

Worden we met zijn allen steeds gestrester? Lopen we het gevaar om, als we in hetzelfde rottempo verder blijven werken, tegen ons vijftigste een hartkwaal of drie te hebben? En gaat die kloppende ader op ons voorhoofd eigenlijk ooit nog weg? Het zijn maar een paar van de vragen waar 'Over leven' zich zondag over buigt. Omdat wij niet konden wachten - dat ongeduld altijd! - trokken we in afwachting naar professor Omer Van den Bergh van de Onderzoeksgroep Gezondheidspsychologie aan de K.U.Leuven.

**HUMO** De gangbare overtuiging in onze maatschappij is dat we nu veel meer stress hebben dan vroeger, maar is dat ook écht zo?

**OMER VAN DEN BERGH** « Ik kan daar in elk geval niet onvoorwaardelijk mee instemmen. Om te beginnen hebben we heel weinig cijfers over hoe het vroeger was. Het is ook relatief nieuw dat we überhaupt een term hebben voor stress, en alleen al daarom zijn we er met zijn allen veel gevoeliger voor geworden.

» We hebben wel het idee dat we nu meer gestrest zijn, maar eigenlijk speelt daar toch ook die romantische reflex in ons geheugen: 'Vroeger was het beter.' Vroeger hadden we het rustiger, waren de zomers warmer en de winters kouder; dat soort dingen.

» Ik bedoel maar: stel je een doornee Vlaams gezin uit 1920 voor. De omstandigheden zijn onzeker, er zijn weinig medische voorzieningen, je weet misschien niet of je genoeg geld zal hebben om de volgende dag te kunnen eten... - ik kan me niet voorstellen dat die mensen één stress hadden. 't Is tegenwoordig alleen een ánder soort stress geworden. We leven gehaaster en de maatschappij is veel competitiever. Maar is dat erger dan vroeger? Ik zou het niet weten.

» Het is wél zo dat we nu wellicht minder buffers hebben om ons tegen de stress te beschermen. Onze sociale netwerken - relaties, familie, vuren - die ons zouden moeten opvangen, zijn kleiner en minder stabiel geworden. We hebben meer het gevoel dat we er alleen voor staan.»

**HUMO** Met gevaar voor onze gezondheid tot gevolg?



## DE PROFESSOR: 'STRESS IS GOED VOOR ONS'

**VAN DEN BERGH** « Ik trap misschien een open deur in, maar eigenlijk is stress - in zijn breedste betekenis - net góéd voor ons. Als we er écht alleen maar ziek van werden, hadden we in de loop van de laatste paar honderdduizenden jaar dat stresssysteem echt niet ontwikkeld, hoor.

» Stress helpt ons onder meer in situaties waarin we snel energie moeten opwekken; het zogenaamde *fight/flight*-systeem. Stel: je komt als neanderthaler thuis in je hol en er zit een beer op je te wachten. Dan zijn er twee mogelijke reacties: vechten zo hard je kunt of vluchten zo hard je kunt. Wie er niet goed in is om in korte tijd voldoende energie vrij te maken voor één van beide opties, wordt opgegeten en kan zich dus ook niet meer voortplanten.»

### Mediteren op school

**HUMO** Hoe en waar loopt het dan fout met stress?

**VAN DEN BERGH** « Alles wijst erop dat we vrij goed gemaakt zijn om met acute bedreigingen om te gaan; zolang ze maar niet te lang duren, en we voldoende mogelijkheden hebben om te recupereren. Pas als we voortdurend onder stress staan, beginnen de nadelen de kop op te steken.

» Om een voorbeeld te geven: ik weet dat stress een belangrijke rol speelt bij bijvoorbeeld angsten en

depressie, en dat dat dan weer risicofactoren zijn bij stoornissen aan hart en bloedvaten. Aanhoudende stressgevoelens vergroten met andere woorden de kans op hartaandoeningen.

» Het heeft ook met de aard van het beestje te maken: wij mensen zijn met ons grote verstand in staat ons van alles voor te stellen. We kunnen nu al gespannen zijn voor iets wat over drie maanden *zou kunnen gebeuren*. En als het eenmaal is gebeurd, hebben we ook nog eens de mogelijkheid om daar lang over te blijven piekeren. Dat zie ik bij een rat nog zo snel niet gebeuren. (*Lachje*) Ik hoop maar dat er nu geen bioloog begint te vloeken.»

**HUMO** Biedt de bloeiende relax- en wellnessindustrie ons de juiste middelen aan om ons van stress af te helpen?

**VAN DEN BERGH** « Dat soort dingen is niet per se onzinnig, maar uiteindelijk lijkt het mij toch beter om andere levensgewoontes aan te leren, in plaats van de stresserende gewoontes te laten bestaan en af en toe het ventiel open te zetten. De meeste mensen zijn overigens geneigd te kiezen voor passieve activiteiten om zich te ontspannen, terwijl al lang bekend is dat sporten of op een andere manier fysiek bezig zijn veel beter werkt.»

**HUMO** Stel, ik heb nogal weinig tijd om aan sport te doen. Kan ik niet

gewoon een pilletje slikken?

**VAN DEN BERGH** « Er zijn héél veel pillen tegen stress; van middelen die de spieren ontspannen tot pillen die de geest kalmeren. Maar de vraag is of die winst op korte termijn opweegt tegen de gevaren die ernaar gepaard gaan. Je wordt er snel toe afhankelijk van, om maar iets te noemen.

» Een mens is vaak meer geholpen met wat eenvoudige psycho-educatie. In Vlaanderen hebben we nu - dat zal ook in de 'Over leven' documentaire te zien zijn - een programma in die zin ontwikkeld. De bedoeling is mensen in zes lessen van twee uur - plus huiswerk - nieuwe vaardigheden aan te leren om met stressfactoren om te gaan. Dat gaat dan over vragen als: Hoe kan ik mijn gedachten controleren? Heb ik de neiging om de dingen erger te maken dan ze zijn? Pieker ik te veel?

» Studies hebben aangetoond dat die lessen een aanzienlijk effect hebben op lange termijn: het jaar na dien daalt het aantal bezoeken aan de huisartsen substantieel. Dat zegt voldoende, geloof ik.»

**HUMO** Binnenkort zouden er in België - naar Amerikaans voorbeeld - zogenaamde stressvrije scholen opgericht worden. Scholen waarin de leerlingen tweemaal per dag samenkomen in een grote zaal om een kwartiertje te