

De gestreste samenleving. Waarom we alles hebben en toch ziek worden

Stephan Claes



Uit de eerste resultaten van een door de Jonge Psychiater uitgevoerde enquête onder psychiaters in Nederland en Vlaanderen, om meer zicht te krijgen op hun mentale gezondheid, blijkt dat psychiaters bijzonder tevreden zijn over hun leven en gepassioneerd over hun werk.¹ Tegelijkertijd is de ervaren stress hoger dan referentiegetallen in de algemene bevolking en is de emotionele uitputting relatief hoog. In het licht van deze resultaten las ik het boek *De gestreste samenleving. Waarom we alles hebben en toch ziek worden* van Stephan Claes, hoogleraar Psychiatrie aan de KU te Leuven. In zijn boek zoekt hij antwoorden op vragen als: hoe is het mogelijk dat zoveel mensen niet meer mee kunnen? Dat ze met onbestemde lichamelijke en psychische klachten bij specialisten terechtkomen, en er het antwoord krijgen dat de

geneeskunde geen verklaring of oplossing kan bieden voor hun probleem? Kan het zijn dat ons lichaam de uitdagingen van de 21ste eeuw moeilijk kan dragen? De auteur benadrukt dat het geen zelfhulpboek betreft, maar dat hij elementen wil aanreiken die in algemene zin kunnen helpen bij 'het uitputtingssyndroom'. Dit is de overkoepelende term waarvoor hij pleit, in plaats van het 'diagnostisch moeras' aan namen voor aandoeningen (zoals burn-out, chronische vermoeidheid, aanpassingsstoornissen, fibromyalgie en prikkelbare-darmsyndroom). In het boek gaat hij eerst in op hoe lichaam en geest omgaan met druk, om in deel twee te verkennen hoe ons lichaam dreigt te bezwijken als de druk te lang te hoog is. Deze

delen zijn voor de leek interessant, maar voor vakgenoten had dit bondiger gemogen. Goed is dat Claes hier uitgebreid aandacht besteedt aan aanhoudende lichamelijke klachten, een vaak onderbelicht onderwerp in de psychiatrie. Het derde deel zet aan tot (zelf)reflectie, als hij het fenomeen uitputtingssyndroom breder trekt naar maatschappelijke ontwikkelingen. Hij schetst hoe de samenleving het ons niet gemakkelijk maakt, of hoe wij het onszelf niet gemakkelijk maken. Het laatste deel zoomt in op wat we (zelf) kunnen doen aan het uitputtingssyndroom, hoe we bijvoorbeeld de constante druk die sommigen ervaren, kunnen verminderen. Al geeft de auteur al aan dat dit deel geen praktische oplossingen aanreikt, vallen de aangedragen opties (zoals psychothe-

rapie) qua vernieuwende inzichten mij tegen. Mijn aandacht heeft Claes weer als hij een spoor van meer fundamentele veranderingen inslaat. Hij pleit dan voor een herintroductie van 'vergeten vaardigheden' zoals mededogen, zelfkennis en vergeving.

Al met al bereikt Claes wat mij betreft het door hem geformuleerde doel om met zijn boek te stimuleren tot een breder maatschappelijk debat. Doordat het boek doorspekt is met casuïstiek, wordt de inhoud zelden droog. De door het boek heen verweven wetenschappelijke inzichten (ook van denkers uit het verre verleden) maken dat ik het boek ook de moeite waard vind voor vakgenoten.

Louise Smallenburg, (kinder- en jeugd)psychiater, Den Haag

LITERATUUR

- 1 Tijdkink J, Mocking R, Smallenburg LCS, e.a. De Psychiater-Thermometer II. Psychiaters uit Nederland en Vlaanderen over hun vak en de uitdagingen voor de toekomst. De Jonge Psychiater 2024. <https://dejongepsychiater.nl/nieuws/de-psychiater-thermometer-2023-rapport/>



Leuven, Lannoo Campus, 2023
ISBN 978-94-014-9309-3
196 pagina's
€ 24,99

