

De stelling van **Christiaan Vinkers**

“De scheiding die de geneeskunde maakt tussen lichaam en geest is onzinnig”

Stress veroorzaakt veel gezondheidsschade en maatschappelijke kosten; in 2021 bedroegen die al 3,2 miljard euro. Psychiater Christiaan Vinkers, hoogleraar Stress en Veerkracht aan het Amsterdam UMC, vindt het hoog tijd voor een landelijke aanpak. Hij pleit voor het gebruik van praktische instrumenten, zoals een persoonlijk stressprofiel, zelftests en periodieke metingen van de individuele stresstolerantie. Maar de belangrijkste voorwaarde is integrale samenwerking: stress kan niet worden bestreden zolang we onderscheid blijven maken tussen lichamelijke en mentale gezondheid.

“Burn-out is een makkelijke term voor een potpourri van ingewikkelde klachten”

Tekst Robert van der Broek

Beeld Rogier Chang

“De ggz staat helemaal los van de somatische geneeskunde. Als je een been breekt ga je naar het ziekenhuis. Ben je depressief, dan ga je naar de ggz. Die verzuiling staat een brede, holistische blik op gezondheid in de weg. Geestelijke gezondheid beïnvloedt je lichaam en de gezondheid van je lichaam heeft invloed op je geest. Dat weten artsen natuurlijk wel, maar zij zijn onderdeel van een zorgstelsel dat in schotten is opgedeeld. Voor een goede aanpak van stress moeten we over de muren heen kijken. Als psychiater wil ik leren begrijpen wat stress nu eigenlijk is en hoe we daar greep op kunnen krijgen. Op zichzelf is stress een gezond proces; het zorgt ervoor dat je je staande houdt in het

leven. Stress houdt je scherp, maakt je actief en gefocust. Iedereen heeft stress, we kunnen niet zonder. Maar er is een kantelpunt. Op het moment dat stress te lang duurt en aan intensiteit wint, raak je uit balans. Je wordt somber, slaapt slecht, hebt moeite met concentreren. Die disbalans kan leiden tot een depressie of burn-out, wat dan weer een populaire, niet-wetenschappelijk onderbouwde verzamelnaam is van een heleboel stressfactoren.”

Rode vlaggen

“In veel opzichten lijkt een burn-out op een depressie en mogelijk zijn ze hetzelfde. Daar is nog nooit goed onderzoek naar gedaan. Wat opvalt is dat hoogopgeleiden vaker de diagnose burn-out krijgen en laagopgeleiden de diagnose depressie. ►



“Stress is een verlies aan veerkracht. Veerkracht is als een orkest dat lang blijft doorspelen, maar waarvan de muziekpartijen geleidelijk uitvallen. Klinken de strijkers te zwak? Hoor je de blazers niet meer? Dat zijn de rode vlaggen”



Maar eigenlijk vind ik de discussie over de onbetrouwbaarheid van burn-out niet zo interessant. Het gaat erom dat we de weg naar ontregeling beter snappen en er iets aan dóen. Van nature kunnen wij veel incasseren. Maar veerkracht is niet oneindig. Het is als een orkest dat lang blijft doorspelen, maar waarvan de muzikanten geleidelijk uitvallen. Klinken de strijkers te zwak? Hoor je de blazers niet meer? Dat zijn de rode vlaggen. Blijf er niet op drukken, ga het ook niet uit de weg, maar leer de werking van je eigen stressorkest herkennen en onderneem actie. Ik vind dat we stresssignalen veel meer moeten gaan meten. Met die kennis kunnen we het verlies aan veerkracht op tijd beperken. Vervolgens kun je daar je gedrag op aanpassen met gepersonaliseerde, passende zorg.”

Barometer

“Op kleine schaal kun je je stressniveau al een beetje meten. Denk aan *wearables*, zoals een smartwatch waarmee je je hartslag en bloeddruk kunt volgen. De techindustrie houdt zich vooral bezig met biometrie, maar kan ook andere toepassingen ontwikkelen, zoals naar het voorbeeld van de ervaringssteekproeven die we in de psychiatrie gebruiken. *Experience sampling* noemen we dat: periodieke vragen over gedachten, gevoelens en gedragingen op een zeker moment. Wat houdt je bezig? Wat motiveert je? Hoe autonoom voel je je? Als je dat zelf kunt meten, ben je er vroeg bij en hoeft je de gang naar de psychiater misschien niet eens te maken. Voor het goed meten van je veerkracht is in elk geval een persoonlijk stressprofiel nodig.”

“Er ligt een enorm potentieel voor preventie. Er zijn leefstijlprogramma’s voor obesitas, waarom zijn die er niet voor stress?”

“We moeten stress-signalen veel meer gaan meten, zodat we het verlies aan veerkracht op tijd kunnen beperken. Vervolgens kun je daar je gedrag op aanpassen met gepersonaliseerde, passende zorg”

Een stressprofiel bestaat uit een analyse van je sterke en zwakke punten. Met een zelftest kun je polsen hoe je actuele gesteldheid zich verhoudt tot die sterktes en zwaktes. Hoe voel je je? Kun je nog goed omgaan met tegenslag? Wat is er in je privéleven gebeurd? Hoe gaat het op je werk? Het is een peiling, net als een politieke barometer. Zo herken je stresssignalen die je zelf misschien nog niet eens had opgemerkt. En kun je daar je gedrag op aanpassen.”

“Zo’n stressprofiel zou ook een uitkomst zijn voor de gezondheidszorg in het algemeen. Een piek in stressvormen in bepaalde branches op een bepaald moment geeft beleidsmakers concrete data om actie te ondernemen. Stress komt dan veel centraler te staan in de spreekkamer. Met een persoonlijke analyse op basis van zo’n individueel stressprofiel en vervolgens een persoonlijke aanpak. Zodat jij als patiënt tijdig kunt ingrijpen om je stressorkest weer op de juiste toonhoogte te laten spelen.”

Puzzelstukje

“Iedereen reageert anders op stress. Dat komt door je fysiologie, je mentale weerbaarheid en door omgevingsfactoren. Persoonlijke problemen zoals alcoholisme, een echtscheiding of schulden verergeren je stresstolerantie. Tegelijkertijd kan de sociale omgeving een buffer zijn tegen stress. Stress is zowel psychisch als een kwestie van biologie. Ben je van nature stressgevoelig? Zit het in de familie? Hoe zit je biologische systeem in elkaar, heb je veel of weinig adrenaline? Hoe hoog zijn je cortisolwaarden? Stress is

ook een katalysator voor andere aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, overgewicht en auto-immuunziekten. Er is maatwerk voor nodig en iedereen heeft een stukje van de puzzel in handen. Door alleen al betrokkenheid te tonen kan een huisarts een placebo-effect teweegbrengen. Stress is immers vaak een uitingsvorm van een gebrek aan aandacht. En als stress je werk beïnvloedt, is je werkgever de eerste met wie je kan overleggen of het werk anders georganiseerd moet worden of dat je taken afstoot. Stress is een multifactoriële aandoening die dus ook multidisciplinair moet worden aangepakt. In de tweede lijn, maar ook al in de eerste lijn. Er ligt een enorm potentieel voor preventie. Dat potentieel hebben we nog niet aangeboden. Er zijn leefstijlprogramma’s voor obesitas, waarom zijn die er niet voor stress?”

Potpourri

“De maatschappelijke kosten van werkstress bedragen inmiddels al 3,2 miljard euro. Willen we toe naar passende zorg, zoals het Zorginstituut ambieert, dan moeten we keuzes maken. We moeten het systeem zo vormgeven dat het gesprek over stress beter gefaciliteerd wordt. Ik besef dat daar weinig draagvlak voor is, juist omdat stress zo’n ingewikkeld verschijnsel is dat zoveel gezichten heeft. Wij mensen willen altijd makkelijke oplossingen voor complexe problemen. Dat zie je aan de vele lifestyle-coaches en ervaringsdeskundigen die zich met burn-out bezighouden, zonder te weten wat het is. Burn-out is een makkelijke term voor een potpourri van ingewikkelde klachten. Het ontbreekt ons aan een coherente langetermijnvisie aan de hand van stressveerkracht en fysiek verzuim. We kunnen daar allemaal een rol in spelen. Dan kunnen we proberen de stijging van depressie, ziekte en uitval in te dammen. Op persoonlijk en op lokaal niveau. Waarom heb jij zoveel stress? Waarom zien we in jouw stadswijk zoveel mensen met mentale problemen? We kunnen met z’n allen veel alerter zijn op de momenten waar stress begint, hoe het zich manifesteert en waar het eindigt.” ●

Christiaan Vinkers (1980) is psychiater en hoogleraar Stress en Veerkracht aan het Amsterdam UMC en bij GGZ InGeest. Hij studeerde farmacie, rechten en geneeskunde. Hij is voorzitter van de geneesmiddelencommissie van de Wetenschappelijke Adviesraad (WAR) van het Zorginstituut en lid van de Raad Medische Wetenschappen van de KNAW.