

# Hoe kan chronische stress als gevolg van leven in bestaansonzekerheid verminderd worden?

## Nieuw bewijs voor de noodzaak van een gecombineerde aanpak

Loes Crielaard, Mary Nicolaou en Karien Stronks

Onderzoeksgroep 'Gezondheidsgedrag en Preventie', Afdeling Public and Occupational Health, Amsterdam UMC

### Wat is het probleem?

Chronische stress is een belangrijke risicofactor voor veel chronische ziekten, zoals depressie, diabetes of hart- en vaatziekten. Het komt vaker voor bij mensen die leven in bestaansonzekerheid, samenhangend met bijvoorbeeld armoede, schulden en moeilijke woon- en werkomstandigheden.

**Hoe kunnen we chronische stress als gevolg van bestaansonzekerheid verminderen, en daarmee de gezondheid van deze groep verbeteren?**

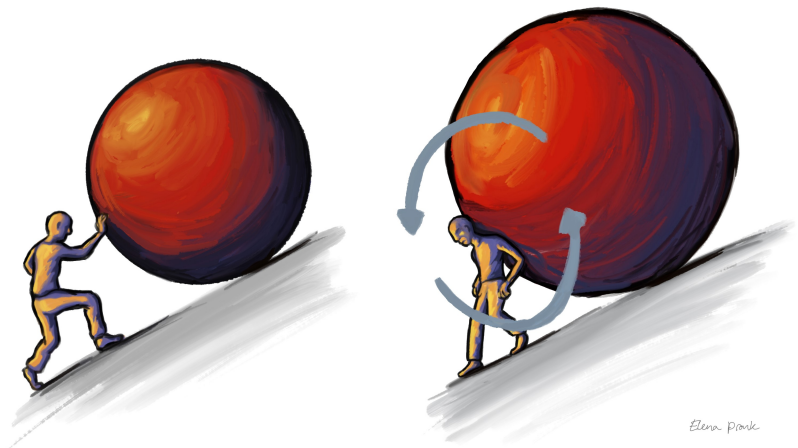
### Wat weten we al over dit probleem?

Bestaanszekerheid wordt gezien als "een absolute voorwaarde" voor een goede gezondheid (1). Bijna alle gemeenten in Nederland hebben dan ook beleid ontwikkeld om bestaansonzekerheid en daaraan gerelateerde chronische stress tegen te gaan. Vaak is dat beleid gericht op het wegnemen van één oorzaak van stress, bijvoorbeeld schulden. Een dergelijke aanpak lijkt geen recht te doen aan de complexiteit van het dagelijks leven van mensen die leven in bestaansonzekerheid (2,3). Zo kan de chronische stress als gevolg van schulden andere stressvolle situaties veroorzaakt hebben, zoals spanningen binnen het gezin. Het wegnemen van schulden lost die andere situaties niet automatisch op. En zorgt dus niet automatisch voor een vermindering van stress.

### Nieuw onderzoek laat zien dat ...

Recent onderzoek van onze onderzoeksgroep heeft de complexiteit van de relatie tussen bestaansonzekerheid en chronische stress blootgelegd (4). Het onderzoek leidt tot de volgende conclusies:

- **Vicieuze cirkel** Of iemand in stressvolle situaties stress ervaart, is afhankelijk van hoe iemand met die situaties omgaat. We noemen dit psychologische draagkracht. Deze is niet onveranderlijk. Integendeel, die draagkracht kan afnemen als iemand veel stress ervaart of heeft ervaren. Hierdoor kunnen vervolgens ook weer nieuwe stressvolle situaties ontstaan. Daardoor stapelen stressvolle situaties zich op, waardoor chronische stress verder toeneemt, en de mogelijkheden om met die situaties om te gaan verder afnemen. Een vicieuze cirkel dus.



De metafoer hiernaast illustreert de vicieuze cirkel. De stressvolle situatie is als het ware een bal die door iemand de helling wordt opgeduwd. De kracht die iemand heeft om de bal omhoog te duwen stelt iemands psychologische draagkracht voor. De hiervoor beschreven vicieuze cirkel maakt de bal bij wijze van spreken steeds zwaarder. Hierdoor neemt de chronische stress steeds verder toe.

- **Oorzaken van de vicieuze cirkel** Wat verklaart die vicieuze cirkel? Hoe meer stress iemand ervaart en heeft ervaren, hoe ...
  - ... minder handvatten diegene heeft om oorzaken van stress op te lossen (in de wetenschap wordt hiervoor de term *coping* gebruikt)
  - ... minder gevoel van grip diegene heeft op oorzaken van stress (*learned helplessness*)
  - ... minder ruimte diegene over heeft in diens hoofd om met oorzaken van stress om te gaan (*cognitive bandwidth*)
  - ... heftiger diegene de oorzaken van stress ervaart (*appraisal*)

### Hoe sterk is het bewijs uit dit onderzoek?

Het onderzoek is gebaseerd op een overzicht van eerder onderzochte relaties, zoals gerapporteerd in de internationale literatuur. Wij hebben met een nieuwe blik gekeken naar hoe de verschillende factoren op elkaar inwerken en elkaar versterken. We hebben een aantal experts op deelterreinen, zoals psychologen en epidemiologen, kritisch laten kijken naar de resultaten, en de analyse vervolgens verrijkt met hun inzichten.

### Implicaties voor beleid

Om chronische stress te laten afnemen, is het herstellen van psychologische draagkracht, bijvoorbeeld door coaching om stressvolle situaties beter aan te kunnen, op zichzelf niet genoeg. De draagkracht kan namelijk niet herstellen zolang de situatie stressvol blijft. Het is daarom nodig *gelijktijdig* in te zetten op het terugdringen van bestaansonzekerheid, bijvoorbeeld door inkomensondersteuning. Omgekeerd leiden laatstgenoemde maatregelen alleen tot vermindering van chronische stress als *gelijktijdig* maatregelen worden ingezet om iemands psychologische draagkracht te vergroten. Om de vicieuze cirkel te doorbreken is een gecombineerde aanpak dus noodzakelijk.

## Referenties

1. GGD Amsterdam. Amsterdamse Nota Gezondheidsbeleid 2021-2025 [Internet]. Amsterdam; 2021. Available from: <https://www.ggd.amsterdam.nl/beleid-onderzoek/nota-volksgezondheid/>
2. Broeders DWJ, Das HD, Jennissen RPW, Tiemeijer WL, De Visser M. Van verschil naar potentieel: een realistisch perspectief op de sociaaleconomische gezondheidsverschillen [Internet]. WRR-Policy Brief 7. Den Haag; 2018. Available from: <https://www.wrr.nl/publicaties/policy-briefs/2018/08/27/van-verschil-naar-potentieel.-een-realistisch-perspectief-op-de-sociaaleconomische-gezondheidsverschillen>
3. Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. Gezondheidsverschillen voorbij [Internet]. 2020-08. Den Haag; 2020. Available from: <https://adviezen.raadrvs.nl/gezondheidsverschillen-voorbij/>
4. Crielaard L, Nicolaou M, Sawyer A, Quax R, Stronks K. Understanding the impact of exposure to adverse socioeconomic conditions on chronic stress from a complexity science perspective. BMC Med [Internet]. 2021 Dec 12;19(1):242. Available from: <https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-021-02106-1>