

LUC SWINNEN

Dokter, ik heb stress!



Lannoo

Opgedragen aan Martine

Inhoud

Woord vooraf	9
--------------------	---

Deel I

Wat is stress?

1 Een korte geschiedenis van stress	15
2 De ene stress is de andere niet	25
3 Zit stress tussen onze oren?	38
4 Gas geven en remmen: je autonome zenuwstelsel in actie	52
5 Ons lichaam streeft altijd naar evenwicht	61
6 In het rood: signalen van stress	73
7 Hoe stress ons ziek maakt	81
8 Burn-out: het effect van langdurige stress	99

Deel II

Wat beschermt ons tegen stress?

1 Coping: hoe ga jij om met stress?	131
2 Veerkracht	139
3 Het belang van autonomie en psychologische veiligheid	147
4 De kracht van connectie	156
5 Van drama naar realiteit: hoe ons denken omgaat met stress	167
6 De kunst van het onthaasten	184

Deel III

Concreet aan de slag

0	Voor je aan de slag gaat	199
1	Stress managen doe je de hele dag door	203
2	Stress managen doe je ook 's nachts	216
3	Adem in, adem uit, en dat 420.480.000 keer	221
4	Mindfulness en aandachtstraining	232
5	Dankbaarheid (<i>gratitude</i>)	240
6	Mildheid (<i>compassion</i>)	244
7	Ontspanningsoefeningen	250
8	Een stappenplan bij ernstige stressklachten en burn-out	259
Een woord van dank		287

Bijlagen

De schaal van Holmes en Rahe voor volwassenen	289
De General Self-Efficacy Scale	291
Literatuur	293

DISCLAIMER

Bij het schrijven van dit boek is de grootste zorg besteed aan het verzamelen en opschrijven van correcte informatie. We hebben vele gegevens nagegaan en vele bronnen geconsulteerd. We hebben de juistheid van de informatie gecheckt en de oefeningen met veel zorg en voorzichtigheid opgeschreven.

Different BV en dr. Luc Swinnen zijn echter niet verantwoordelijk voor eventuele vergissingen, fouten of gemiste diagnoses. Deze tekst is niet bedoeld als een wetenschappelijk referaat of als een geneeskundig handboek. De lezer moet er ook rekening mee houden dat op dit moment het menselijk brein en het autonome zenuwstelsel nog intensief worden onderzocht. Wij houden die kennis bij en rekenen op een blijvend en voortschrijdend inzicht.

Bij klachten of zorgen over je gezondheid moet je altijd een huisarts raadplegen.

Woord vooraf

*'You may say I'm a dreamer
But I'm not the only one
I hope someday you'll join us
And the world will live as one'*

JOHN LENNON, *IMAGINE*

.....

Hier zit ik weer, op mijn vertrouwde bankje in de Tuilerieën. Mijn trouwe lezers weten dat ik er elke keer dat ik in Parijs ben even ga zitten. Na een ochtend waarin ik me nog maar eens volledig heb ondergedompeld in de wereld van Monets waterlelies, voel en ruik ik de stad om me heen. Ik ervaar rust en stilte. Het is alsof de kunst, de kleur en de rust van de schilderijen iets in me hebben aangeraakt. Dit moment van stilte opent voor mij een stroom van gedachten over een onderwerp dat velen van ons in zijn greep houdt: stress.

Stress. Een woord dat zo vaak en op zoveel manieren voorbijkomt. Het is een onzichtbare kracht die we vaak pas herkennen wanneer het al te laat is, wanneer de signalen niet langer te negeren zijn. En toch, terwijl ik hier zit, in de stilte van dit moment, vraag ik me af of we stress niet verkeerd begrijpen. Geeft stress ons net dat tikkeltje extra adrenaline om op moeilijke momenten door te zetten en een topprestatie te leveren? Of is stress een bedreiging die koste wat het kost bestreden moet worden?

De waarheid is complex. Stress is een integraal deel van ons leven. Het waarschuwt ons, zet ons in beweging en laat ons groeien. Maar wanneer stress ons leven beheerst, kan het ons ook verlammen.

Wat als we stress konden observeren, zonder oordeel, in al zijn schakeringen en nuances? Net zoals Monet zijn waterlelies schilderde. Misschien zouden we dan een andere relatie kunnen aangaan met stress. Een relatie waarbij we niet alleen vechten en vluchten, maar waarin we ook leren en groeien. Waarbij we leren langzaam en ontspannen te bewegen en te onthaasten. We kunnen stress dan in ons voordeel laten werken, om een beter en gezonder mens te worden. En meer nog, om goede connecties aan te gaan met andere mensen. Zo kunnen we leren bewust en rustig door het leven te gaan en stress te *gebruiken* in plaats van ons erdoor te laten beheersen.

Dit boek is een uitnodiging om op een nieuwe manier naar stress te kijken. We gaan onderzoeken wat stress ons probeert te vertellen en hoe we kunnen leren luisteren naar de signalen die ons lichaam en onze geest ons sturen.

Ik hoop dat dit boek de gejaagde mens helpt te ontspannen en kracht te vinden in zichzelf en in de connectie met andere mensen, om zo stress en burn-out aan te pakken, trauma's te verwerken en onze immuniteit een stevige boost te geven.

Dit boek is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten, maar een puur wetenschappelijke aanpak volstaat niet. Ik houd mijn blik open en durf een holistische aanpak voor te stellen. Ik geef natuurlijk duidelijk aan wanneer bepaalde zaken nog niet of onvolledig onderbouwd zijn.

In een eerste deel analyseer ik de term 'stress' en de oorzaken ervan. Daarna ga ik dieper in op de verschillende types stress en de bijbehorende fysieke en emotionele symptomen. In een tweede deel verken ik de vele factoren die ons beschermen tegen stress. In een uitgebreid derde deel vind je praktische tips en technieken om met stress en burn-out om te gaan. Ik besef daarbij heel goed dat het voor veel mensen onhaalbaar is om lange en ingewikkelde oefeningen vol te houden. Daarom focus ik op wetenschappelijk goed onderbouwde tips die weinig inspanningen vergen. Ze vragen maar enkele minuten per dag, maar hebben toch een duidelijk effect op je veerkracht en stressbeheersing.

Het schrijven van dit boek was verhelderend en confronterend tegelijkertijd. Ik verdiep me al meer dan dertig jaar in onderzoek naar en de aanpak van stress en in die dertig jaar is de situatie er helaas niet op verbeterd. Integendeel zelfs. Ik zou je graag een wereld beloven waarin

minder externe bronnen van stress bestaan, maar dat kan ik niet. Wereldwijd woeden er allerlei brandhaarden. De ene crisis is nog niet bezworen of er duikt alweer een andere op. Die externe omstandigheden zorgen voor stress, veel stress. Ik begrijp heel goed dat je je als individu vaak machteloos voelt.

Op stressvolle externe omstandigheden heb je zelf vaak geen vat. Het is de uitdagende en complexe taak van politici en beleidsmakers om zich daarmee bezig te houden. Onderzoek leert ons echter ook dat stress niet alleen door externe factoren wordt veroorzaakt. Ook interne processen én de kwaliteit van onze sociale relaties spelen een rol. Daar hebben we wél zelf impact op.

Duurzame stressreductie vraagt om interventies op meerdere niveaus: persoonlijke gedragsverandering, aanpassingen in je fysieke en sociale omgeving én bewustwording van onze interactie met anderen en de wereld waarin we functioneren. We hebben niet al deze factoren in de hand, maar gelukkig kunnen we op heel wat vlakken wel degelijk zelf stappen vooruitzetten en goede gewoontes ontwikkelen. Het fijne nieuws is dat die nieuwe gewoontes niet alleen onszelf helpen, maar ook de mensen in onze directe omgeving.

In dit boek leg ik de nadruk op wat je zelf kunt doen om de negatieve gevolgen van stress een halt toe te roepen. Je mag me een dromer noemen, maar ik geloof dat we op die manier kleine, maar zekere stappen zetten naar een veiliger en meer verbonden wereld.

Ik wens je veel leesplezier.

LUC SWINNEN

Lembeke, 2025



Deel I

Wat is stress?



Een korte geschiedenis van stress

Gevaar! Ren voor je leven!

.....

Op de uitgestrekte savanne van Afrika, waar het gras in de wind heen en weer beweegt, staat een springbok rustig te grazen. Plotseling verandert er iets in de omgeving, het is bijna onmerkbaar, maar de springbok merkt het onmiddellijk. Hij vangt de geur op van een tijger die langzaam dichterbij sluipt en ziet door het steppegas een gelige vlek. Een fractie van een seconde blijft de springbok als verlamd staan. Alle spieren van het dier spannen zich aan. Het hart van de springbok klopt snel en zijn ademhaling wordt snel en oppervlakkig. Dan zet hij het op een lopen met snelle, grote sprongen. Achter hem klinkt het gebrul van de tijger. Na een tijdje is alles weer vredig. Deze keer heeft de springbok het gered. Hij schudt nog even met zijn lichaam tot alle spanning verdwenen is. Maar hij blijft op zijn hoede. Het gevaar kan elk moment weer toeslaan.

Een van onze verre voorvaders, een prehistorische eenzaat, wandelt rustig tussen de varens. Plotseling hoort hij een verdacht geritsel in de varens. Hij blijft stilstaan en focust – dreigt er gevaar? Een paar seconden is hij volledig alert: zijn ogen staan opengesperd, zijn spieren zijn aangespannen, zijn hart klopt stevig en zijn ademhaling versnelt. Dan staat

hij ineens oog in oog met een giftige slang. Het zweet druipt van hem af. Massa's energie worden nu gemobiliseerd in zijn lichaam. Hij kan op drie manieren reageren: hij kan het dier aanvallen (*fight*), weglopen (*flight*) of niet bewegen en afwachten (*freeze*).

In deze voorbeelden lijkt stress een vrij eenvoudig fenomeen. Er dreigt gevaar en dus loop je weg, vecht je of blijf je aan de grond genageld staan, in de hoop dat de vijand niets opmerkt of weggaat. Er valt niet veel na te denken. Je mag je niet vergissen. Een verkeerd besluit betekent het einde. Het fenomeen 'stress' geeft je de kracht en de alertheid om op een belangrijk moment alert te reageren.

Samen staan we sterker

.....

In de oertijd leefden mensen die de fundamenteën van onze beschaving legden. Deze oermensen, jagers en verzamelaars trokken door uitgestrekte landschappen, waar ze samenleefden in hechte stammen. Ze gingen op jacht en verzamelden gewassen. Ze leefden bij voorkeur in de buurt van drinkbaar water en in groene grasvlaktes. Alles stond in het teken van overleven, gevaren zo vlug mogelijk opmerken en elkaar beschermen. In deze primitieve wereld was overleven een kunst. De spanning van de jacht, het onvoorspelbare gevaar van wilde roofdieren of vijandige stammen eisten een onwrikbare samenwerking en connectie binnen de *tribe*. Gevaar loerde overal. De enige manier om in deze omstandigheden te kunnen overleven was door in een groep te leven en intensief samen te werken.

Het leven van de oermens, de jager-verzamelaar, was een voortdurende balans tussen stress en veerkracht, tussen angst en moed. De stam leefde in harmonie met de natuur en met elkaar, een symbiose die hen de kracht gaf om te overleven in een wereld vol gevaren. Als iemand ziek werd of gewond raakte, dan zorgde de stam voor deze persoon door bescherming, voedsel, geneeskrachtige kruiden en een dak boven het hoofd te bieden. In je eentje was je een vogel voor de kat, connectie met anderen was de enige manier om te overleven.

Er is een stofje in ons brein dat dat essentiële sociale contact bevordert. Oxytocine is een hormoon en neurotransmitter die ervoor zorgt dat we sociaal contact en samenwerking ervaren als plezierig. Wanneer we iemand knuffelen, positief contact hebben of voor iemand anders zorgen wordt er meer oxytocine aangemaakt. Het wordt daarom ook wel eens het knuffelhormoon genoemd. Het versterkt de onderlinge banden tussen mensen, tussen ouders en kinderen, tussen geliefden en vrienden en dus ook tussen de leden van die prehistorische stammen. Dit hormoon zorgde er mede voor dat de stam bij elkaar bleef en dat de stamleden elkaar steunden in moeilijke tijden, waardoor hun overlevingskansen groter werden.

Spanning en stress door de eeuwen heen

.....

Het is goed te beseffen dat stress geen moderne ziekte is. Stress is niet plotseling uit het niets komen opzetten ergens halverwege de 20ste eeuw. Het is een eeuwenoude kwaal in een hedendaags jasje. Het werd voorheen niet letterlijk benoemd als ‘stress’, maar spanning en stress zijn zo oud als de mensheid zelf.

Goden en hogere machten

.....

In oude beschavingen werd stress vaak geassocieerd met externe gevaren zoals roofdieren, voedseltekorten of natuurrampen. Mensen voelden ook toen al angst en spanning en zochten bescherming door zich te verzamelen in een tribe. Meestal vestigden deze groepen zich dicht bij rivieren met helder en drinkbaar water. Daar konden ze jagen en hun dorst lessen. Wellicht werd daar de basis gelegd voor de ontspannende werking die wandelen in de natuur in de buurt van een kabbelend beekje nog altijd kan hebben.

Al snel brachten mensen oorzaken van stress – gevaar, ongevallen, geweld, mislukte oogsten, natuurrampen – in verband met de grillen van goden en hogere machten. Priesters en genezers ontwikkelden het gebruik van kruiden en ontwierpen rituelen om mensen te genezen of te kalmeren. Niet toevallig zit in het woord ‘paniek’ de naam van de Griekse natuurgod Pan.

Ook in de middeleeuwen gaf men aan ziekte, angst en spanning vaak een religieuze betekenis. Het waren straffen van God: als je zondig leefde, voelde je daar ook fysiek de gevolgen van. Mensen zochten rust in gebed, meditatie en fysieke arbeid. Dat hielp hen met stress om te gaan en zo ontstond ook een vorm van arbeidsethos.

De stoïcijnen

.....

Wat we vandaag stress noemen, was lange tijd een studiedomein van de filosofie. Rond 300 v.Chr. ontstond bij de Grieken een filosofische stroming die we kennen als de stoa of het stoïcisme. Volgens deze denkers, die veel aandacht hadden voor ethiek en praktische levensfilosofie, moet de mens zich richten op wat binnen zijn controle ligt (onze keuzes, handelingen en meningen) en proberen om onverschillig te staan tegenover externe gebeurtenissen die buiten zijn controle vallen (zoals bijvoorbeeld grote tegenspoed of een natuurramp).

Het stoïcisme werd heel populair, ook binnen het Romeinse Rijk, onder meer dankzij uitzonderlijke schrijvers en denkers als Seneca (4 v.Chr.–65 n.Chr.) en keizer Marcus Aurelius (121–180 n.Chr.). Marcus Aurelius wordt gezien als het toonbeeld van een rechtvaardig heerser. Zijn werk *Meditaties*, waarin hij zijn stoïcijnse gedachten en reflecties opschreef, is uitgegroeid tot een echte klassieker en wordt vandaag nog veel gelezen en geciteerd. Marcus Aurelius beschrijft onder meer hoe je te midden van een conflict toch interne gemoedsrust kunt vinden. Deze auteurs en hun werken geven ons een rijk inzicht in hoe de Romeinen emoties begrepen. Het stoïcisme heeft een grote invloed gehad op de westerse filosofie en blijft relevant tot op vandaag. Ook in onze tijd is er veel aandacht voor persoonlijke vaardigheden en veerkracht. De stoïcijnen merkten al op dat onze denkwereld en de primitieve logica die erin verwerkt zit een

belangrijke rol spelen in het ontstaan van mentale ziektes. Bij ons in de 20ste eeuw heeft deze manier van denken aanleiding gegeven tot het toepassen van cognitieve therapie.

De Romeinen hadden een rijk vocabularium en een diepe filosofische traditie om emoties te beschrijven en te analyseren. Dit wordt weerspiegeld in hun literatuur en filosofische werken. De bekende Romeinse redenaar Cicero schreef bijvoorbeeld erg treffende teksten over angst en verdriet. Zijn leven speelde zich af tijdens de overgang van de Romeinse Republiek naar het keizerrijk. Cicero was zelf erg betrokken bij de belangrijkste politieke gebeurtenissen in die tijd en beleefde regelmatig angstige periodes. Zo maakte hij een burgeroorlog, een dictatuur en samenzweringen van politieke vijanden mee. Ook in zijn privéleven ging hij gebukt onder de nodige problemen: hij ging in vrijwillige ballingschap om aan de gevaren in Rome te ontsnappen, waarna hij zijn huis verloor en worstelde met rouw en schuldgevoelens na het overlijden van zijn dochter Tullia.

Stress als een industrieel begrip

.....

Het begrip ‘stress’ duikt voor het eerst op in de 17de eeuw, zo stelt John W. Mason in zijn interessante overzichtswerk *A Historical View of the Stress Field*. Die eer is weggelegd voor de Britse architect-natuurkundige Robert Hooke. Hij gebruikt het woord stress om aan te geven in hoeverre bruggen bouwtechnisch bestand waren tegen weer en wind, hoeveel gewicht ze konden dragen en wanneer ze aan vervanging toe waren.

Niet alleen bruggen hebben een bepaalde draagkracht, ook mensen hebben dat. In de 19de eeuw werd het begrip stress dan ook stilaan in bredere zin gebruikt, onder meer in de biologie en de geneeskunde. Zo vinden we uit die tijd geschriften waarin beschreven wordt dat langdurige stress gepaard ging met spierpijn, slaapproblemen en hart- en darmziekten. Dat er een belangrijke link is tussen *body* en *mind* is dus geen nieuw inzicht: al in de tijd van de tweede industriële revolutie groeide dankzij systematisch onderzoek het inzicht in de fysieke en mentale gevolgen van stress.

Het is niet toevallig dat in die periode het onderzoek naar stress toenam. De sterk stijgende industrialisering schudde de manier waarop

mensen werkten en leven grondig door elkaar. De maatschappij verstedelijkte in razendsnel tempo. Kleinschalige ambachtslui werden vervangen door semiautomatische productielijnen in grote fabrieken. Arbeiders konden niet langer hun eigen werktempo bepalen. Voortaan moesten ze presteren volgens de uren die een baas voor hen bepaalde. Die nieuwe manier van werken eiste zijn tol: ook voor de industriële revolutie moesten mensen hard werken om rond te komen, maar in de fabrieken van de 19de eeuw werden ze een onopvallend radertje in een veel te groot geheel. Het gevolg? Stress.

Waarschijnlijk hebben we het idee dat stress en burn-out dikwijls werkgerelateerd zijn aan die industriële revolutie te danken. Dat idee wil ik toch graag nuanceren. Mensen krijgen stress omdat ze zich onveilig voelen. Wat de concrete oorzaak van die onveiligheid is – een leeuw op de savanne, een tierende manager of relationele problemen – maakt eigenlijk niet uit. Je lichaam reageert op exact dezelfde manier: alles wordt in opperste paraatheid gebracht om het gevaar te lijf te gaan óf te ontlopen. *Fight or flight*, vechten of vluchten: het klinkt je vast niet onbekend in de oren. We danken de vecht- of vluchtreactie (*fight-or-flight response*) aan de Amerikaanse fysioloog Walter Cannon, die in de jaren 1920 beschreef hoe zowel fysieke als psychologische bedreigingen ervoor zorgen dat adrenaline wordt vrijgegeven, waardoor ons lichaam zich op allerlei manieren klaarmaakt om te vechten of te vluchten.

What's in a name?

.....

Voor wat we tegenwoordig meestal stress noemen, gebruikten mensen tot voor 1930 vooral woorden als spanning, gespannenheid, overspannenheid, emotionele moeheid, druk, opwindend, nervositeit, zenuwachtigheid of overbelasting. Het is niet zo makkelijk om stress onder één duidelijke noemer te vangen. Tot op de dag van vandaag blijft een bepaalde vorm van verwarring bestaan als iemand het over stress heeft. Is stress een ziekte, is het een fysieke aandoening, bestaan er biologische markers, hebben dieren stress, is stress een verzameling van klachten of een syndroom? Hetzelfde geldt trouwens voor het begrip burn-out.

Het woord ‘stress’ in de betekenis zoals wij het tegenwoordig kennen, werd pas populair in de 20ste eeuw. De term werd in de jaren 1930 geïntroduceerd in de medische wetenschap door Hans Selye, een Oostenrijks-Canadese endocrinoloog. Hij gebruikte de term om lichamelijke en psychologische reacties op externe druk en spanning te beschrijven en definieerde stress als ‘de niet-specifieke respons van het lichaam op elke eis die wordt gesteld’. Ik kom later nog uitgebreider terug op het baanbrekende werk van Selye.

Een moderne epidemie

.....

Het woord stress wordt tegenwoordig ontzettend veel gebruikt: vaak terecht, maar minstens even vaak onterecht. Daardoor ontstaan veel misverstanden over stress. Wat zeker is, is dat stress een rol speelt in het ontstaan van veel ‘beschavingsziekten’. Stress wordt vaak aangeduid als een moderne epidemie, en burn-out wordt beschouwd als een van de meest ernstige uitingen ervan. Met die term verwijst men vaak naar een teveel aan langdurige stress. Burn-out is bij uitstek de ziekte van deze tijd en komt vooral voor in de leeftijdsgroepen 30–44 jaar en 54–65 jaar.

De oorzaken van deze stressepidemie liggen in de veranderingen in onze leef- en werkomgeving. Onze agrarische voorgangers worstelden vooral met *acute stress*. Wanneer ze aangevallen werden door roofdieren of soortgenoten trad het vecht- of vluchtsysteem in werking. En dan werd er heftig op los geslagen. Er ontstond energie en die energie werd onmiddellijk verbruikt. Dat was gezond: energie kan zich niet opstapelen. (Als je een lamp onder stroom zet, dan moet ze branden. Anders springt ze kapot.)

De tijden zijn veranderd. We leven veel langer, dubbel zo lang als onze agrarische voorgangers. Kwaadaardige ziekten zoals pest, cholera en pokken zijn in grote delen van de wereld zo goed als verdwenen. We hebben hier in onze regio een uitstekende en goed bereikbare gezondheidszorg met betaalbare geneeskunde. Dat is allemaal goed nieuws,

maar we worstelen nu met andere problemen. In de vorige eeuw nam de voedselvoorraad stevig toe. Wij aten met z'n allen te veel, te vaak en te ongezond. Er ontstond een epidemie: obesitas. De laatste jaren nam ook de hoeveelheid prikkels exponentieel toe, wat ons opzadelt met een tweede epidemie: infobesitas. Technologie is overal en e-mails, notificaties, pushmeldingen, pop-ups en sociale media komen ongevraagd en massaal op ons af. We worden om de oren geslagen met informatie en prikkels.

Die informatie is zelden neutraal of rustgevend. Zodra je 's morgens de radio aanzet of door de nieuwsfeed op je smartphone scrolt, doemt de ene bedreiging na de andere op: de klimaatopwarming, oorlogen, grootmachten die enkel hun eigen belang op de eerste plaats zetten, economische tendensen die prijzen de hoogte injagen... Geen ver-van-ons-bedshow, maar stuk voor stuk wereldproblemen die een voelbare impact hebben op ons leven hier en nu. Alleen hebben we er als individu nauwelijks of geen impact op. Terwijl onze voorouders zich nog met hun vuisten (of knuppels) konden redden bij gevaar, volstaat vechten of vluchten niet meer om de bedreigingen van deze tijd aan te gaan.

Wanneer je dan na die vloedgolf aan informatie je telefoon aan de kant legt en begint aan je werkdag, blijven de stressoren komen. De werkdruk is hoog en bovendien eist men op het werk meer flexibiliteit en productiviteit. We worstelen elke (werk)dag met de perceptie dat we altijd bereikbaar moeten zijn. En niet alleen mensen die werken hebben stress, wij zien het evenzeer bij werklozen, kinderen en gepensioneerden.

Tot overmaat van ramp is er om ons heen nauwelijks nog echte rust te vinden: in Vlaanderen en Nederland zijn er bijvoorbeeld nauwelijks nog echte stiltegebieden. Overal om ons heen is er lawaai. We maken onszelf wijs dat we aan dat lawaai – een snelweg hier, een toeterende auto daar – gewend zijn. Maar niets is minder waar: ook die lawaaiprikkels triggeren ons zenuwstelsel voortdurend. Het gevolg? Ons vecht- of vluchtsysteem staat continu 'aan'.

In onze eigen studies zien we pieken van stress tussen 25 en 35 jaar. In deze periode van ons leven komen veel uitdagingen op ons af: we willen een baan vinden, een huis kopen, huren of bouwen, stabiele relaties en connecties aangaan en kinderen opvoeden. De maatschappelijke en sociale verwachtingen zijn vaak hoog: mensen vinden dat ze perfect

moeten zijn, als ouder, als partner, als werknemer, met ook nog eens een perfecte gezondheid. En we willen in ons privéleven of in onze carrière niet ‘achterop’ raken. We zien een tweede piek van stress tussen 45 en 55 jaar. Naast de kleine kwaaltjes van het ouder worden, wordt er nog veel meer van ons gevraagd: deadlines op het werk, tieners in huis die de nodige zorgen met zich meebrengen, ouder wordende ouders voor wie je extra tijd wilt kunnen uittrekken en ga zo maar door. Veel mensen lopen dan ook constant op hun tenen waardoor, ze overprikkeld, doodmoe en gestrest raken.

De wereldberoemde schrijver en onderzoeker Robert Sapolsky schreef hierover: ‘Stress is een briljant mechanisme. Het zorgt ervoor dat er heel snel heel veel energie vrijkomt. Allerlei andere lichaamsprocessen worden tijdelijk stilgelegd. Weefselherstel, spijsvertering, de voortplanting, dat kan allemaal even wachten. *First things first*. Een dergelijke stressrespons is precies wat je wilt als je twee minuten lang moet rennen voor je leven. Maar als je dertig jaar lang geplaagd wordt door stress op je werk, is dat natuurlijk niet wenselijk. Al die tijd loop je met die hoge bloeddruk en die spijsverteringsklachten of die prikkelbare darm. En ontstaan stress-gerelateerde ziektes. Stress is een briljant mechanisme, maar dan liefst alleen voor korte tijd.’

Mensen komen vaak niet meer toe aan echte ontspanning. Ze slapen onvoldoende, bewegen te weinig en brengen amper tijd door in de natuur, allemaal zaken die cruciaal zijn om prikkels gezond te kunnen verwerken. Dat maakt van stress tegenwoordig de *silent killer* die ons leven kan verpesten en verkorten. Het chronisch stresssyndroom is zo mentaal en fysiek belastend dat we er uiteindelijk ziek van kunnen worden.

ENKELE CIJFERS

Wat is de impact van stress tegenwoordig? Enkele recente cijfers op een rij:

- In 2024 meldde 43% van de Amerikaanse volwassenen dat ze nu meer angst en stress ervaren dan vroeger. 63% van de werkende mensen in de VS overweegt hun baan op te zeggen om stress te verminderen, terwijl 76% aangeeft dat werkstress

hun persoonlijke relaties negatief beïnvloedt (American Psychiatric Association APA).

- In België waren 36,86% van de mensen die meer dan één jaar ziek waren op 31 december 2022 arbeidsongeschikt door psychische stoornissen. In die groep lijdt 67,86% aan een depressie of een burn-out.
- Tussen 2017 en 2022 steeg het aantal mensen met invaliditeit door een psychische stoornis met 30,45%. Voor burn-out en depressie is de stijging 43,37%.
- Bij 29% van alle vrouwen die langdurig arbeidsongeschikt zijn is de oorzaak burn-out of depressie. Vrouwen vertonen ook de grootste stijging van invaliditeit als gevolg van burn-out of depressie: bijna 47% over 5 jaar. Bij vrouwen die zelfstandig werken is deze stijging meer dan 71%.
- Volgens het RIZIV, het Belgische Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering, blijven vijftigplussers het meest getroffen door langdurige arbeidsongeschiktheid door burn-out of depressie.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp Thijs Hoogeland, Buro Blikgoed

Omslagillustratie Thijs Hoogeland, Buro Blikgoed

Auteursfoto Dieter Tielemans

Illustraties binnenwerk Tineke Vandenabeele; foto's pp. 143, 234, 248: iStock

Vormgeving binnenwerk Armée de Verre Bookdesign

Redactie Sofie Rycken

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025 en Luc Swinnen

D/2025/45/424 — ISBN 978 90 209 3541 7 — NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies