

DONDERDAG 1 MEI 2014

---

**MARTIJN VAN WINKELHOF, BRAM BAKKER EN REMKO KUIPERS • RESP. FISCAAL ECONOOM,  
PSYCHIATER EN FARMACOLOOG/CARDIOLOOG ND.NL/OPINIE BEELD NOVUM / REIN VAN  
ZANEN**

# Bestrijding werkstress verdient veel meer aandacht

FISCAAL ECONOOM MARTIJN VAN WINKELHOF, PSYCHIATER BRAM BAKKER EN FARMACOLOOG/CARDIOLOOG REMKO KUIPERS ZIJN VERHEUGD DAT HET KABINET STRESS OP HET WERK OP DE AGENDA ZET. MAAR DE OMVANGRIJKE MAATSCHAPPELIJKE KOSTEN VAN STRESS LEGITIMEREN VOLGENS HEN EEN VEEL OMVANGRIJKE BUDGET DAN NU BESCHIKBAAR IS GESTELD.

Het feit dat stress in 2014 voor het eerst een formele plek op de politieke agenda krijgt, is goed nieuws met betrekking tot een verontrustend verschijnsel. Minister Asscher stuurt dit jaar een uitgewerkt 'Plan van aanpak (werk)stress' naar de Tweede Kamer, die er vervolgens over zal debatteren. Het budget dat de minister ter beschikking stelt, één miljoen euro voor de hele kabinetsperiode, is echter veel te bescheiden. Het staat niet in verhouding tot de kosten die deze maatschappelijke uitdaging nu al meebrengt.

## chronisch

Allerhande studies geven aan dat een aanzienlijk deel van de zorgconsumptie gerelateerd is aan te veel (chronische) stress. Een onderzoek uit 1994 liet bijvoorbeeld al zien dat 60 tot 90 procent van de bezoeken aan een (huis)arts stressgerelateerd is. Een studie uit 2002 komt tot een soortgelijke bevinding: 75 tot 90 procent van de bezoeken is stressgerelateerd. Een dergelijk verband geldt ook voor ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid.

Als men bedenkt dat de omvang van de collectieve zorgconsumptie in Nederland circa 90 miljard euro bedraagt en de kosten van ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid circa twintig miljard euro bedragen, dan is het niet ondenkbaar dat de collectieve

lasten van (chronische) stress zeer substantieel zijn en miljarden euro's omvatten. De vraag of je daar met een miljoen euro adequaat en voldoende beleid op kunt 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. En die vele miljarden drukken ook op de belasting- en premiebetalers.

Men kan zich verwonderen over het gebrek aan aandacht voor stress. Waarom zijn er bijvoorbeeld wel omvangrijke ontmoedigingsprogramma's tegen alcoholgebruik door jongeren en wordt er fors geld besteed aan overgewicht? En hebben de beleidsbepalers al eens bedacht dat roken, eten en gebruik van drank en drugs vaak een ongelukkige vorm van stressmanagement weerspiegelen?

Bestrijden van stress is vrijwel geen speerpunt van beleid en heeft een budget dat een druppel op een gloeiende plaat is. Maar als we de ziektelast en financiële schade als maatstaf zouden nemen, dan verdienen 'stressinterventies' topprioriteit.

## **hersensactiviteit**

Er wordt weleens gezegd dat de moderne mens op een dag meer prikkels verwerkt dan onze verre voorvaders in hun hele leven. Dat betreft dan vooral de belasting van ons brein. Ondertussen is onze fysieke constitutie niet ingrijpend veranderd, maar wel staat door alle hersensactiviteit onze autonome ontspanning (beweging, slaap) zwaar onder druk.

Wij zullen onder ogen moeten zien dat onze huidige leefwijze gepaard gaat met een aanmerkelijk verhoogd risico op een ziekmakende ontregeling van het stresssysteem. Dat behoeft meer en expliciete aandacht op de werkvloer, in het onderwijs én in medische protocollen. Vaak worden patiënten uitgebreid onderzocht, met inbegrip van allerhande dure testen, en worden dure behandelingen ingezet, zonder dat ooit naar stress is geïnformeerd. Dat kan en moet beter.

Er is ook goed nieuws: stress is niet louter een 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 ontwikkeld waaruit blijkt dat stress doeltreffend kan worden verminderd en ontladen. Denk bij stressinterventies niet aan zweverige toestanden, maar wel aan keurig wetenschappelijk onderbouwde technieken, zoals ontspanningsoefeningen met behulp van ademhaling, yoga, running-therapie, of mindfulnessprogramma's.

## **rendabel**

De zogenaamde 'relaxatie-respons' is in de jaren zeventig voor het eerst omschreven door Harvard-cardioloog Herbert Benson. De 'relaxatie-respons' resulteert in een meetbare daling van de stofwisseling, een tragere hartslag, een verlaagde bloeddruk, betere prestaties van het denkvermogen en ontspannen spieren en ademhaling. Er zijn voldoende aanwijzingen, onder andere die van de Wereld Gezondheidsorganisaties, dat stressinterventieprogramma's renderen, zowel in medisch als in economisch opzicht.

In de Verenigde Staten en in Groot-Brittannië hebben steeds meer openbare scholen mindfulness in hun basisprogramma. Voor een hogere arbeidsproductiviteit en lagere zorgkosten zijn wiskunde en taal nu eenmaal niet genoeg.

Wij stellen voor om alle Nederlandse scholieren en werknemers blijvend te wapenen met vaardigheden tegen de veelheid aan prikkels, stress en mentale werklast waar ze mee geconfronteerd gaan worden. Minister Asscher doet een goede stap, maar we hebben nog een marathon te gaan. <