
De Gestreste Samenleving

Niet meekunnen wordt door de hardwerkende Vlaming ervaren als een schande. Volgens psychiater Stephan Claes moeten we het anders aan boord leggen.

“Kunnen we afrekenen met dat zelfkritische perfectionisme, zonder dat we naast elke Vlaming of Nederlander een therapeut moeten zetten?” Claes houdt een verrassend pleidooi voor mededogen, zelfkennis, vergeving en dankbaarheid.

Als hoogleraar Psychiatrie (KU Leuven) en psychiater aan het Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven (UPC KU Leuven) ervaart Stephan Claes wat er op zijn patiënten en studenten weegt. Een grote groep mensen worstelt met zichzelf en heeft mentale klachten, stress, depressieve gevoelens. We mogen hen niet in de steek laten, schrijft hij in De gestreste samenleving. *“Het klassieke medische model faalt hier, met als gevolg dat er allerlei diagnoses worden gesteld waarvan de validiteit betwistbaar is, en die onderling een sterke verwevenheid vertonen.”*

Is dit een falen van de maatschappij? *“De maatschappij dat zijn wij allen. Ook als je zou zeggen dat veel van onze problemen worden veroorzaakt door onze manier van leven, dan moet je toegeven dat die levensstijl onze eigen keuze is. We willen die vrijheid. We willen de kans om ons te realiseren in een complexe wereld. Dat ga je niet van vandaag op morgen veranderen door de schuld op de samenleving te leggen, of op het kapitalisme. Ik denk dat we zelf moeten proberen om anders naar ons leven te kijken. We mogen niet bezwijken onder de druk die we onszelf opleggen.”*

Uit: *De mens is geen machine*, interview met Stephan Claes door Harold Polis op weliswaar.be

Kan de manier waarop je met stress omgaat, een wereld van verschil maken?

In een wereld waarin stress en uitdagingen onvermijdelijk zijn, is mentale veerkracht een belangrijke eigenschap. Het helpt je om op een gezonde manier om te gaan met moeilijke situaties en snel te herstellen van tegenslagen. Of het nu gaat om stress op het werk, veranderingen in je leven of persoonlijke uitdagingen; het vermogen om sterk en positief te blijven is essentieel voor je mentaal welzijn.

Verandering is een vast onderdeel van het leven en het vermogen om deze veranderingen te omarmen is essentieel, want je kan ze zien als kansen voor groei en leerervaringen.

Het is belangrijk om voldoende tijd te nemen voor ontspanning en activiteiten die je plezier en energie geven. Of je nu graag wandelt in de natuur, tijd doorbrengt met vrienden en familie, of geniet van een hobby — het inplannen van deze momenten helpt om stress te verminderen en je mentaal weer op te laden. Zo blijf je beter in balans.

Sociale relaties zijn een sterke buffer tegen stress en zorgen voor emotionele steun in moeilijke tijden. Het hebben van een hecht sociaal netwerk — of dit nu vrienden, familie,

of collega's zijn — biedt je een veilige plek om je gevoelens te delen en steun te ontvangen. Actief contact maken met mensen die belangrijk voor je zijn, zowel als klankbord, als uitwisseling van ervaringen.

Door geen problemen te negeren of weg te duwen, en terzelfdertijd de focus te leggen op wat wél goed gaat zie je beter wat je ervan kunt leren.

Fysieke activiteit, zoals sporten of wandelen, is een effectieve manier om stresshormonen te verlagen.

Voldoende slaap helpt je om informatie beter te verwerken, je emotionele balans te behouden en beter om te gaan met stressvolle situaties. Een uitgerust lichaam en een uitgeruste geest zijn beter in staat om met uitdagingen om te gaan.

Bron: *7 tips om je mentale veerkracht te versterken*, Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen, 2023

Overprikkeling ...

In onze moderne samenleving worden we voortdurend blootgesteld aan een stortvloed van veranderingen en overprikkeling. Volgens schattingen van neuropsychologen informatiewetenschappers kregen wij mensen in de jaren '50 gemiddeld rond de 500 informatieprikkels per dag te verwerken (zoals gesprekken, krant, radio). Vandaag de dag worden we geconfronteerd met meer dan 5.000 tot 10.000 reclame- en informatieprikkels per dag, alleen al via schermen, meldingen, e-mails, sociale media, apps, verkeer en visuele signalen in de omgeving. Dat betekent een toename van factor 10 tot 20× alleen al qua informatiestromen. De moderne mens wisselt gemiddeld elke 6 tot 10 seconden van aandacht (door meldingen, afleidingen of multitasken). Dat was in de jaren '50 gemiddelde elke 20 tot 25 minuten. Dat betekent dat we tegenwoordig meer dan 10.000 microbeslissingen per dag nemen en dat blijkt te leiden tot mentale vermoeidheid, stress en overprikkeling.

En dan hebben we het alleen nog maar over externe prikkels (sociale media, deadlines, nieuws, onze omgeving, conflicten, geluiden, licht, informatie overload, andere mensen, enz.). Daar bovenop komen de emotionele en interne prikkels en stressoren (piekeren, ergernis, negatieve zelfpraat, frustratie, perfectionisme, boosheid, prestatiedruk, zorgen, maar ook trauma's en onverwerkte emoties). Beide stressbronnen, extern en intern, versterken elkaar. Wie intern gespannen is, ervaart externe prikkels intenser, en vice versa.

Deze constante externe en interne prikkelbelasting zet het onze lichamelijke gezondheid, maar ook onze mentale flexibiliteit, communicatieve vermogens en veranderbereidheid onder druk.

Bron: *Hoe overprikkeling onze mentale veerkracht ondermijnt en verandering saboteert*. John van Heel, 2025