

De bestrijding van stress verdient meer aandacht en geld

Vlak voor het kerstreces liet minister Asscher de Tweede Kamer weten werkstress serieus te willen aanpakken. Werkstress, stelt de minister, is goed voor een derde van het ziekteverzuim in Nederland.

De geschatte kosten bedragen vier miljard euro. De Nederlandse gezondheidszorg kost tachtig à negentig miljard euro per jaar. Een zeer groot deel heeft direct of indirect te maken met leefstijl. We eten te veel, te vet en te zoet, we roken, we drinken te veel alcohol en bewegen veel te weinig. Bij dit alles wordt de rol van stress vaak vergeten. Ten onrechte, want stress draagt, net als slechte voeding en te weinig beweging, direct bij aan het ontstaan van lichamelijke en psychische klachten. Chronisch verhoogde spiegels van het stresshormoon cortisol zijn een recept voor ellende. Dat de maatschappelijke kosten van stress hoog zijn, staat buiten kijf. Stress ver-

slechtert de kwaliteit van leven en is voor een heel groot deel de (in)directe oorzaak van onze steeds verder stijgende zorgkosten. Dit roept de vraag op of we stress wel serieus genoeg nemen. Is de heersende opvatting dat stress een individuele verantwoordelijkheid is, nog wel houdbaar?

Minister Asscher substantieert zijn plan van aanpak voor werkstress met een budget van welgeteld één miljoen euro. Een dierentuin krijgt per jaar doorgaans meer subsidie. De Nederlandse overheidsuitgaven aan preventieve gezondheidszorg, zo'n honderd miljoen in de afgelopen jaren, zijn laag in vergelijking met andere EU-landen. Preventief beleid richt zich vooral op ontmoediging van roken en alcoholmisbruik, promotie van bewegen en bestrijden van overgewicht. Preventie van stress? Geen speerpunt van beleid, geen budget dat de moeite waard is.

Dat moet veranderen.

Stress is ongezond, het veroorzaakt lijden en stress is duur. De moderne mens moet zo veel prikkels verwerken, dat er zonder aandacht voor voldoende herstel vanzelf een stressgerelateerd probleem volgt. De economie draait 24 uur per dag, ook al voor onze kinderen. Zij krijgen in de toekomst eerder meer dan minder prikkels te verwerken.

Minister Asscher heeft een mooi eerste stapje gezet, maar er is nog een marathon af te leggen.

Stress verdient serieuze aandacht van ons allemaal: beleidsmakers, medische professionals en burgers met verantwoordelijkheidsgevoel.

Maaïke de Vries is chef Zorg bij De Argumentenfabriek, **Martijn van Winkelhof** is werkzaam bij het ministerie van Financiën en **Bram Bakker** is psychiater en publicist.

Allen schrijven op persoonlijke titel.