals gebruikt?

B: Ja in de boeken van het Lezerscollectief staan kortverhalen die succes kennen bij de leessessies, het zijn allemaal gelaagde teksten.

A: Zijn er daarin favoriete teksten om in de bedrijfswereld te gebruiken, bij de burn-out gerelateerde groepen?

In de bedrijfswereld moet het vooral een korte tekst zijn, zo kort mogelijk. Waarom? We houden meestal een leessessie aan het begin van een vergadering, en er mag dus niet te veel tijd verloren gaan voor de vergadering zelf. Kortverhalen, kleine stukjes van Seneca bijvoorbeeld – dat zijn nogal rechtoe-rechtaan teksten, oude wijsheden – vaak ook kleine stukjes van Plato, of gedichten. Gedichten zijn ideaal. Gedichten zijn eigenlijk samengebalde korte teksten die zodanig cryptisch een breed idee of situatie beschrijven dat iedereen dat zeer vrij kan interpreteren. In vijf of zes zinnen krijg je vaak een heel verhaal, dat is natuurlijk bij uitstek zeer gelaagd, dat zorgt ervoor dat mensen beginnen te fantaseren over wat er in de tekst te vinden is.

A: Kan u mij voorbeelden bezorgen van gedichten?

B: In 'Seneca voor managers' lees ik bijvoorbeeld: 'Ik werp mijn eigen schaduw op mijn pad, omdat ik een lamp heb, die niet is aangestoken'. That's it. Je zou er van staan kijken welke reacties die tekst oplevert.

A: Kan u voorbeelden geven van reacties tijdens uw sessies?

B: Goh, mensen zeggen bijvoorbeeld zaken als ‘ik vind dat de auteur hier veel te hard uit de hoek komt met zijn mening, ik zou dat zo niet doen’. Die reacties gaan voorbij aan het feit dat een auteur niet iets schrijft om per se akkoord mee te gaan. Dan discussiëren ze hierover omdat ze niet akkoord zijn en dat is typisch voor dat ‘squaredtype thinking’. Ergens in een gedicht stond bijvoorbeeld ‘Liefde is altijd verdwazing’; ‘de liefde bestaat niet’ kwam er als reactie. Dat is een heel rationele reactie. Tot iemand anders zegt: ‘je vergist je, er bestaan verschillende vormen van liefde, bijvoorbeeld de liefde voor een kind’. Plots wordt dezelfde tekst een heel andere tekst. Je moet rekenen dat je bij gestresste mensen, vaak lastige, rationele reacties krijgt. Ze proberen de tekst in het ridicule te trekken, om er niets bij te moeten voelen. Maar de andere leden van de groep laten dat niet toe, waardoor de tekst opengetrokken wordt voor de burn-outcliënt. Voor je close-reading kan je teksten gebruiken uit ‘Seneca voor managers’, ‘Plato voor managers’, ‘De mooiste van Goethe’, ‘De mooiste van Tagore’... Maar het is heel vaak zo dat mijn criterium om iets voor te lezen, simpelweg is dat ik het mooi vind, iets anders heb ik niet, want ‘mijn neurose is niet zoals jouw neurose’. Ik kwam dit gedicht daarstraks tegen in het boek van Seneca: ‘De arme heeft veel te kort, de wreker alles. Voor niemand is de wreker goed, nog het minst voor zichzelf’. Eigenlijk zijn dat uitdrukkingen waar ik veel mee bezig ben. Ik vind dat een mooi stukje, maar het gebeurt ook dat je dat voorleest en dat je daar geen reactie op krijgt. ‘Ja dat is zo’, zeggen ze dan. Seneca is niet direct de dichter die heel gelaagd en verbeeldend werkt, hij is eerder een rationele wijsgerige filosofische denker. Dat is eigenlijk wel geschikt om te starten in zo’n groep, dan heb je de rationele mensen ook nog mee.

A: Ik had graag ook nog wat vragen gesteld specifiek over burn-out en de symptomen. Kan Samen Lezen ook de symptomen verzachten en hoe speelt Samen Lezen op het stressaspect in?

B: Dat zou ons ver brengen natuurlijk, maar je moet rekenen dat iemand die werkelijk een burn-out heeft, dat die heel erg ziek is. Als iemand thuis gebleven is omdat hij zegt dat het niet meer gaat, heeft die niet altijd een burn-out, maar is hij daar vaak dicht tegen. Dan is die gewoon overspannen en overwerkt. Het gaat hier dus om twee verschillende dingen, degene die echt een burn-out gehad

heeft, is gecrasht, hij is over de rode streep gegaan en heeft een deuk in zijn weerstand opgelopen waarvan hij moet herstellen. Hierdoor is hij of zij vaak langer thuis. Daarom het mag het zo ver niet komen. Wat het belangrijkste symptoom is, zelfs bij degene die nog maar aan het begin van het proces staan, is dat ze zodra ze in een situatie komen die lijkt op de situatie waarin ze zich overwerkt hebben, dat die mensen opnieuw in diezelfde stress terecht komen. Ze beginnen te stressen omdat ze eigenlijk in een dwangmatige verbeelding beginnen te anticiperen op 'het zal weer hetzelfde zijn'. Bijvoorbeeld: ze overwegen om terug aan het werk te gaan, maar in hun verbeelding gaat hun baas hen weer overbelasten, hen weer dingen vragen die ze niet kunnen weigeren, hen opnieuw smalend aankijken als het werk niet op tijd klaar is... Hun verbeelding zit volledig vast in een tunneldenken. Dat is het meest typische aan burn-out: de verenging van hun denk- en gevoelswereld. Het onvermogen om anders te denken en alternatieven te overwegen als 'ik heb misschien te goed gefunctioneerd', 'misschien moet ik op tijd aangeven wanneer het te veel wordt...'. Voor hen is het niet mogelijk om zo te denken, zij kunnen niet meer nuanceren. Daarenboven heb je de maatschappelijke strijd: 'de mensen klagen dat het niet meer gaat, omdat het niet te doen is. Er wordt onmenselijk veel verwacht van mensen en dat moeten we bestrijden, we moeten maatregelen nemen'. Die beweging gaat enorm in op de subjectieve beleving van burn-out. Die beweging is wel nuttig en heeft al veel opgeleverd en heeft ook al wat zaken genormaliseerd. Het probleem is dat van daaruit de reflex ontstaan is bij veel mensen dat wanneer ze een burn-out hebben, dat ze dat probleem volledig bij de werkgever gaan situeren. Doordat het maatschappelijk zo'n probleem is geworden, bestaat de reflex niet meer goed om te denken 'wat ga ik er zelf aan doen? wat zijn mijn blinde vlekken? waar heb ik mij te veel ingezet en te weinig op je grenzen gelet?...'.

Het is niet zo dat Samen Lezen werkt zoals klassieke therapie: er is geen begin, midden of einde waarin je geneest door aan Samen Lezen te doen. Dat is niet zo, Samen Lezen brengt mensen samen met een gewoonte om zich overmatig in te zetten – want mensen met een burn-out zijn mensen die zich overmatig in zetten. Het zijn geen luilakken of softies zoals vaak foutief wordt beweerd. Ze zetten zich daarentegen te hard in en hebben de gewoonte zich op te laden door middel van het werk. Wanneer dat niet meer lukt, omdat het ofwel te veel is, of er vallen dingen weg waaraan ze zich konden opladen, dan loop je grote kans op een burn-out. Bijvoorbeeld: ze missen een promotie, een geliefde collega gaat weg, een bedrijfstuin valt weg. Dat zijn kleine dingen die wegvallen waardoor ze zich daar niet meer aan kunnen opladen. Het is natuurlijk jammer dat mensen hun werk gebruiken

om op te laden, maar dat heeft te maken met feit dat ze hun identiteit of welbevinden situeren bij hun werk. Als er dan ergens een kink in de kabel komt, vallen die mensen in deuken.

A: In de literatuur lezen we dat er onvoldoende hulpbronnen op het werk zijn en dat dat een trigger is. Kan Samen Lezen zorgen voor zo'n extra hulpbron?

B: Ja en je ziet dat dat ook gebeurt. Werkorganisaties organiseren nu en dan Samen Lezen. Niet omdat iemand zich niet goed voelt, maar gewoon om de volledige afdeling te ondersteunen. Je ziet vaak dat mensen met een dreigende burn-out daar niet naartoe komen, aangezien zij 's middags blijven doorwerken. Ze worden dan vriendelijk verzocht om mee te doen aan de sociale activiteit, aangezien zij daar net het meeste aan hebben. De kaarten worden hier namelijk beschermd: werken is niet meer het enige dat telt, collega's zijn ook belangrijk, in verbinding gaan is belangrijk, de collega's leren kennen, diep menselijk in elkaar geïnteresseerd zijn... Je moet weten, mensen met een burn-out zitten thuis niet te genieten, ze zitten te piekeren omdat ze niet op hun werk kunnen zijn. Maar als ze dan naar hun werk terug gaan denken ze: 'ik moet thuis ontspannen'. Samen Lezen helpt hen te realiseren dat werk belangrijk is, maar dat het niet het enige is: duizend andere aspecten (op verhaal komen, zich kwetsbaar opstellen...) krijgen een kans om naar voren te komen tijdens een leessessie. Het literaire is hier een klein en belangrijk onderdeel van, maar ook het samen zijn en het samen verbeelden en naar elkaar luisteren zijn enorm van belang. Bijvoorbeeld, mensen met een burn-out klagen erover dat niemand luistert naar hen en hoe zij aan het bezwijken zijn aan de grote druk. Maar zij kunnen zelf ook niet naar niemand anders luisteren. Ze zijn vaak opgesloten in hun eigen verhaal. Daarvoor is Samen Lezen erg goed.

A: Op de studiedag Samen Lezen en Gezondheid op 4 mei vertelde u dat burn-out een gevolg is van een onevenwicht tussen de persoonlijke, maatschappelijke en sociale belasting van een individu en zijn persoonlijke, maatschappelijke en sociale draagkracht – zou u daar nog even op terug kunnen komen? Hoe moeten we die verschillende onderdelen juist zien en hoe zijn ze verbonden met Samen Lezen?

B: Mijn persoonlijke draagkracht heeft veel te maken met mijn fysieke en psychologische gezondheid: 'kan ik tegen een stootje?'. Als ik op persoonlijk vlak veel kwetsuren meedraag, dan is

mijn vermogen om externe belasting te verdragen al afgezwakt omdat mijn persoonlijke draagkracht minder is. Daarom kunnen sommige werknemers jaren aan een stuk driehonderd mails per dag behandelen, zonder problemen, terwijl iemand anders wanneer hij dertig mails per dag behandelt daar piepnerveus van wordt en dat eigenlijk niet aan kan. Dat is draagkracht. Je hebt intellectuele draagkracht, organisatorische draagkracht, emotionele en fysieke draagkracht en dat is allemaal individueel verschillend. Je hebt er vaak ook geen zicht op in welke mate je zelf draagkrachtig bent. Ik zal het volgende voorbeeld geven: wanneer je een ouder verliest op een volwassen leeftijd is dat moeilijk, maar wanneer je al veel verlieservaringen hebt gekend, kan het goed zijn dat je daardoor depressief wordt – het gaat dan niet op om te zeggen ‘mijn baas heeft mij overbelast’, nee het gaat hier om persoonlijke draagkracht.

Daarnaast is er de familiale en sociale draagkracht, dat werkt ook zo. Wanneer je een sterke partner of een goed huwelijk hebt, en er gebeurt dan iets, is dat makkelijker te dragen dan wanneer je alleen bent of in een echtscheiding zit, dan is je sociale draagkracht veel minder. Hetzelfde geldt voor het ruim sociaal-maatschappelijke systeem. Bijvoorbeeld: ik kom hier in contact met ziekte, ik heb bijvoorbeeld een ziek kind. We leven in België, er is hier geen oorlog, er is een perfect werkend sociaal systeem, ik woon in een buurt waar mensen voor elkaar zorgen, ik heb een groot sociaal netwerk... Die ziekte mag dan al ernstig zijn en veel kopzorgen geven, het zal wel lukken. Maar stel je voor, je komt hetzelfde tegen in Oekraïne in volle oorlogstijd, al jouw vrienden zijn gevlucht, je bent alleen achtergebleven en je hebt een ziek kind. De stress die daarvan uitgaat is enorm omdat het sociale netwerk en het maatschappelijke systeem hier weg vallen en de individuele draagkracht daardoor veel lager is.

Aan de belastingkant heb je de sociale belasting. Bijvoorbeeld, er woont iemand in een zeer mooie straat, de Cogels-Osvlei in Antwerpen. Het is een prachtige straat met herenhuizen. Stel dat je daar woont, maar je kan dat eigenlijk amper betalen, maar dat valt niet op omdat het net gaat. Maar, plotseling is er een toename van de brandstofprijzen en daardoor kan je het net niet meer betalen. Als je daarentegen in een gemiddeld huis woont en je moet besparen, is dat allemaal geen probleem. Maar je woont in een dure wijk waar iedereen het schijnbaar makkelijk heeft om daar te wonen en je merkt plotseling dat het moeilijk is, de sociale druk om het goed te doen in zo'n straat is veel hoger dan in een andere straat in Antwerpen. Je mag sociale druk niet onderschatten. Dan heb je

ook nog familiale stress, bijvoorbeeld jouw partner wordt chronisch ziek, dat is een chronische stress in het gezin. De druk die daarvan uitgaat is enorm. Reken daar de werkdruk bij, die mag je ook zeker niet onderschatten. Bijvoorbeeld in de commerciële sector, daar wordt keihard gewerkt. Al de sociale communicatiekanalen die wij gebruiken ter ontspanning worden daar gebruikt om te werken. De druk, arbeidstechnisch, familiaal-sociaal, ruim-sociaal en eventueel eigen druk uitgaand van eigen persoonlijkheid, zoals gezondheidsproblemen. De druk ontmoet de draagkracht en daar zit vaak het onevenwicht. Kijk naar Oekraïne: veel vluchtelingen hebben een burn-out. Vaak komt dat er niet direct uit, omdat zij in acute stress zijn en in vechtmodus zitten. Maar eens dat ze hier zijn en die acute stress wegvalt, dan zie je dat die mensen helemaal uitgeput zijn: zij kunnen vaak een hele tijd gewoon niet meer functioneren omdat zij een zo lang overvraagd zijn geweest.

Samen Lezen haalt zoals gezegd uit het tunneldenken, zorgt voor sociale verbinding, kan helpen relativiseren, opent de blik weer, maar kan ook zorgen voor aansluiting bij nieuwe hulpbronnen, nieuwe tankmogelijkheden. Bijvoorbeeld mensen die niet gewoon zijn om humor te gebruiken om bij te tanken kunnen een streepje humor in een literaire tekst soms enorm hard waarderen. Die zaken. En ook eigenlijk het vertragende effect: het besef dat het leven niet zo snel geleefd moet worden en dat het best ook wat rustiger mag zijn. Bijvoorbeeld, ik ken iemand die na één samenleessessie voor zichzelf beslist heeft om niet meer tijdens de file naar huis te gaan. Nu gaat hij eerst een koffie drinken in een tearoom in de buurt. Hij vertrekt pas als de grote file weg is, een uur later dan anders, maar hij is ongeveer rond dezelfde tijd thuis, maar in een veel rustigere staat. Soms zijn het kleine dingen die een groot verschil maken.

A: Ook studenten kunnen een burn-out krijgen (indien er rekening gehouden wordt met een psychologische definitie van werk: ‘een systematische, gestructureerde, doelgerichte activiteit met een zeker verplichtend karakter’). Is het zinvol om leesgroepen te voorzien aan de universiteit? Welke specifieke voordelen bieden die sessies studenten?

B: Absoluut, ik denk dat er op privé-initiatief al zijn, maar vaak zijn dat gesloten groepjes onder vrienden.

A: Zou het iets zijn om dat te installeren als studentenvoorziening?

B: Ja, dat zou een zeer goede zaak zijn. Veel studenten hebben de neiging om in de bibliotheek te gaan studeren. Je zou daar leesgroepen kunnen organiseren, bijvoorbeeld in de ochtend, in de middag en 's avonds, zodat er keuze is. Een leesgroepje van een half uurtje, why not?

A: Wat zouden daar de positieve effecten van zijn?

B: Uitproberen! Doe het. Zeker een beetje verse zuurstof voor de hersenen. Je bent ook eens off screen en even bezig met iets dat helemaal buiten je studie valt – want studeren is ook focussen en ‘in een tunnel geraken’ hé. Wat zie je studenten vaak doen? Ik had bijvoorbeeld een grote muur om op te tekenen, levensgroot. Dat was typisch voor tijdens de examens. Na al dat kijken en turen in de cursussen, was dat even afstand nemen, verbeelden. Dat was een ander zintuiglijk kanaal gebruiken. Samen Lezen is ook zoiets: je gebruikt een ander zintuiglijk kanaal. Je kan ook gaan sporten natuurlijk, maar je hebt daar wel niet direct dezelfde sociale interactie als heilzaam element.

A: Ja, het lijkt mij goed om op verhaal te komen, eens te vertellen wanneer het studeren eens niet zo goed gaat.

B: Als je in de procedure van een leesgroep blijft dan komt ‘ik heb het moeilijk, het gaat niet’ minder aan bod aangezien je ‘op verhaal’ komt in verband met het verhaal dat je aan het lezen bent. Een leesgroep is geen therapiegroep, het is niet de bedoeling om daar te zitten klagen.

A: Ja, ik bedoel op verhaal komen via een gedicht bijvoorbeeld. In onze leesgroep op de studiedag kregen we het gedicht van Ingmar Heytze ‘De atlas van wanen’ waarin het vers ‘Je hoort ze pas wanneer je zo lang tussen bomen/ hebt gerend dat je jezelf niet bent’ staat. Ik ga altijd lopen wanneer ik gefrustreerd ben, dus op die manier had ik daar dan iets over kunnen zeggen.

B: Ah ja, natuurlijk! En je merkt dat zo’n gedicht snel een heel persoonlijke toets krijgt, en iemand anders zou het dan met iets anders associëren. Dat is die gelaagdheid van gedichten waarover ik het al had, je kan het in verschillende betekenissen lezen en de mensen doen dat ook.

A: Om af te ronden heb ik nog enkele vragen over de veranderingsprocessen zoals u die in uw boek beschrijft, ik zal het kort houden. Wat is de belangrijkste oogst van Samen Lezen in verband met burn-out en stressgerelateerde problematieken?

B: Ik zou denken het opnieuw en ongedwongen kunnen genieten van verbeelding en kunnen genieten van de verbeelding van andere mensen. Vaak zie je dat mensen die tegen een burn-out aan het aanlopen zijn, geen grapje meer kunnen verdragen. Als een collega een grapje maakt zijn ze daar helemaal het hart van in. Daarmee dat ze vaak ook overmatig reageren als ze een promotie missen, of niet uitgenodigd zijn op het personeelsfeest. Dat is eigenlijk omdat ze helemaal gedecompenseerd zijn en vastzitten in die tunnelvisie en dat presteren. Verbeelding en humor verdwijnen. Het feit dat ze dat terug kunnen vinden is belangrijk. En met andere mensen weer over andere dingen kunnen praten dan over het werk is zo helend, en dan niet alleen maar klagen, dus ook geen gesprek over de oorlog in Oekraïne want dat zit in hetzelfde burn-outverhaal. Zulke onderwerpen laten weinig aan de verbeelding over, als wij daarover spreken gaan wij niet beginnen te fantaseren en we worden er zeker niet vrolijk van. Dat is niet zo wanneer we vertellen over wat iemand door een raam zou kunnen zien. Mensen beginnen te fantaseren en grapjes te maken. Zo je zit heel snel in een persoonlijke, fijne en ontspannen babbel die ons behoedt om het leven te ernstig te nemen. En dat is zo bij burn-out, zij nemen het leven te serieus, dat is bloedige ernst.

A: Ja ik begrijp het, ze zeggen tegen mij soms ook dat ik het leven wat minder ernstig moet nemen, ik heb soms ook de neiging om in het overmatige presteren te schieten, met spanningsklachten tot gevolg.

B: Ja dat is zo bij de meeste mensen die overwerkt zijn, dat zijn mensen die overmatig hun best doen, perfectionistisch van aard zijn en sociaal willen *pleasen* en te veel hun best doen. Dat siert jou, maar dat is een geweldige valkuil. ‘Nee’ is ook een goed antwoord hé: ‘ga je vanavond mee naar die fuif?’, ‘nee ik ga niet mee’ – ook een geweldig goed antwoord. Mensen die in een burn-out geraken werken te hard. Het zijn vaak geen epidemies van burn-out in bedrijven, het zijn bepaalde types die uitvallen.

A: Oké, dan zou ik u tot slot enorm hard willen bedanken voor dit interessante gesprek. Ik heb er enorm veel uitgeleerd.

B: Oké, ik zal je de recording doorsturen. Tot wederhoren! Dag!