

Van een verantwoordelijke overheid naar een gedisciplineerd lichaam

Steeds meer mensen worden ziek en hebben last van mentale problemen. Dit wordt veelal gezien als individuele problemen, terwijl de oorzaak vaak te maken heeft met de manier waarop de maatschappij in elkaar zit. De oplossing is dan ook niet om de zorg aan banden te leggen, maar om de economische vrijheid en de autonomie van mensen te vergroten.

Etienne Henrij

De helft van alle Nederlanders heeft overgewicht, de helft van de jongeren heeft mentale problemen, de hoeveelheid mensen die teveel drinken en roken daalt maar langzaam. Meer en meer mensen gaan naar de sportschool, het aantal mensen dat thuiszit met burn-out klachten en depressiviteit neemt gestaag toe. Zo maar wat losse conclusies over de gezondheidssituatie van Nederland uit de Volkskrant en Trouw van de

Het grote probleem is alleen dat er naast de verschraving en privatisering van de zorg ook allerlei andere overheidssteuningen zijn afgebouwd. Dit zorgt ervoor dat het lastiger is voor mensen om elkaar zorg te bieden, aangezien ze meer moeten werken om de basisbehoeften te betalen. Deze oproep is alleen deel van het probleem zelf, dus het kan daardoor ook geen oplossing zijn. In het boek *We've Had a Hundred Years of Psychotherapy- and the World is Getting Worse* van James Hillman beschrijft hij hoe we, doordat de psychotherapie geobsedeerd is door de gedachten, gevoelens en het gedrag van mensen, missen dat de samenleving zelf ziek is, dat de materiële wereld aan het afbrokkelen is en dat dit de ziel van de patiënten beïnvloedt. Ik denk dat naast onze ziel dit ook ons lichaam beïnvloedt. Hoe we tegenwoordig over gezondheid en ons lichaam denken en praten leidt er niet alleen toe dat mensen ziek worden, maar ook dat we het gereedschap missen om hier iets tegen te



over anderen te hebben, zeker als we zelf wel een goede gezondheid hebben doordat we bepaalde dingen wel of niet doen (yoga, mindfulness, gezond eten, niet roken, niet te veel drinken). Politiek gezien is er vrijwel geen enkele manier die beter is in mensen weggagen dan door ze te veroordelen voor hun gedrag. Naast dat het politiek extreem schadelijk is, is het ook onnodig wrede. Veel

we naar ons lichaam kijken is ook aan verandering onderhevig.

“Het lichaam is niet iets dat zelf waarde heeft en beschermd moet worden, maar iets dat gedisciplineerd moet worden.” Dit zien we terug in het feit dat steeds meer mensen stappentellers dragen en sportscholen steeds populairder worden. In de AKO boekwinkel op

proliferatie van sporttermen op de werkvloer: je bent tegenwoordig geen groep maar een team, en je hebt geen ondersteuning maar coaching nodig. Er wordt om een topprestatie gevraagd. Een groot verschil tussen sport en werk is dat bij sporten vaak de inspanning ook helpt te ontspannen, maar dit is niet het geval op werk. Mensen werken veelal niet als hobby.

De oplossing

Hoe we hieruit komen is door te beseffen dat er niets mis is met de mensen die ziek thuis zitten en door zeker niet de zorg nog verder aan banden te leggen, maar door de maatschappij die ze ziek maakt te veranderen. Ondanks het feit dat miljoenen mensen depressiviteit of burn-out gerelateerde klachten hebben, blijven we het als individu-

‘We moeten de maatschappij veranderen.’

het station ligt al maanden een van de bestsellers *Master Your Mindset*. Onze lichaam en geest worden daardoor ook een soort statusobject; als je er fit uitziet hoor je erbij, en je vervelende gedachten moet je overmeesteren. De schrijfster en journalist Barbara Ehrenreich deelde in haar boek *Natural Causes* de observatie dat het vooral management achtige kantoor mensen zijn die oververtegenwoordigd zijn bij sportscholen. Enerzijds is dit wel logisch aangezien een kantoorbaan maar weinig beweging met zich meebrengt en mensen met een goede kantoorbaan het geld hebben voor een abonnement, maar anderzijds zit er ook een meer sinistere kant aan en heeft deze disciplinerende effect op de niet-managers.

De sportschool mindset

Als je als manager leert je eigen lichamelijke grenzen te overschrijden en jezelf verder en verder weet te pushen, kan dit leiden tot een verwachtingspatroon waarbij ondergeschikten ook verwacht worden zich meer en meer te pushen. Dit leidt tot een werksituatie waar mensen meer en meer gedisciplineerd worden. Dit zien we ook onder andere terug in de

Ondanks het feit dat managers het vaak over win-win situaties hebben, is topprestaties leveren vaak niet goed voor het individu. Er is een reden dat veel topsporters zo rond hun 35e-40ste stoppen, omdat het lichaam en de geest op zijn. Een ander belangrijk verschil is dat bij topsporters er in veel gevallen een echte passie voor de sport is en dat de sporters hun eigen doelen nastreven om zichzelf te vereeuwigen door misschien wel ooit een olympische medaille te winnen. Op de werkvloer zijn de doelen van de werknemer van ondergeschikt belang aan die van de manager, en de doelen van de manager weer ondergeschikt aan de aandeelhouders of eigenaren van een bedrijf. In de praktijk zien we dat dit vaak leidt tot situaties waar werknemers zich ziek werken door de geïnternaliseerde wensen van het bedrijf of de druk van managers. Achter die wensen zit ook altijd een harde realiteit dat als jij niet hard genoeg werkt ofwel je contract niet verlengd wordt of je wordt ontslagen, met alle gevolgen van dien. Dit alles leidt uiteindelijk tot een giftige cocktail die mensen mentale problemen geeft die zich ook vaak in fysieke symptomen uitent.

ele problemen zien. Hoe we hieruit komen is niet door de zorg aan banden te leggen, maar door de economische vrijheid en autonomie van mensen te vergroten. Door de materiële wereld die mensen ziek maakt aan te pakken, en door gezondheidsproblemen weer als maatschappelijke problemen te zien waar we ons rondom moeten organiseren.

Foto's: Pixabay

‘We moeten de blik verleggen van binnen naar buiten.’

afgelopen maanden. We horen ook dat mensen teveel zorg afnemen, aldus Peter Bennemeer, voorzitter van de Zeeuwse Zorg Coalitie in een Volkskrant artikel. In het artikel roept hij op dat mensen zich bewust moeten zijn van de tekorten in de zorg en dat zorg niet meer behandeld moet worden als een eindeloos beschikbaar consumentengoed.

Peter Bennemeer zegt dat we meer naar onszelf en ons netwerk moeten kijken om onze eigen problemen op te lossen en echt alleen als laatste hulpmiddel moeten vragen of we misschien wat zorg mogen afnemen.

doen. We moeten de blik verleggen van binnen naar buiten.

Individueel probleem

Meer en meer wordt een slechte gezondheid niet gezien als het resultaat van pech of de beleidsbeslissingen van de overheid en bedrijven, maar als het moreel falen van het individu. Het recht op zorg staat onder druk door deze framing, want als je het ermee eens bent dat zorg door slechte beslissingen komt, is het een logische conclusie dat de overheid daar niet voor moet betalen. Een belangrijke reden hiervoor is psychologisch; het voelt goed om een oordeel

mensen hebben levenssituaties die het niet toelaten gezond te eten, genoeg slaap te krijgen of genoeg te bewegen, of ze hebben niet dezelfde gewoontes meegekregen vanuit huis. Eenzelfde dynamiek zien we rond armoede waar vaak gewezen wordt op het feit dat arme mensen te veel drinken en roken, zonder in te zien dat zelfs als ze zouden stoppen met drinken en roken hun inkomen nog steeds niet toereikend zou zijn en dat alcohol en sigaretten een redelijk betaalbare manier zijn om te ontspannen. Als je te dik bent moet je jezelf maar disciplineren in de sportschool of gezonder koken. Hoe

