



De gestreste samenleving

Stephan Claes
UPC KU Leuven



De gestreste samenleving

Lichaam en geest aan de grens

Het lichaam spreekt

Waar komt al die druk vandaan?

Welke oplossingen biedt de gezondheidszorg nu?

Vergeten vaardigheden



Hanne



Technische onderzoeken



Een moeilijk gesprek...

Ik voel me verschrikkelijk.
Er moet toch iets zijn!

Kijk, alle onderzoeken zijn
volledig normaal

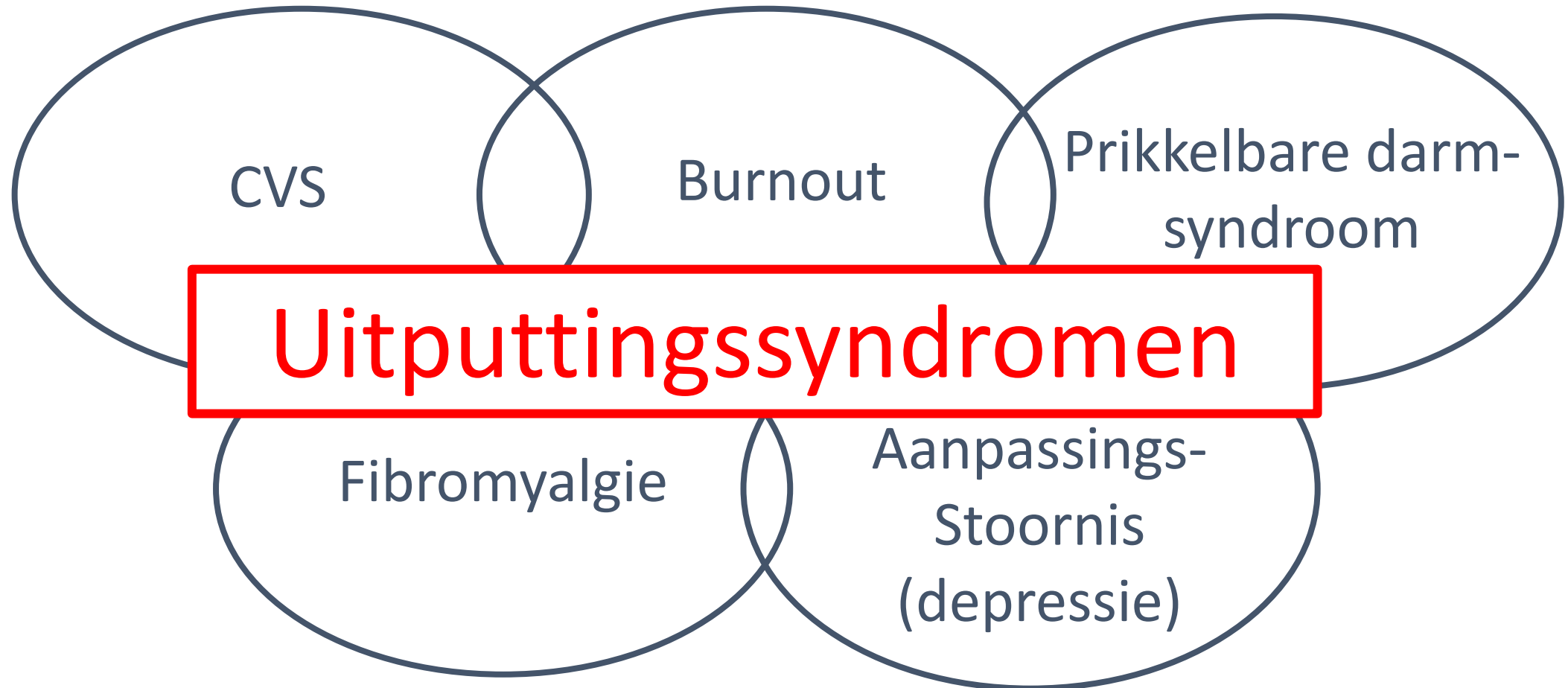


Wat is er aan de hand met Hanne?



- Geen medisch ziektebeeld
- Geen psychiatrisch ziektebeeld
- Wat dan wel?

Welke diagnose?





De gestreste samenleving

Lichaam en geest aan de grens

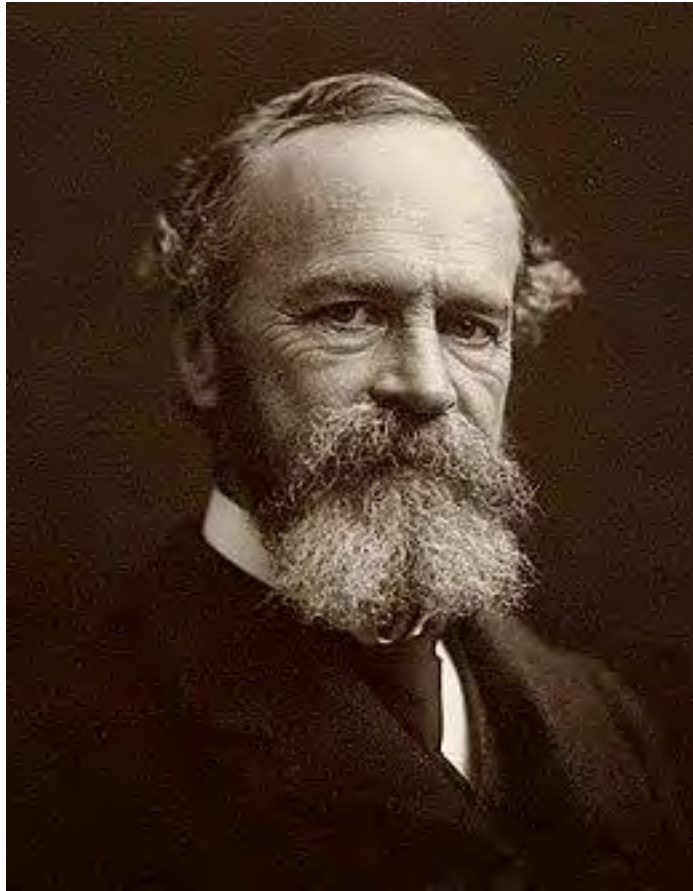
Het lichaam spreekt

Waar komt al die druk vandaan?

Welke oplossingen biedt de gezondheidszorg nu?

Vergeten vaardigheden

Emoties zijn lichamelijk



William James. *What is an emotion?* (1884)

Onze natuurlijke manier van denken over deze standaardemoties is dat de mentale waarneming van een bepaald feit een mentale toestand oproept, een emotie genaamd, en dat deze laatste dan aanleiding geeft tot een lichamelijke uitdrukking.

Mijn stelling, daarentegen, is dat de lichamelijke veranderingen onmiddellijk volgen op de WAARNEMING van het uitlokkende feit en dat ons aanvoelen van deze veranderingen op het moment dat die zich voordoen, de emotie IS.

Angst



Wat is angst?

Hartkloppingen

Snel ademen

Gespannen spieren

Opengesperde ogen

”Kippenvel”

Hyperalert

Hoeveel druk kan ons lichaam aan?



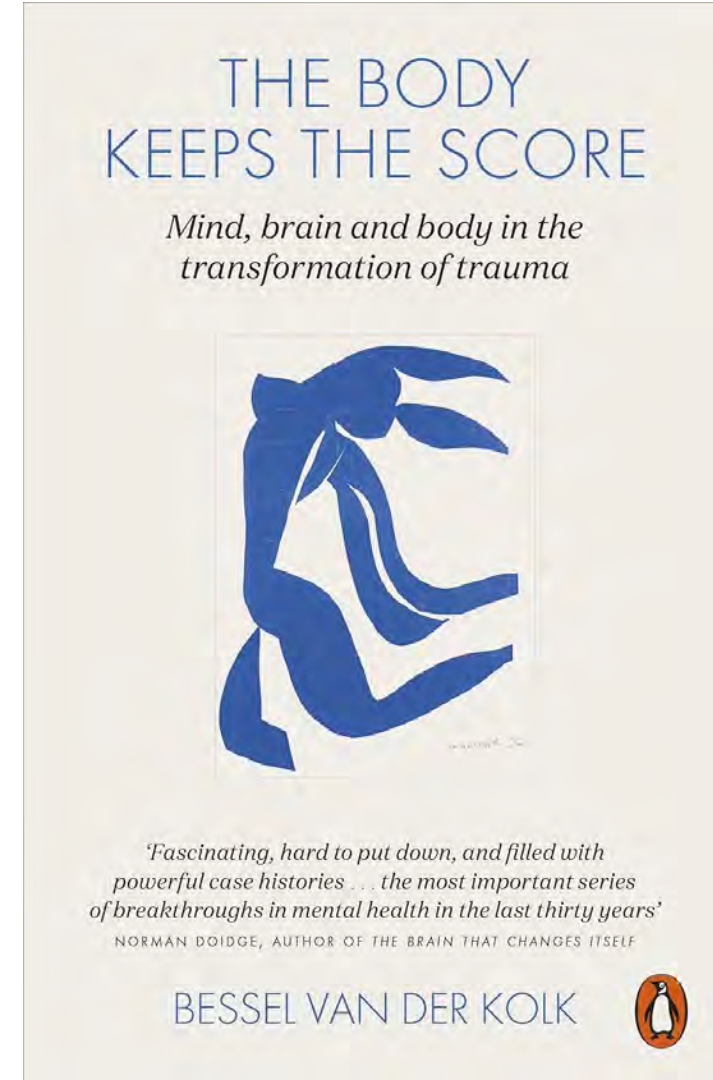
Genetica



Opvoeding



Trauma

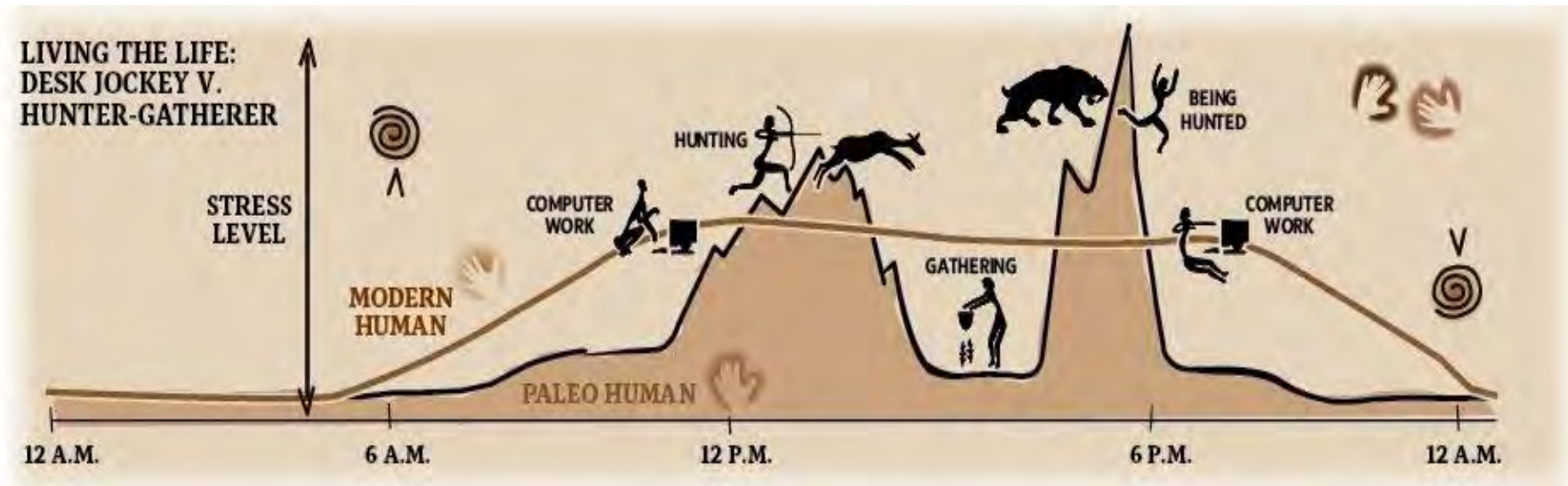




Er is positieve en negatieve stress...

- **Positieve** stress is kortdurend en gaat gepaard met controlegevoel
- **Negatieve** stress is meestal langdurig (chronisch) en gaat gepaard met gebrek aan controle

Verskil 15.000 jaar geleden en nu?



Ons biologisch stress-systeem is gemaakt om korte stresspieken adequaat op te vangen, niet om voortdurend geactiveerd te zijn

Ben ik mijn lichaam?



René Descartes. *Discours de la Méthode* (1637)

- “Mechanisering” van het lichaam
- “Daaruit concludeerde ik dat ik een substantie was waarvan heel het wezen of de natuur slechts is dat ze denkt.”

Mijn lichaam wil niet mee...



Werner, 35 jaar

- Rusteloos, pijnlijke scheuten in de hals, voos gevoel in arm, slaapproblemen, eetlustdaling
- Gescheiden, 2 jonge kinderen
- Is met eigen zaak begonnen, “erop of eronder”
- “en nu ook nog gezondheidsproblemen. Hoeveel pech kan een mens hebben?”

Mijn lichaam móét mee...



60% van de mensen
gebruikt af en toe –of
heel regelmatig- alcohol
om de stress van het
leven aan te kunnen
(enquête UK)



Nederland: 1 op 8 pillen
die de apotheker
verkoopt is Dafalgan
Noorwegen: 47% neemt
minstens 1 keer per
week pijnstillers
Verenigde Staten:
‘opiaten crisis’



België:
400.000.000 pilletjes
per jaar
2,3 miljoen Belgen

Mother's little helper...



Mick Jagger (1966)

*"Things are different today", I hear every mother say
Cooking fresh food for her husband's just a drag
So she buys an instant cake, and she burns a frozen steak
And goes running for the shelter of her mother's little helper
And two help her on her way, get her through her busy day*



De gestreste samenleving

Lichaam en geest aan de grens

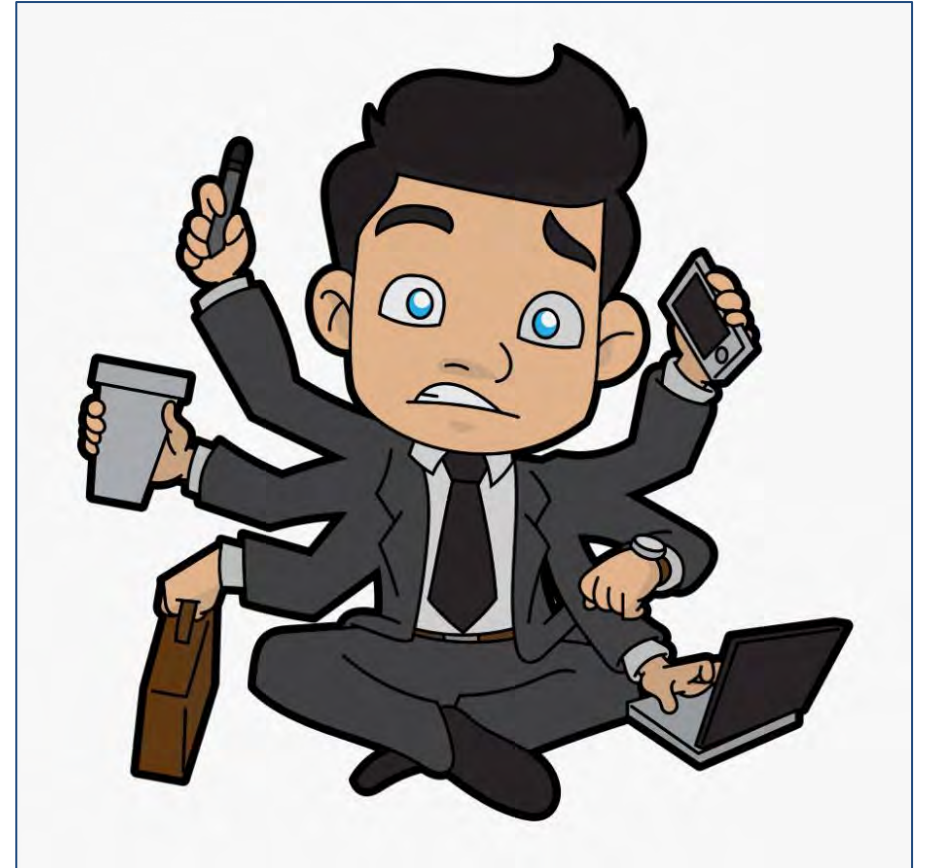
Het lichaam spreekt

Waar komt al die druk vandaan?

Welke oplossingen biedt de gezondheidszorg nu?

Vergeten vaardigheden

Gewoon te veel?



Een gemiddelde zaterdag voor Hanne...

- Kinderen uit bed en aangekleed
- Boodschappen doen
- Soep maken en brengen naar schoonouders
- Thea naar de scouts brengen (waar ligt dat uniform nu weer?)
- Wiskunde-oefeningen maken met Isidoor
- Middageten klaarzetten
- (Simon gaat naar voetbal met Isidoor)
- Joggen
- Whatsappen met vriendinnen
- Voetbalkleren wassen
- Avondmaal afruimen (Simon heeft gekookt)
- Boek lezen
- (de liefde bedrijven)

Hoezo, wat veel?



We zijn vrij om te worden wat we willen



“Aan jou, Adam, hebben wij niet een vaste verblijfplaats, niet een eigen gezicht of een bepaalde gave in het bijzonder gegeven; jij bent aan geen enkele beperking onderworpen.

Als vrij en soeverein kunstenaar moet jij als het ware je eigen beeldhouwer zijn en jezelf uitbeelden in de vorm die je verkiest.”

“Jij bent aan geen enkele
beperking onderworpen”

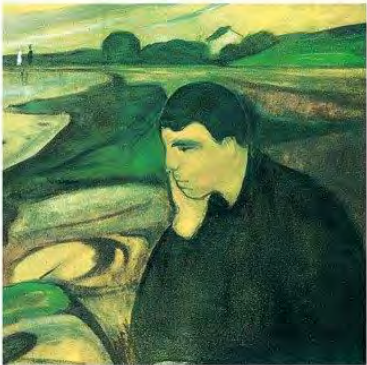
(G. Pico della Mirandola)



Moe van het kiezen...

ALAIN EHRENBURG

LA FATIGUE D'ÊTRE SOI



DÉPRESSION ET SOCIÉTÉ



Alain Ehrenberg

- Le culte de la performance (1991)
- L'individu incertain (1996)
- La fatigue d'être soi (2000)

Perfectionisme als individueel fenomeen



De lat

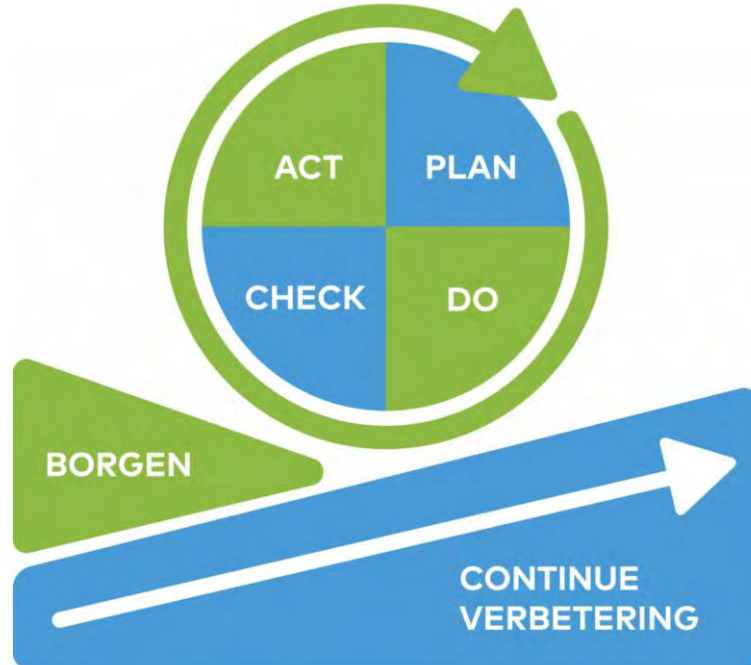
Prestatiegericht
perfectionisme
(39% bij studenten)

versus

Jij

Zelfkritisch
perfectionisme
(19% bij studenten)

“Perfectionisme” als maatschappelijk fenomeen



- Van de essentie naar “bijzaken”
- Van vertrouwen naar controle
- Van zekerheid naar angst

Doe maar wat je verlangt...

Wat bepaalt mijn verlangen?

1. Ik wil er bij horen
2. Ik wil hebben wat jij hebt
3. Ik wil excellent zijn

Wat zijn mijn talenten?

Wat zijn mijn interesses?

Wie ben ik?

Wat zijn mijn ambities?

Wat wil ik?

Wat vind ik leuk?

Wat wil ik?

Waar ben ik goed in?

Wat is mijn passie?

Wat wil ik?


Vitaal Gezond

Ik wil hebben wat jij hebt



René Girard. *Des choses cachées depuis la fondation du monde.* (1978)

Mimetische begeerte: iets wordt voor mij aantrekkelijk omdat jij het bezit.

Rol van sociale media?

We hebben

Kunnen we stoppen met onszelf de dieperik in te praten?



Vroeger waren zonnecellen zo duur dat ze alleen in de ruimtevaart werden toegepast. — © Marc Herremans

Vooruitgangsoptimisme maakt in het Westen steeds meer plaats voor risico-aversie, angst en doemdenken, schrijven Pieter Van Nuffel en Gerard Govers.

Pieter Van Nuffel & Gerard Govers

Woordvoerder van onderzoekscentrum imec en auteur van Chips: hoe digitale technologie de wereld

an het minder goed

instgericht wezen

koppeld aan



De gestreste samenleving

Lichaam en geest aan de grens

Het lichaam spreekt

Waar komt al die druk vandaan?

Welke oplossingen biedt de gezondheidszorg nu?

Vergeten vaardigheden

Leef gezond

Bruce McEwen

“Lichaamsoefeningen, een gezond dieet, een regelmatig slaappatroon, matig tot minimaal alcoholgebruik, en niet roken. Als dat verdacht veel lijkt op wat uw grootmoeder u altijd al verteld heeft, dan kan ik alleen maar zeggen dat volgens de meest gesofisticeerde, actuele topwetenschap die we hebben, uw grootmoeder gelijk had”

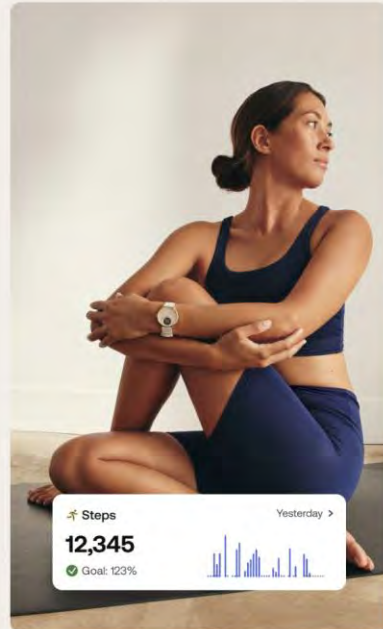


Mindfulness

- Van niche tot hype...
- Contact leggen met het eigen lichaam: “interoceptive awareness”
- Mild en niet-oordelend
- In het hier en nu zijn
- Geen wonderoplossing: MYRIAD project



Je stress-systeem monitoren?



ACTIVITY TRACKING

Stay on track

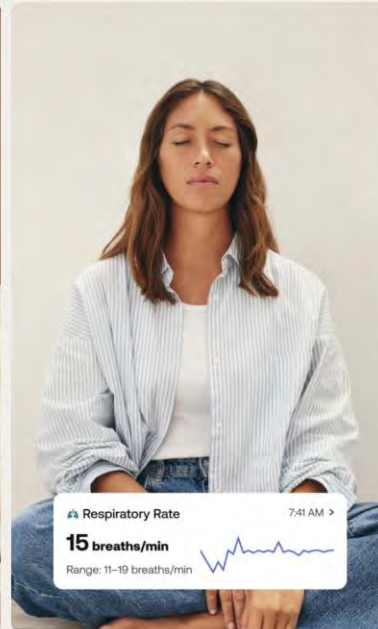
Automatically tracks every move or launch a workout session to get HR zones, pace, and maps via GPS tracking.



HEART INSIGHTS

Follow your heart

Track your heart rate day & night to discover your baseline and be aware in case of shifts.



CARDIAC COHERENCE

Take a breather

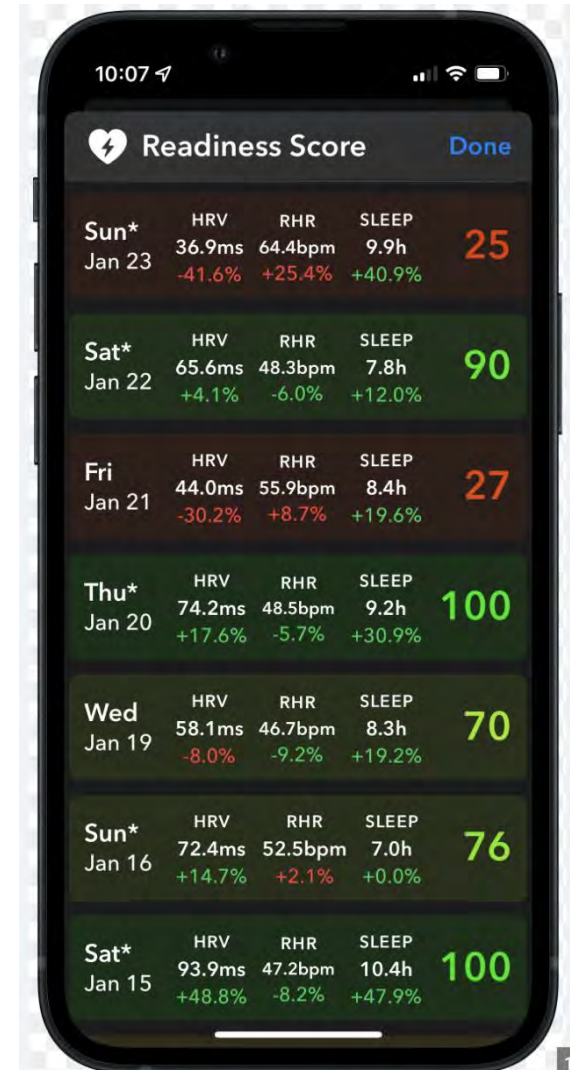
You can launch a cardiac coherence session on your watch at any time to help resync yourself.



SLEEP MONITORING

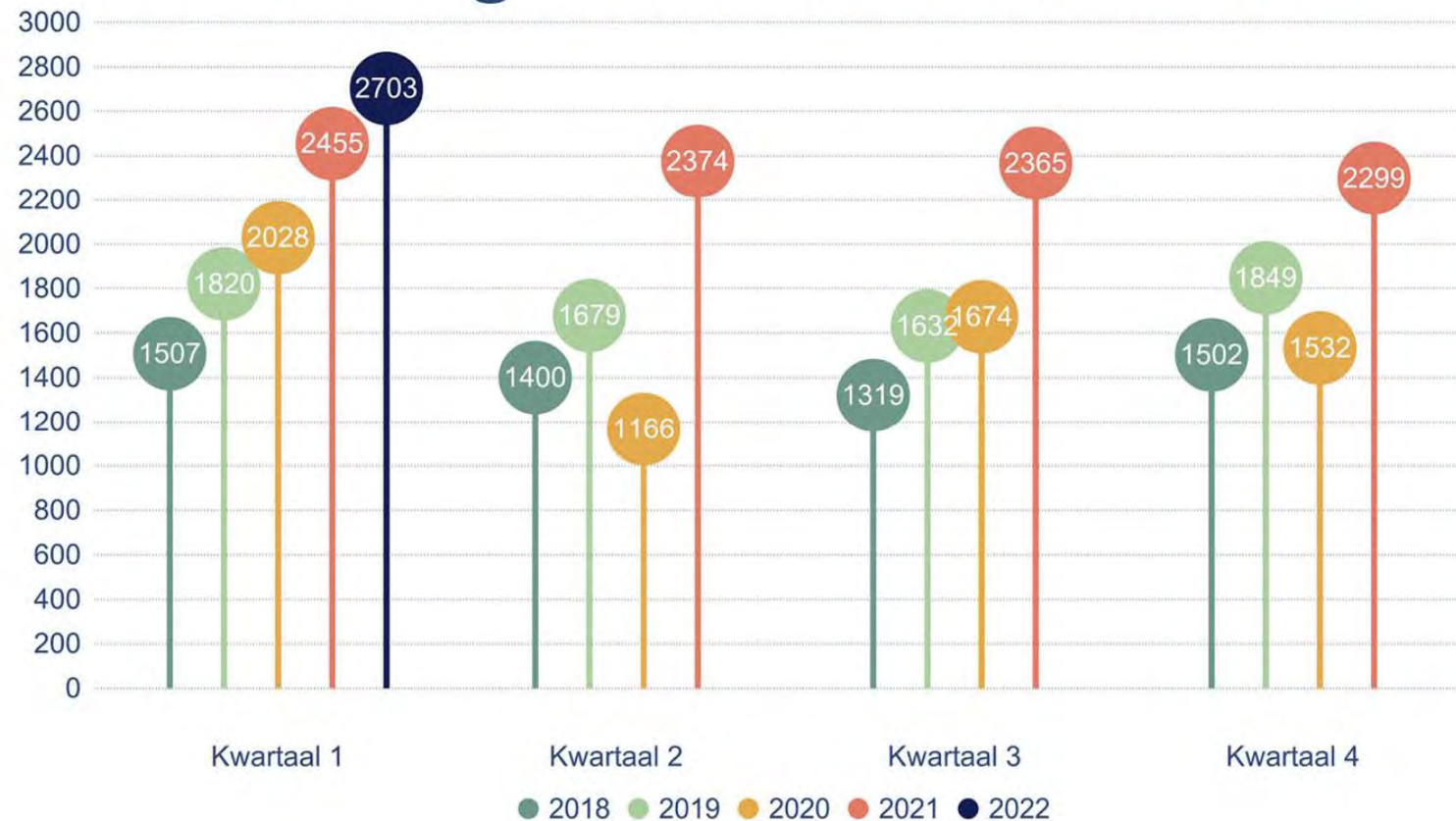
Hit the sheets

Wake-up to your Sleep Quality Score and discover exactly what helps you improve your energy levels.



Stoppen met werken...

Arbeidsongeschiktheid door burn-out



Antidepressiva



- Goede geneesmiddelen voor ernstige depressies
- Ongeveer 12% van de bevolking neemt ze: 2-3 keer meer dan medisch aangewezen
- Een zeker stress-dempend effect
- Bij het drinkwater doen?

Psychotherapie



- Zeker nuttig
- Goed gedoseerd: “primum non nocere”
- Veel initiatieven: ELP
- Gaan we naast 2,3 miljoen benzo-gebruikers en de 1,2 miljoen gebruikers van antidepressiva een therapeut zetten?

Minister Vandenbroucke investeerde 200 miljoen euro in eerstelijns-psychologen

De Standaard Nieuws Opinie Inspiratie Podcasts

Meest recent Binnenland Politiek Buitenland Economie Cultuur Wetenschap Sport De Stemtest Extra

Stofzuigen of
tijd met je gezin?

Ontdek de voordelen
van een huishoudhulp



PSYCHISCH WELZIJN

**300.000 landgenoten vonden al weg
naar eerstelijns psychologische zorg:
“We bereiken ook de meest kwetsbare
groepen”**



Campagnebeeld van 'Laat ze zich niet nestelen'. — © riziv

Meest recent | Meest gelezen

- 1 Vriendin van woensdag overleden man bekend dat ze hem met mes om het leven bracht
- 2 Graag gezien en toch ongemerkt gestorven: “Markus trok zich volledig terug”
- 3 Live verkiezingen | Paul Magnette ziet geen meerderheid voor staatshervorming
- 4 ☐ Advocate Sanne De Clerck over seksueel strafrecht: “Het is niet omdat iets onethisch of immoreel is, dat het ook strafbaar is”
- 5 ☐ Ik zeg ja op een uitnodiging en heb daarna vaak zin om te annuleren





De gestreste samenleving

Lichaam en geest aan de grens

Het lichaam spreekt

Waar komt al die druk vandaan?

Welke oplossingen biedt de gezondheidszorg nu?

Vergeten vaardigheden

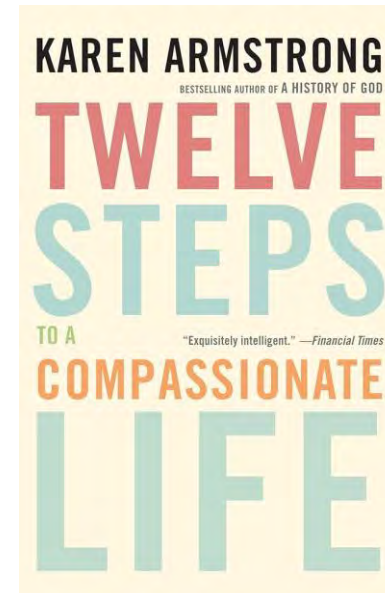
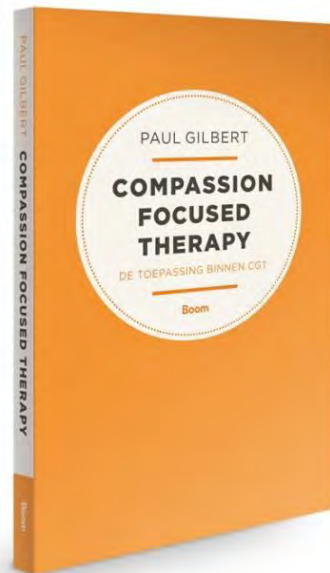


“Verbeter de wereld, begin bij jezelf”

- Moeten wij veranderen of moet de maatschappij veranderen?
 - Weg met te veel keuzevrijheid?
 - Weg met sociale media?
 - Weg met het neoliberalisme?
- “Wees zelf de verandering die je in de wereld wil zien” (Mahatma Ghandi)

Mededogen

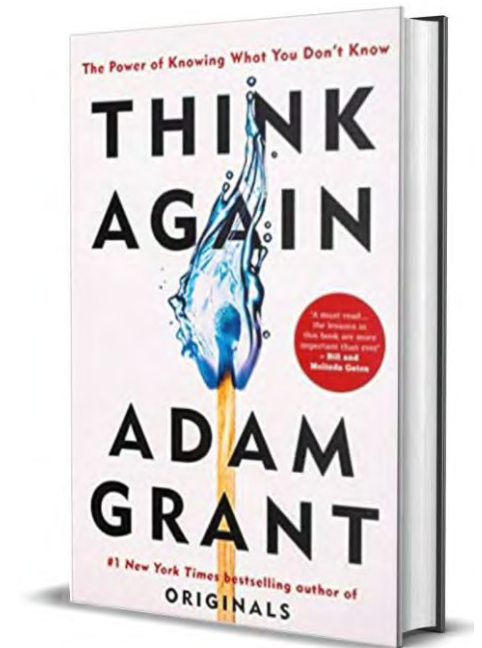
- Medelijden, compassie, mildheid, barmhartigheid, “compassion”
- Mededogen voor het lichaam, voor jezelf, voor de ander
- “ik ben fundamenteel waardevol zoals ik ben, en als zodanig graag gezien”



- Neff KD. Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annu Rev Psychol.* 74:193-218, 2023.
- Ferrari M et al. Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness* 10:1455–73, 2019.

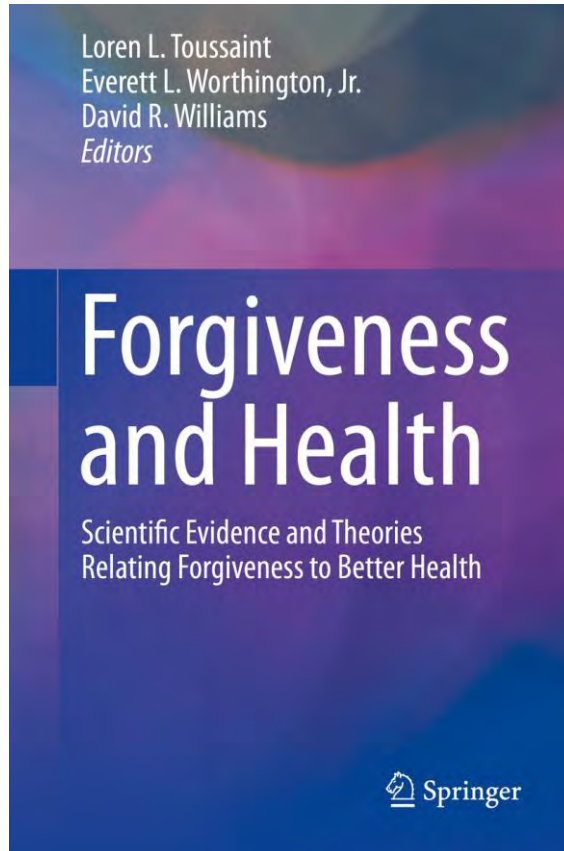
Zelfkennis

- “Ken uzelf”, (zelfzekere) bescheidenheid, “humility”, nederigheid
- “Met de voeten op de grond”
- Weten waar je goed in bent, en waarin niet, en dat OK vinden



- Adam Grant. Think Again; The Power of Knowing What You Don't Know", Penguin, 2021.
- Neal Krause et al. Humility, stressful life events, and psychological well-being: Findings from the landmark spirituality and health survey, The Journal of Positive Psychology, 11:5, 499-510, 2016.

Vergeving

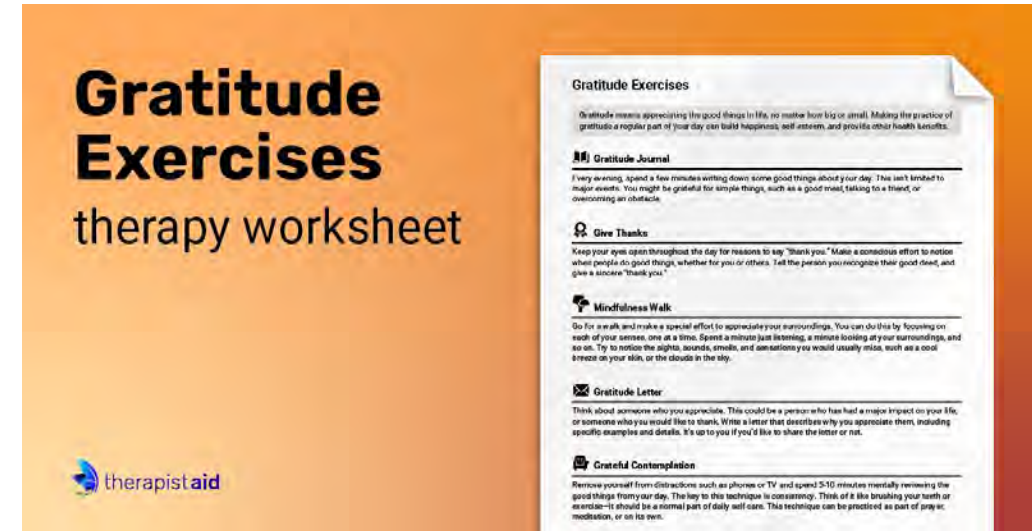


- Hoe ga ik om met de fouten die anderen tegenover mij begaan hebben?
- De erfeniskwestie...
- Vergeving is een proces met vele lagen
 - Beslissingsvergeving
 - Emotionele vergeving
- Therapie kan helpen, maar vergeving kan een lang proces zijn
- Ook jezelf vergeven en vergeving ontvangen is vaak aan de orde

Loren Toussaint, Everett Worthington, David Williams. Forgiveness and Health. Springer, 2015.

Dankbaarheid

- Essentieel onderdeel van een aantal therapeutische stromingen, zoals mindfulness
- Niet alle mentale ruimte laten innemen door wat niet goed gaat
- “Dankbaarheidstherapie” beschermt tegen depressie en slaapproblemen (1) (2)?



(1) Leavy B et al. Gratitude, affect balance, and stress buffering: A growth curve examination of cardiovascular responses to a laboratory stress task. *Int J Psychophysiol.* 183:103-116, 2023.

(2) Boggiss AL et al. A systematic review of gratitude interventions: Effects on physical health and health behaviors. *J Psychosom Res.* 135:110165, 2020.

Dank u!

