

© Getty Images / Steven Richardson

HLN+ Nina

4 op de 10 Belgen hebben sociale burn-out. Psycholoog waarschuwt: “Signalen zijn er vaak al een hele tijd”

Heb je geen zin meer in een etentje na het werk of vertrek je met lood in je schoenen naar een familiefeest? Dan heb je misschien een sociale burn-out, net als 4 op de 10 Belgen. Klinisch psycholoog Yeter Yesilgöz legt uit welke signalen aangeven dat je sociaal uitgeblust bent en tipt hoe je op een goede manier ‘nee’ leert zeggen tegen sommige

afspraakjes: “Vaak zijn die signalen er al een hele tijd, maar wordt er niet naar geluisterd.”



Kristel Mauriën

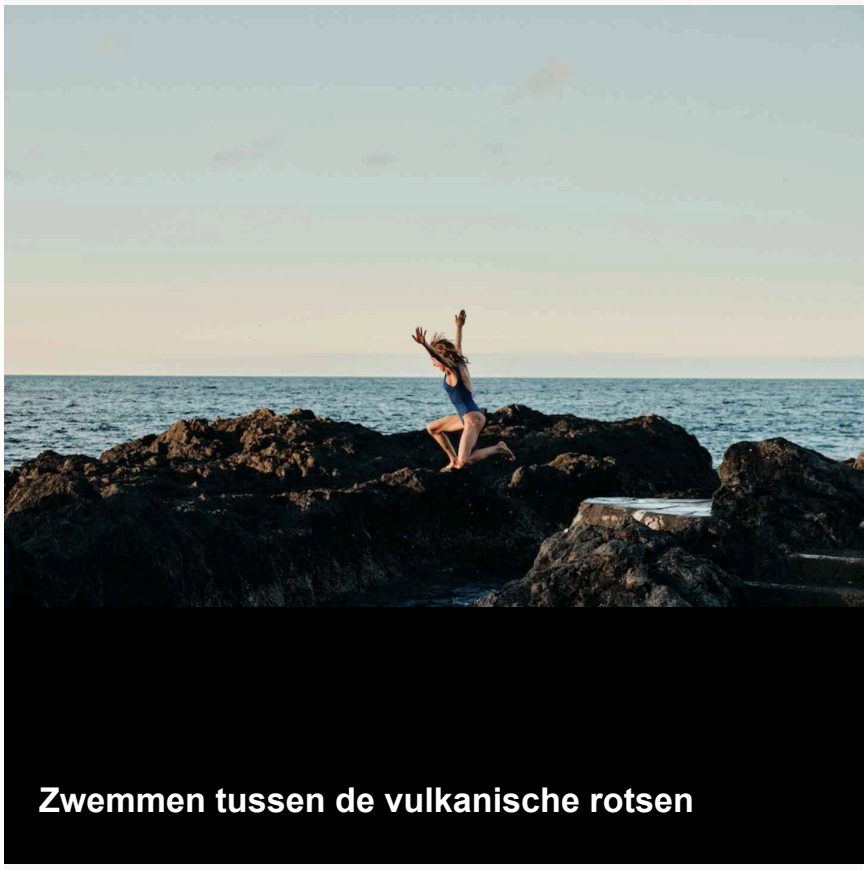
Journalist

20 mei 2026, 13:00 • Laatste update: 20 mei 2026, 15:46

Stel HLN in als je Google-favoriet

Advertentie

Turismo de Tenerife



Zoek verkoeling op unieke plekken aan de Atlantische Oceaan

Ontdek meer

In België voelen vandaag vier op de tien mensen zich mentaal of fysiek

uitgeput door het werk en het sociaal leven. “We spreken vaak over burn-out alsof dat alleen iets is van het werk, maar in de praktijk zie je dat werk, privé en ons sociale leven door elkaar lopen. Als je op meerdere vlakken over je grenzen gaat, dan versterkt dat elkaar”, zegt klinisch psycholoog Yeter Yesilgöz.

“Een sociale burn-out ontstaat wanneer je sociale verplichtingen zo talrijk en zwaar worden dat je te weinig ‘nee’ zegt – of dat niet kunt of durft – en dat je emotioneel en mentaal begint uit te putten.”

Wil je meer van HLN lezen?
Meld je aan voor de nieuwsbrief van HLN.
Jouw e-mailadres
VERDER →

“Dat gaat over alles: vrienden, familie, bijeenkomsten… Voor veel mensen is niet elke vriendschap of familiebijeenkomst opladend. Soms zit daar ook emotionele lading op. Als je jezelf daar dan heel vaak aan blootstelt, terwijl je voelt dat het je energie kost, dan raak je na een tijd uitgeput.”

Wanneer worden sociale verplichtingen te veel?

“We hebben het gevoel dat we alles willen en moeten doen. We zien dat ook op sociale media, met al die ‘leuke foto’s en filmpjes’. We denken dat ons leven er ook zo moet uitzien.”

> **Als sociale interacties je beginnen uit te putten, je slecht slaapt of je geïrriteerd bent, dan zijn dat alarmsignalen dat je al in het rood zit**



Yeter Yesilgöz
Klinisch psycholoog

“Dat kan een tijdje fijn zijn, maar als die sociale interacties je beginnen uit te putten, je slecht slaapt, je geïrriteerd bent, je het gevoel hebt dat je je wilt afzonderen, dan zijn dat alarmsignalen dat je al in het rood zit. Vaak zijn die signalen er al een hele tijd, maar wordt er niet naar geluisterd. En dan kom je op een punt waarop je denkt: “Oei, het gaat precies niet meer.”

Creëren we die sociale druk zelf?

“Die druk begint al op microniveau. Een verjaardagsfeestje van een neefje, een familiefeest, ... Je wordt verondersteld om daar te zijn. Die sociale druk ligt deels dus ook buiten ons. Maar op den duur vinden we zelf ook dat we dat moeten doen.”

“Belangrijk is om regelmatig bij jezelf ‘in te checken’: past het leven dat je leidt, inclusief sociale interacties, nog bij wie je vandaag bent? Niemand gaat die reflectie voor jou doen. Als je daar niet bewust bij stilstaat, word je een stukje geleefd.”

Waarom voelen we ons zo schuldig als we afzeggen?

“Voor veel mensen is het heel erg moeilijk om ‘nee’ te zeggen. Enerzijds willen we niemand kwetsen en voelen we ons ook een beetje verplicht. Anderzijds zit er ook angst achter. De angst dat als je nee blijft zeggen, mensen je niet meer zullen vragen en je alleen achterblijft.”

“Het heeft ook te maken met hoe we opgegroeid zijn. Veel mensen hebben niet geleerd om ‘nee’ te zeggen in hun kindertijd. Je werd verwacht om mee te draaien met wat er beslist werd. Dus in je volwassen leven moet je het nog leren. Dat is niet evident, want het gaat in tegen een patroon dat al heel lang bestaat.”

> **Het kan voedend zijn om qualitytime met jezelf door te brengen, maar voor veel mensen voelt dat enorm oncomfortabel aan**



Yeter Yesilgöz
Klinisch psycholoog

“Daarnaast speelt de angst om alleen te zijn ook mee. Terwijl daar net veel kracht in zit. Het kan voedend zijn om qualitytime met jezelf door te brengen, maar voor veel mensen voelt dat enorm oncomfortabel aan. Dus vullen we dat op met sociale interacties, ook wanneer we daar geen energie meer voor hebben.”

Hoe leer je ‘nee’ te zeggen zonder iemand te kwetsen?

“Het begint bij bewustzijn. Je moet eerst zien wat je patronen zijn. Wat past

nog bij mij en wat niet? Wat wil ik veranderen? Veel mensen voelen hun grenzen ook niet meer. Je moet dus eerst je ‘nee’ leren voelen. Kunnen zeggen: dit wil ik niet.”

“Daarna komt de manier waarop je die boodschap brengt. Je kunt zeggen ‘Ik heb hier geen zin in’, maar dat is weinig verbindend. Zeg liever: ‘Ik wil er heel graag bij zijn, maar ik merk dat het veel van mij vraagt. Dus ga ik deze keer overslaan.’ Dan geef je context en dat maakt het voor de andere makkelijker om te begrijpen.”

“Let wel op: we kunnen niet controleren hoe de andere daarop reageert. Het is veel eenvoudiger om ‘nee’ te zeggen tegen iemand die verder van je staat dan tegen je mama. Hoe vaker je dat doet, hoe meer je het ook kan toepassen in situaties die emotioneel moeilijker zijn.”

Wat levert het op om vaker ‘nee’ te zeggen?

“Echte vrienden begrijpen het als jij rust nodig hebt. We hebben daar alleen te weinig vertrouwen in. En als dat niet zo is, moet je jezelf afvragen: in welke mate kan ik hier echt mezelf zijn? Veel spanningen ontstaan ook omdat we dingen niet uitspreken.”

Is het probleem dan opgelost als je vaker ‘nee’ zegt?

“‘Nee’ zeggen helpt, maar het is niet het enige wat je kan doen. Want zelfs als je minder afspreekt of bewuster kiest wanneer, kan het nog altijd voelen alsof je weinig echte rust hebt. Het gaat niet alleen over wat je doet, maar ook over hoeveel prikkels er constant op je afkomen. Zelfs als je thuis bent en denkt dat je niks aan het doen bent, krijg je nog meldingen, berichten… en dus blijf je continu geprikkeld.”

“Toch hebben we die momenten nodig waarop er niets van ons verwacht wordt. Maar veel mensen vullen die momenten zelf vaak meteen op met

scrollen, reageren op berichten… Je denkt dat je aan het rusten bent, maar je brein blijft actief. Je krijgt geen echte hersteltijd. Je moet die rust soms zelf creëren. Door notificaties uit te zetten, je gsm op ‘niet storen’ te zetten of bewust momenten te kiezen waarop je niet bereikbaar bent.”

Tot slot, hoeveel sociale contacten zijn gezond?

“Dat is voor iedereen anders. Niet elke sociale interactie moet ook fysiek zijn om voedend te zijn. Het hangt er vooral van af met wie je contact hebt en wat het met je doet.”

“Veel mensen struggelen met die balans. Iedereen heeft een eigen emotionele, mentale en sociale capaciteit. Het is oké om keuzes te maken die daarbij passen.”

Zo herken je een sociale burn-out

1. Je voelt opluchting als plannen wegvallen
2. Je bent sneller geïrriteerd na sociale momenten
3. Je hebt nood aan tijd voor jezelf
4. Je merkt dat sociaal contact je uitput in plaats van energie geeft
5. Je slaapt minder goed