

Stress, een uitdaging voor mens, samenleving en economie

Opiniestuk – Lieven Annemans en John Crombez

In 2022 ging veel van het maatschappelijk debat terecht naar gezondheid, arbeidsongeschiktheid, werkgelegenheidsgraad en begroting. Zeker wat de financiering van de sociale zekerheid betreft. Vreemd genoeg ging het weinig over het belang van voortdurende stress bij een deel van de bevolking en de impact daarvan op elk van die thema's. Het is heel dringend tijd dat het thema hoog op de agenda komt, niet in het minst bij de organisatie van de gezondheidszorgen en het vermijden van arbeidsongeschiktheid.

Het doel van ons zorgbeleid is om de gezonde levensverwachting van iedereen in de samenleving te verhogen, rekening houdend met de budgettaire middelen en zonder mensen uit te sluiten. Maar het is algemeen bekend dat gezondheid sterk afhankelijk is van de levensomstandigheden. Denk aan schadelijk gezondheidsgedrag zoals roken, te veel drinken, ongezonde voeding, onvoldoende beweging, Dat zou echter maar 30% tot 40% van de gezondheidsverschillen verklaren. De plaats waar je leeft – woont en werkt – komt al minder ter sprake. Idem dito voor de sociaal – economische omstandigheden. Mensen met een laag diploma of inkomen leven gemiddeld 6 tot 7 jaar minder lang en hebben bovendien gemiddeld 8 jaar minder gezonde levensjaren. Op zich lijkt dat vreemd, omdat ten eerste de mensenrechten ook al zo'n 70 jaar een beleid bepalen met gelijke toegang tot gezondheidszorgen. En sterker nog, de kwaliteit van de gezondheidszorgen blijft erop vooruitgaan, terwijl sommige ongezonde gedragingen zoals roken en drinken verminderen. Er is dus nog iets anders aan de hand.

Eén en ander is zeker terug te brengen tot het structureel en lang opbouwen van stress, zeker financiële stress. Armoede, loonbeslag, deurwaarders, ziekte, werkloosheid, geweld, ... Confrontatie hiermee vanaf jonge leeftijd werkt cumulatief. Inderdaad, in al te veel van de situaties waarmee men op jonge leeftijd werd geconfronteerd, blijft die confrontatie duren op latere leeftijd. En op die manier wordt het een bron van diverse chronische ziektes, arbeidsongeschiktheid, en een toenemende gezondheidsongelijkheid. Het niet aanpakken ervan is nefast voor het geestelijk en fysiek welzijn, de arbeidsmarkt én de begroting.

Daarenboven is er ook een toenemende psychische stress, ongeacht het inkomen. Ondertussen zijn meer dan 500.000 mensen zijn in ons land arbeidsongeschikt, dat is een stijging met 300.000 mensen, en dat op een kleine 15 jaar. Een steeds groter wordend deel onder hen is te verklaren door psychische stress. Om het visueel te maken kan je zeggen dat de werkgelegenheidsgraad die eind 2022 op 73,2% stond, bijna 76% zou bedragen als twee derde van de toename van de arbeidsongeschiktheid was vermeden of hersteld. De pensioenmaatregelen van destijds hebben natuurlijk een rol gespeeld (shift van vroegtijdige pensioenen naar langdurige ziekte), maar we zien de jongste jaren vooral ook een explosie bij jonge mensen en dan vooral bij vrouwen. Het hoeft geen tekening dat de impact op de gezondheidszorg en op de werking van de arbeidsmarkt enorm is. Wat minder is gekend is dat deze evolutie de sociale zekerheidsuitgaven structureel met meer dan 1% van het bruto binnenlands product heeft verhoogd, zo'n 5 miljard euro per jaar in huidige termen. Het deed daarmee een belangrijk stuk van de lange termijnmaatregelen in de pensioenen teniet. En het is ten slotte één van de verklaringen waarom het niet goed gaat met de gezonde levensverwachting in grote delen van onze samenleving.

Toen 70 jaar geleden de sociale bescherming werd ingevoerd in de westerse maatschappijen, volgde daarop de periode met de hoogst opgetekende productiviteitsgroei die onze maatschappijen ooit kenden. Ze was in de periode 1945-1973 dubbel zo hoog dan nu. Toen werd financiële stress en onzekerheid sterk verminderd doordat van dag op dag er bescherming werd ingevoerd van de persoon en het gezin in geval van ziekte, invaliditeit, werkloosheid. We staan terug op een punt waar een grote shift in de maatschappij nodig is die onzekerheid en ontbering vermindert en aan iedereen een menswaardig bestaan biedt. En dat staat niet hoog genoeg op de agenda.

En ook wat betreft de psychische stress zijn er handvaten mogelijk. Het terugdringen van de administratieve werktijd in alle beroepen is er zo één. We zijn naar een registratiemaatschappij geëvolueerd die vertrouwen heeft vervangen door de 'tick the boxes'. De literatuur toont ook dat één van de stressfactoren met grote impact er net in bestaat geen controle te hebben op de eigen werkomstandigheden. De cortisol respons wordt geschat tot drie keer hoger te zijn bij job omstandigheden met beoordelingsdruk waar de persoon weinig vat op heeft, dan op andere taken. Daarnaast is het organiseren van het werk zelf een domein waar veel vooruitgang kan worden geboekt. Autonomie verlenen, meer warme relaties op het werk, mensen vaker een pluim geven en waarderen, thuiswerk op maat van de persoon, het zorgen voor flexibiliteit van uren afgestemd op schooluren en uren van de kinderopvang, en zelfs van hobby's,.... Maar zeker ook: niet allen het vaststellen van stress, maar ook het serieus nemen van stress en het voorkomen en behandelen ervan, zou een focus moeten zijn in de organisatie van de gezondheidszorg. En dat is het in België en bij uitbreiding in de meeste landen niet.

Er is heel wat mogelijk zowel om de financiële als de psychische stress aan te pakken. Misschien zijn die oplossingen te weinig sexy om meteen de krantenkoppen te halen, maar ze zijn wel absoluut noodzakelijk om tegelijkertijd een gelijkere toegang tot welzijn, de gezondheidszorgen, het verminderen van de chronische aandoeningen, de arbeidsmarkt, de productiviteit, de financiering van de sociale zekerheid en de begroting op te krikken. Het is dan ook iets om heel hoog op de agenda te zetten, en het is erg dringend.

Lieven Annemans, Faculteit Geneeskunde & Gezondheidswetenschappen, UGent,
Tel 0476 24 11 44

John Crombez, UZGent en Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen, UGent.
Tel 0478 21 27 63