

DE LEKKERE KANT VAN STRESS

- 1 Er woedt een storm over Nederland die langzamerhand aanzwelt tot een orkaan. Deze storm heeft de naam *Stress*. Volgens de berichten van de afgelopen tijd hangt een groot deel van de werkenden een burn-out boven het hoofd. Die is het resultaat van een te hoge mentale belasting, de tol van een drukke en efficiënte samenleving. “Een kwart miljoen werkenden voelt zich opgebrand,” constateerde *Elsevier* vorige week. “Hoe voorkom je burn-out?” vraagt *Opzij* zich deze maand af. Burn-out lijkt zo langzamerhand een ware volksziekte geworden, het onvermijdelijke lot van de ambitieuze, hardwerkende en zichzelf voorbij rennende professional.
- 2 De cijfers liegen er niet om. Niet voor niets begon een grote vakbond twee jaar geleden een grootscheeps stressoffensief onder het motto ‘de stress te lijf’. Aanleiding was de publicatie van de resultaten van een aantal onderzoeken. Nederland blijkt de hoogste werkdruk van Europa te hebben. Zestig procent van de werknemers ervaart de werkdruk als te hoog. Een derde van de WAO-diagnoses blijkt psychische klachten te betreffen. Stewardessen, journalisten, rechercheurs en organisatieadviseurs spannen de kroon: negen op de tien zeggen dat ze altijd onder hoge druk werken. Ook managers hebben het zwaar: één op de drie voelt zich vaak of vrijwel altijd te zwaar belast.
- 3 Zo beschouwd is werk een bron van ellende. Wie uitsluitend de negatieve berichtgeving over stress consumeert, moet wel tot de conclusie komen dat werkende mensen zichzelf massaal aan het uitputten zijn. Wie nog niet ‘jong & overspannen’ is, loopt grote kans ‘oud & opgebrand’ te raken of krijgt op een leeftijd ergens daartussen een midlifecrisis. En wie zich fit en lekker voelt, heeft waarschijnlijk de handen vol aan de opvang van slachtoffers uit zijn omgeving, waardoor de negatieve stress-spiraal op een andere manier in werking wordt gezet.
- 4 De stress epidemie laat zich echter relativeren met andere cijfers. Uit een recent onderzoek blijkt dat werkende Nederlanders uitermate tevreden zijn. Alleen Zwitsers en Denen zijn nog meer te spreken over hun werk. Een andere studie ondersteunt deze resultaten. Een overgrote meerderheid, 82 procent, vindt dat werk gelukkig maakt. Tweeverdieners vinden dat vaker dan eenverdieners. En hoe hoger de opleiding, hoe groter het geluk.
- 5 Dat het land met de hoogste werkdruk in Europa zo gelukkig is, lijkt tegenstrijdig, maar dat is het niet. In ons taalgebruik is stress synoniem geworden met negatieve spanning, met een te hoge belasting. We associëren stress met ellende en verval, waardoor we over het hoofd zien dat het verschijnsel ook plezierige kanten heeft. Stress en geluk kunnen heel goed samengaan, want stress heeft twee kanten: een slechte, *distress* (van het Latijnse *dis*, slecht), en een goede, *eustress* (van het Griekse *eu*, goed).
- 6 Hoge werkdruk hoeft niet altijd tot negatieve stress te leiden. Die kan juist stimuleren tot prestaties, kan een extra prikkel zijn om een tandje bij te zetten. Zonder stress zouden we nergens zijn, stress is een voorwaarde om tot prestaties te komen, stimuleert, activeert, maakt alert, roept creatieve gedachten op.
- 7 In zijn klassieke studie *Stress* uit de jaren vijftig beschreef de Canadees Hans Selye die beide kanten al. Hij vergeleek stress met temperatuur. “De uitdrukking ‘hij staat onder stress’ is precies even zinloos als de uitdrukking ‘hij heeft temperatuur’.” Selye droeg zijn boek op “aan hen die weten te genieten van de stress van een gevuld leven”. Volgens hem ondergaat ons lichaam bij *distress* en bij *eustress* vrijwel dezelfde prikkels. “Stress hoort erbij, is de zuurdesem van het leven”, schrijft hij. “Iedere emotie, iedere activiteit veroorzaakt stress. Het lichaam moet er echter wel goed mee overweg kunnen.” Hoe duidelijk Selye zijn boodschap ook de wereld in zond, toch negeerden generaties onderzoekers na hem de positieve kant van stress vrijwel volledig. Begrijpelijk, want de schade en slijtage die het menselijk lichaam oploopt als gevolg van negatieve stress, vormen natuurlijk een veel dwingender reden tot onderzoek.
- 8 Maar hoe ernstig en belangrijk die negatieve kanten ook zijn, door die eenzijdige gerichtheid daarop lopen we wel het risico het kind met het badwater weg te gooien. Als we ons alléén afvragen wanneer mensen negatieve stress ervaren, hebben we te weinig oog voor de positieve werking van stress en kunnen we er ook minder positief gebruik van maken. “Het manco van het stressonderzoek is dat er nauwelijks gevraagd is of mensen ook plezier aan stress beleven”, aldus Jan Snel, psychofysioloog aan de Universiteit van Amsterdam en auteur van het boekje *Genieten mag*. “Positieve stress maakt mensen weerbaarder tegen infecties, bevordert de gezondheid en geeft een sterk gevoel van welbevinden. Het verhoogt de kwaliteit van het leven.” Volgens Snel, tevens

lid van een onderzoeksgroep die vindt dat er in de wetenschap te weinig aandacht is voor het thema 'plezier', is er te weinig bewuste aandacht voor de alledaagse positieve dingen. "De leerboeken in de psychologie en de geneeskunde zijn daar een illustratie van. Er staat niets in over plezier of geluk, het gaat alleen over de kommer en kwel van onze fysieke en mentale gezondheid."

- 9 De kommer-en-kwelbenadering in het stressonderzoek verklaart waarom de relatie tussen geluk en werkdruk zo weinig aandacht krijgt. Dat sommige mensen baat hebben bij werkdruk en juist daardoor tot prestaties komen, is wel bekend, maar dringt niet door in het stressbeleid, dat zich vooral op preventie en bestrijding richt. Hoogopgeleiden bijvoorbeeld ervaren meer werkdruk dan laagopgeleiden, maar melden zich minder vaak ziek. Doordat zij hun afwisselende werk zelf kunnen controleren, hun tijd zelf kunnen indelen, pauzes kunnen nemen wanneer ze dat willen, ervaren ze minder negatieve stress.
- 10 Dit geldt voor de marketingmanager die een presentatie moet voorbereiden, de organisatieadviseur die gegevens verzamelt voor een offerte of de journalist die zijn artikel moet schrijven. Zolang ze zeggenschap hebben over hun eigen tijd, verantwoordelijkheid kunnen nemen voor hun eigen prestaties en daarin niet afhankelijk zijn van anderen, is de negatieve stress goed te beheersen. De dwang om binnen de deadline een prestatie te leveren, fungeert dan juist als stimulans. "Onder druk ben ik scherper en helderder, zodat ik goede beslissingen kan nemen", zegt een organisatieadviseur die veel met deadlines werkt.
- 11 Anders is het voor de thuiszorgverpleegster die tien minuten heeft om de ene bejaarde te wassen voordat ze bij de volgende wordt verwacht. Eigenlijk heeft ze geen tijd om een praatje te maken. Maar wat doet ze als een op sterven liggende patiënt haar aandacht vraagt? Ze heeft niet de beschikking over haar eigen tijd en kan evenmin de verantwoordelijkheid nemen om het werk op een andere manier uit te voeren. Zolang haar handelingsvrijheid beperkt is, is negatieve stress haar deel.
- 12 Stress kan zich in allerlei vormen en gradaties voordoen en heeft – afgezien van de persoonlijkheid – vooral te maken met de mate van verantwoordelijkheid en autonomie. Het voorkómen dat positieve stress overgaat in negatieve stress, lukt beter in een werkomgeving met veel vrijheid dan in een strak systeem. Het plezier van de journalist die binnen de deadline zijn verhaal afrondt, of de voldoening van de manager die onder hoogspanning zijn team tot een prestatie brengt, is te vergelijken met de kick van de bungeejumper of de beheerste angst van de bergbeklimmer. In alle gevallen verkeert het lichaam in een staat van opwinding en actie. Alles staat op scherp. Of het nu op het werk of in de vrije tijd gebeurt, de basisgedachte is dezelfde. Stress is positief zolang hij beheersbaar en controleerbaar is.
- 13 Het onderscheid tussen positieve en negatieve stress en de omstandigheden waaronder de eerste vorm van werkdruk overgaat in de tweede, zouden veel meer aandacht moeten krijgen. Het wordt hoog tijd dat het stressonderzoek zich meer richt op de organisatie van het werk. Dit zou ten goede komen aan degenen die nu in hun werk weinig regelmogelijkheden hebben en dus nauwelijks positieve stress ervaren. De opbrengst daarvan zou niet alleen terugverdiend kunnen worden via de WAO-uitgaven en de ziektewet, maar ook in een moeilijker in getallen uit te drukken grootheid: menselijk geluk.

*naar: Suzanne Weusten
uit: de Volkskrant, 11 maart 2000*

*De teksten die voor dit examen gebruikt zijn, zijn bewerkt om ze geschikt te maken voor het examen. Dit is gebeurd met respect voor de opvattingen van de auteur(s). Wie kennis wil nemen van de oorspronkelijke tekst(en), raadplege de vermelde bronnen.
De Cevo is verantwoordelijk voor vorm en inhoud van dit examen.*

■ Tekst 2 De lekkere kant van stress

- 18p **20** □ Maak een goedlopende samenvatting in correct Nederlands van maximaal 160 woorden van de tekst *De lekkere kant van stress*. Uit de samenvatting moet voor iemand die de oorspronkelijke tekst niet gelezen heeft, duidelijk worden:
- welk verschijnsel voor de auteur aanleiding is voor een nadere bespiegeling;
 - welke onderzoeksresultaten ogenschijnlijk tegenover elkaar staan en hoe deze tegenstrijdigheid kan worden verklaard;
 - hoe de auteur oordeelt over de wetenschappelijke stand van zaken;
 - aan welke randvoorwaarden het besproken verschijnsel moet voldoen, wil het als positief ervaren worden;
 - welke conclusies de auteur trekt.