

# Bestrijding stress verdient meer aandacht en budget

Maatschappelijke kosten van stress zijn dermate groot dat adequaat en substantieel beleid is vereist

Martijn van Winkelhof en  
Bram Bakker

**S**tress krijgt in 2014 voor het eerst een formele plek op de politieke agenda. Dat is goed nieuws met betrekking tot een verontrustend verschijnsel. Minister Lodewijk Asscher stuurt binnenkort een uitgewerkt 'Plan van aanpak (werk)stress' naar de Tweede Kamer, die vervolgens over zal debatteren. Het budget dat hij ter beschikking stelt, € 1 mln voor de gehele kabinetsperiode, staat echter niet in verhouding tot de kosten die deze maatschappelijke uitdaging nu al met zich meebrengt.

Zeker de helft van alle zorgconsumptie en tenminste de helft van alle arbeidsverzuim zijn direct of indirect gevolg van te veel, meest chronische, stress. Vanuit dat perspectief bedragen de collectieve lasten van chronische stress circa € 50 mrd per jaar. De vraag of je daar met € 1 mln adequaat en voldoende beleid op kan voeren, is eenvoudig te beantwoorden.

De lang gehuldigde opvatting dat stress een individuele verantwoordelijkheid betreft, is niet langer houdbaar. De substantiële kosten worden immers afgewenteld op het collectief, overheid, werkgevers en zorgverzekeraars. De vele miljarden die stress kost drukken ook op de belasting- en premiebetalers.

Zelfs in de geplaagde kunstensector krijgen vele instellingen meer subsidie dan € 1 mln. Waarom zijn er wel omvangrijke ontmoedigingsprogramma's tegen alcoholgebruik door jongeren en wordt



Yoga kan helpen stress te verminderen.

FOTO: IMAGESELECT

er fors geld besteed aan obesitas? En hebben de beleidsbepalers al eens bedacht dat roken, eten en drank- en drugsgebruik vaak een ongelukkige vorm van stressmanagement weerspiegelen?

Bestrijden van stress is geen speerpunt van beleid en heeft geen budget dat de moeite waard is. Maar als we ziekte- en financiële schade als maatstaf zouden nemen, verdienen stressinterventies topprioriteit.

Er zijn serieuze aanwijzingen dat de moderne mens op een dag meer prikkels moet verwerken dan onze verre voorvaders in hun gehele leven. Dat betreft met name de belasting van ons brein. Terwijl onze fysieke constitutie niet ingrijpend is veranderd, staat onze autonome ontspanning (beweging, slaap) door alle hersenactiviteit zwaar onder druk. Wij moeten onder ogen zien dat onze huidige leefwijze gepaard gaat met een aanmerkelijk verhoogd risico op een ziekmakende ontregeling van het stresssysteem. Dat behoeft meer en explicietere aandacht op de werkvloer, in het onderwijs én in medische protocollen.

Vaak worden patiënten uitgebreid onderzocht en getest en worden dure behandelingen ingezet, zonder dat ooit naar stress is geïnformeerd. Dat kan en moet beter. Want stress is niet louter een

**Er is voldoende ervaring en  
evidentie waaruit blijkt dat  
stress doeltreffend kan  
worden verminderd**

functie van de objectieve gebeurtenissen om ons heen, maar ook een gevolg van de individuele beleving en andere subjectieve factoren. Er is voldoende ervaring en evidentie waaruit blijkt dat stress doeltreffend kan worden verminderd.

Denk niet aan zweverige toestanden, maar wel aan wetenschappelijk onderbouwde technieken zoals ontspanningsoefeningen met behulp van ademhaling, yoga, 'running'-therapie, of 'mindfulness'. De zogeheten relaxatierespons die hiermee kan worden bewerkstelligd, resulteert in een meetbare daling van het metabolisme, een tragere hartslag, een verlaagde bloeddruk en betere cognitieve prestaties. Ook de World Health Organization wijst erop dat stressinterventieprogramma's renderen, zowel in medische als economische termen.

In de VS en Groot-Brittannië krijgen steeds meer kinderen op de basisschool mindfulnesstraining. Voor een hogere arbeidsproductiviteit en lagere zorgkosten zijn wiskunde en taal nu eenmaal niet genoeg. Geef alle Nederlandse scholieren en werknemers blijvend de instrumenten om de veelheid aan prikkels, stress en mentale werklast waar ze mee geconfronteerd gaan worden aan te kunnen. De maatschappelijke kosten van stress legitimeren substantiële aandacht en een veel omvangrijker budget. Er is een goede stap gezet, maar we hebben nog een marathon te gaan.

Martijn van Winkelhof werkt als fiscalist in de financiële sector en Bram Bakker is psychiater en publicist.