



**Karlien Bongers** is chirurg (niet-praktiserend) specialist Integrative Medicine en heeft een eigen coachings- en adviespraktijk.

*'Door stress, eenzaamheid en chronisch slaapgebrek zijn we niet in staat om het maximale uit onszelf te halen. Willen we meer persoonlijke groei oftewel zelfrealisatie dan dienen we te investeren in ontstressen en meer uren goed slapen, zodat we onze krachten en persoonlijke kwaliteiten kunnen inzetten om bij te dragen aan een doel buiten onszelf.'*



# Kan Nederland nog gelukkiger?

Bij zingeving denken we over het algemeen eerder aan zachte data, zoals persoonlijke gevoelens en individuele ervaringen, dan aan harde getallen. Echter, ook het gevoel van tevredenheid, geluk en zinvolheid is cijfermatig weer te geven. Zo zijn volgens het CBS negen op de tien volwassen Nederlanders naar eigen zeggen gelukkig en tevreden en leiden een zinvol leven. Slechts drie procent geeft aan 'ongelukkig' te zijn.<sup>[1]</sup> Onderzoek van Nederlandse economen laat tegelijkertijd zien dat een derde van de werknemers hun werk weinig zinvol of zelfs zinloos vindt<sup>[2]</sup> en volgens het CBS is werkstress een belangrijke oorzaak van ziekteverzuim (zie tabel 1).

**H**oe kan dat? Gaat het bij geluk en zinvolheid niet zozeer om werk, maar meer om zaken als gezondheid of verbondenheid met anderen? Ook dat is de vraag als we kijken naar de cijfers van het CBS over gezondheid en eenzaamheid bij volwassen Nederlanders (zie tabel 2).<sup>[3]</sup> Helaas geldt hetzelfde voor jongeren want één op de 50 voelt zich eenzaam, de helft voelt zich de dag voor het onderzoek vermoeid, een kwart is ontevreden over hun lichamelijke gezondheid en maar liefst 54 procent van de jonge vrouwen voelt zich onveilig. Dus hoewel Nederlanders gelukkig zijn en een zinvol leven leiden, zijn tegelijkertijd veel Nederlanders ziek, vermoeid en eenzaam.

**Dat stress een belangrijke** bijdrage levert aan een verstoring van geluk en lichamelijk welzijn is anno 2019 algemeen geaccepteerd. Sonia Lupien, directeur van het Centre for Studies on Human Stress, stelt naar aanleiding van haar jarenlange onderzoekservaring dat mensen een biologische stressrespons vertonen als ze blootgesteld worden aan een situatie die een of meer van de vier kenmerken van 'NOBO' heeft namelijk: Nieuw, Onvoorspelbaar, Bedreigend en/of Oncontroleerbaar.<sup>[4]</sup> Het is dan ook niet verwonderlijk dat we in onze huidige maatschappij veel stress ervaren, met de



‘na tien dagen zeven uur slaap blijkt het brein te functioneren alsof het 24 uur niet geslapen heeft’

haast continue stroom aan nieuwe technologieën en nieuwe persoonlijke en/of socialmediacontacten, waarin we voortdurend flexibel dienen in te spelen op veranderingen. Alle toxinen, bewerkt voedsel en bedreiging van onze vaste relaties, werkomgeving en gezondheid en het feit dat we op de meeste werk- en leefomstandigheden geen invloed hebben, maken het extra stressvol. Bij een stressreactie wordt het sympathisch zenuwstelsel geactiveerd, stijgt het cortisol en worden transcriptiefactoren gevormd die zorgen dat het lichaam in de overlevingsstand komt. Lichaamsprocessen die te maken hebben met herstel, groei en voortplanting komen daarbij op een laag pitje te staan.

**Kenmerkend voor de overlevingsstand** is de onderdrukking van het immuunsysteem en het bevordert een (laaggradige) ontstekingsreactie. Een kortdurende stressreactie helpt ons te overleven. Bij langdurige of chronische stress ontstaat er schade in alle orgaansystemen inclusief het brein. Niet alleen krijgen we chronische fysieke ziekten en psychisch disfunctioneren, het draagt ook bij aan de neiging ons terug te trekken wat tot eenzaamheid kan leiden. Echter, in een wereld waarin de social media voortdurend uitnodigen de leuke dingen in het leven te delen, en succesvol en gelukkig zijn de norm is geworden, ben je natuurlijk ‘gelukkig’. Helaas blijken we bij langdurige stress niet alleen ons gezonde zelf kwijt te raken, maar ook de verbinding met wat ons omringt. Dit gevoel van isolement heeft weer negatieve consequenties voor zowel gezondheid als welbevinden.

‘negen op de tien volwassen Nederlanders zijn naar eigen zeggen gelukkig en tevreden en leiden een zinvol leven’ (CBS)

|     |  |
|-----|--|
| 17% | Ervaart enkele keren per maand burn-outklachten zoals emotionele uitputting, gevoel van leegheid en vermoeidheid |
| 35% | Vermeldt werkstress als belangrijkste oorzaak van werkgerelateerd verzuim  |

**Tabel 1: Burn-out en werkstress bij werknemers in Nederland in 2018 (CBS)**

|                      |   |
|----------------------|---|
| 58%<br>= 9,9 miljoen | Heeft één of meer chronische aandoening(en)                                 |
| 33%<br>= 5,6 miljoen | Bezoekt minimaal eenmaal per jaar de huisarts vanwege een chronische ziekte |
| 9%<br>= 1,5 miljoen  | Heeft een angststoornis   |
| 5% = 860.000         | Heeft een depressie   |
| 1 : 5                | Zal in het leven een depressie doormaken                                    |
| 43%<br>= 7,4 miljoen | Voelt zich eenzaam (waarvan 10% (zeer) ernstig eenzaam)                     |

**Tabel 2: Chronische ziekten, angst, depressie en eenzaamheid bij volwassen Nederlanders in 2018 (CBS)**

**Gelukkig beschikken we over** een prachtig ‘regeneratie-instrument’, namelijk: slaap. Goede slaap betekent voldoende tijd voor de Non-Rapid Eye Movement (NREM-) en Rapid-Eye-Movement (REM-)fasen van slaap. Naarmate de nacht vordert, neemt de hoeveelheid NREM drastisch af en ten gunste van REM-slaap. Bij acht uur slaap maak je ruim vijf slaapcycli door met voldoende REM-slaap in de laatste twee slaapronden. Bij een nachtrust van ongeveer zeven uur, word je ergens halverwege de vierde cyclus wakker en mis je anderhalf tot twee REM-slaapcycli in vergelijking tot acht uur slaap. Volgens het CBS slaapt 90 procent van de volwassen Nederlanders de aanbevolen zeven tot negen uur, namelijk gemiddeld 7,1 uur. Hierbij ervaart ongeveer een zesde van de Nederlanders de kwaliteit van de slaap als ‘slecht’. Tien procent van de volwassenen slaapt zelfs minder dan zes uur per nacht.<sup>[5]</sup>

**In de NREM-slaap vindt** herstel van het lichaam plaats, worden de hersenen ‘opgeruimd’ en informatie verplaatst van het korte- naar het langetermijngeheugen. In de REM-slaapfase worden de hersencircuits die te maken hebben met emoties versterkt en aangepast op basis van de ervaringen van de vorige dag, zodat we sneller en accurater socio-emotionele signalen kunnen interpreteren. Doordat de remmende werking van de prefrontale cortex op de amygdala (thermostaat van angst) wordt versterkt, worden we bovendien minder gevoelig voor mogelijke bedreigingen. Gebrek aan voldoende REM-slaap blijkt dan ook te leiden tot sociaal terugtrekgedrag en eenzaamheid.<sup>[6]</sup> Daarnaast verdwijnt de impulscontrole, waardoor we bij slaapgebrek meer negatieve emoties ervaren en de neiging hebben om hedonistische behoeften te bevredigen, zoals bijvoorbeeld vet en zout eten.<sup>[7]</sup>

&gt;



**Situaties in het dagelijks** leven met NOBO-kenmerken blijven belangrijke veroorzakers van slaapproblemen. Bij 43 procent van degenen die zich minder gezond voelen, zijn er slaapproblemen. Datzelfde gebeurt bij 30 procent van de mensen met een of meer chronische aandoeningen. Ondertussen zijn er meer dan twintig grote epidemiologische studies die een oorzakelijk verband tonen tussen slaapproblemen en ziekten zoals hartvaatliden, obesitas, diabetes, auto-immuunziekten en kanker. Onderzoek waarbij personen een nacht per week slechts zes uur mochten slapen, liet zien dat de functie van maar liefst 711 genen was verstoord ten opzichte van een achturige nachtrust. De verstoorde genen hadden allen betrekking op cellulaire stress en chronische ontstekingsreacties. Intussen is duidelijk geworden dat na zestien uur wakker zijn ons lichamelijk en mentale functioneren vermindert en dat er tenminste acht uur slaap nodig is voor een optimale hersenfunctie. Na tien dagen zeven uur slaap blijkt het brein te functioneren alsof het 24 uur niet geslapen heeft. Uitslapen in het weekend is onvoldoende, er zijn tenminste drie nachten met voldoende slaap nodig om de breinfuncties te herstellen. Het meest alarmerende uit deze slaapproblemenstudies is echter het feit dat de proefpersonen geen enkel besef bleken te hebben van het negatieve effect van hun slaapttekort. Mensen met een jarenlang slaapttekort blijken zich niet bewust van hun verminderde prestatievermogen, alertheid en energieniveau.<sup>[7]</sup> Ze weten dus niet dat hun leven er beter uit zou kunnen zien.

**Lichamelijke en psychische klachten**, ziekte, stress, eenzaamheid en slaapttekort versterken elkaars effect en hebben een negatieve invloed op ons gevoel van geluk en zinvolheid. Andersom werkt het ook. Zo weten we bijvoorbeeld dat ziekte last vermindert als we zin en betekenis kunnen geven aan de ziekte waaraan we lijden. Daarmee verminderen we de 'NOBO'-stressfactoren van de ziekte. De ziekte is niet meer nieuw en wellicht ook minder bedreigend. Bovendien kunnen we door een behandeling en/of aanpassingen in onze leefstijl de ziekte minder oncontroleerbaar maken en daardoor minder onvoorspelbaar. Door eenzaamheid en slaapttekort worden dit vermogen om zin en betekenis te geven beperkt.

**Wat gelukkig zijn of** een zinvol leven leiden daadwerkelijk is, is individueel bepaald. De zogenaamde 'setpoint-theorie' stelt dat het welzijn kortere tijd kan veranderen op basis van levensgebeurtenissen en na verloop van tijd terugkeert naar het oude niveau, omdat we ons aanpassen aan de nieuwe omstandigheden. Onderzoeken naar levensomstandigheden en welzijn laten zien dat bijvoorbeeld mensenrechten en welvaartsniveau ook op de langere termijn blijvende invloed hebben.

'zin en betekenis kunnen geven aan de ziekte waaraan we lijden, vermindert de ziektelast'

**De mate van geluk** wordt volgens de (soms tegenstrijdige uitkomsten van de) verschillende onderzoeken voor 50 procent bepaald door genetische factoren, 10 procent door omgevingsfactoren en voor 40 procent door het dagelijks bewuste gedrag dat we vertonen.

**Volgens verschillende onderzoeken wordt** de mate van tevredenheid bepaald door een mentale afweging tussen de goede en slechte kanten van het leven. Deze balans tussen positieve en negatieve emoties, blijkt het gevoel van geluk te bepalen. Negatieve gevoelens en gedachten blijken meer invloed op tevredenheid te hebben en positieve gevoelens en gedachten meer op geluk en zinvolheid. Of je iets positief of negatief labelt, is uiteraard individueel bepaald en wordt mede beïnvloed door de aan- of afwezigheid van NOBO-stressfactoren, eenzaamheid en slaapttekort.

Omdat zeker 75 procent van de volwassenen vaak of tenminste regelmatig positieve emoties heeft, ervaren we over het algemeen toch een gelukkig en zinvol leven ook al zijn we soms ontevreden. Daarnaast blijkt de zinvolheid van het leven in Nederland positief bepaald te worden door zaken als kinderen, een vaste partner, betaald en vrijwilligerswerk, en sociale contacten. De mate van zinvolheid blijkt het sterkst gerelateerd aan de ervaren gezondheid.<sup>[1]</sup> Dus, hoewel we bijvoorbeeld chronisch ziek zijn, blijken we in Nederland voldoende positieve emoties te ervaren en hebben we voldoende het gevoel 'erbij' te horen en een sociale bijdrage te kunnen leveren om ons gelukkig te voelen en een zinvol leven te ervaren.

**Zijn we daar tevreden mee?** De meeste Nederlanders wel. Echter, onze huidige manier van leven genereert stress hetgeen geluk verstoort. Door stress, eenzaamheid en chronisch slaapproblemen zijn we niet in staat om het maximale uit onszelf te halen. Willen we meer persoonlijke groei oftewel zelfrealisatie dan dienen we te investeren in ontstressen en meer uren goed slapen, zodat we onze krachten en persoonlijke kwaliteiten kunnen inzetten om bij te dragen aan een doel buiten onszelf. En dat is dan tegelijkertijd de aanpak van onze (eventuele) eenzaamheid. ■

#### BRONVERMELDING:

1. van Beuningen, J., Moonen, L. (2019) *Statistische trends in geluk en tevredenheid*. CBS rapport
2. Dur, R., van Lent, M. (2019) *Socially Useless Jobs*. Industrial Relations: A Journal of Economy and Society. 58(3):543-46
3. Volksgezondheidszorg.info (2019): Geraadpleegd op 21 november 2019 van <https://www.volksgezondheidszorg.info/>, RIVM: Bilthoven.
4. Lupien, S. (2012) *Well stressed, manage stress before it turns toxic*. New York: Wiley
5. Leone, S., van der Poel, A., Beers, K., Rigter, L., Zantinge E, Savelkoul M. (2018) *Slechte slaap: een probleem voor de volksgezondheid? Een strategische verkenning*. Trimbos Instituut, Hersenstichting, RIVM.
6. Ben Simon, E., Walker, M.P. *Sleep loss causes social withdrawal and loneliness*. Nat Commun. 9(1):3146
7. Walker M. (2017) *Why We Sleep. The New Science of Sleep and Dreams*. London: Penguin Books