



Gezond blijven bij stress

22

De een verdraagt stress beter dan een ander. Hoe kan dat? Salutogenese onderzoekt hoe mensen gezond blijven ondanks stress. Je blijft gezond als je voldoende weerstandsbronnen bezit, zoals een goed ontwikkelde identiteit en steun uit je omgeving.

Door Fernand Debats, arts voor homeopathie en redactielid

Salutogenese is een begrip dat is ingevoerd door de medisch socioloog Aaron Antonovski (1923-1994), wiens wetenschappelijke werk zich concentreerde rond de vraag hoe het kwam dat sommige mensen onder de meest barre omstandigheden gezond blijven – hij deed onderzoek bij overlevenden van concentratiekampen van de Tweede Wereldoorlog. De ene mens kan kennelijk veel beter stress verdragen dan de ander.

Het begrip stress is ingevoerd door Hans Selye (1907-1982) en omschreven als 'reactie op eisen die aan het lichaam worden gesteld', waaronder we invloeden verstaan als blootstelling aan kou, inspanning, slaapttekort, psychische belasting door langdurige concentratie, emoties als angst, woede en belastende sociale omstandigheden. De beschrijving die Selye gaf van de reactie op stress is bekend geworden als 'vechten of vluchten'. Wanneer stress langere tijd inwerkt gaan de lichamelijke reacties die bij het vechten-of-vluchten horen averechts werken en schade aanrichten. Hierbij spelen onder andere hormonen van de bijnieren en cellen van het immuunsysteem een rol.

WEERSTANDSRONNEN

Antonovski stelde zich de vraag hoe mensen gezond blijven ondanks versturende invloeden zoals stress. Hij verdiepte zich in gezondmakende invloeden als tegenhanger van ziekmakende

invloeden en moest het verschil in kaart brengen tussen pathogenetische, ziektevoortbrengende invloeden en 'salutogenetische', gezondheid voortbrengende invloeden. In de pathogenese staat de vraag centraal: wat maakt iemand ziek en hoe kunnen we dat bestrijden? Antonovski ontdekte 'algemene weerstandsbronnen' die hij omschrijft als: 'elk kenmerk van een persoon, groep of de omgeving dat stressoverwinnende werking heeft', zoals kennis en intelligentie, goed ontwikkelde identiteit als gevolg van harmonieuze kinderjaren, preventieve gezondheidsoriëntering (goede leefstijl) fysieke factoren als een goed functionerend immuunsysteem, steun uit omgeving en maatschappij.

ZIEK-GEZOND

Salutogenese verzet zich tegen het idee mensen in te delen in ziek of gezond en beschouwt ziekte en gezondheid als de twee in elkaar overgaande polen van een glijdende schaal waar op ieder moment zowel ziekte als gezondheid in wisselende mate aanwezig is. Naarmate je je dichter bij de ziekte-pool van de schaal bevindt, ben je zieker, maar hoe ziek je ook bent, er is altijd nog een hoeveelheid gezondheid aanwezig en die kun je bevorderen. Het verschil tussen pathogenetisch en salutogenetisch denken wordt duidelijk door de volgende vergelijking. Een drenkeling in een rivier dreigt te verdrinken. Curatieve geneeskunde zou dan

zoeken naar reddingsmethoden, preventieve geneeskunde zou nagaan hoe je kunt voorkomen dat iemand in het water valt en gezondheidsbevorderende, salutogenetische geneeskunde zou zich afvragen hoe je iemand goed kunt leren zwemmen. Hoe kun je iemand bestand maken tegen de negatieve invloeden die het leven nu eenmaal met zich meebrengt? Salutogene geneeskunde helpt mensen hun weerstandsbronnen te ontwikkelen.

Coherentie speelt een centrale rol bij salutogenese; een combinatie van drie kenmerken die alle weerstandsbronnen gemeenschappelijk hebben.

1. Men heeft *het gevoel situaties te doorzien* of stappen te kunnen ondernemen om ze te kunnen begrijpen, doordat ze herkenbaar zijn en min of meer voorspelbaar.
2. Men heeft het gevoel toegang te hebben tot mogelijkheden de stressvolle invloeden te kunnen weerstaan en *het eigen leven bewust gestalte te kunnen geven*.
3. Men ervaart de stressvolle invloeden als *zinvolle uitdagingen* die het de moeite waard maken te investeren in vaardigheden om ermee om te leren gaan.

ZELFHELEND VERMOGEN

Antonovski noemt nadrukkelijk ons zelfhelend vermogen en bovendien de mogelijkheden om dit in te schakelen. Dit zelfhelende vermogen vormt daarmee een sleutelpositie in de handhaving van biologische, psychologische en sociale gezondheid. Wanneer we de drie bovengenoemde kenmerken van het coherentiegevoel nader beschouwen, zien we dat ze berusten op een sterke band tussen lichaam en geest: de mens is een bio-psycho-sociale eenheid. Een krachtig coherentiegevoel stelt een persoon in staat reserves aan te spreken die nodig zijn om zich te handhaven in de wisselende situaties die in het leven onvermijdelijk zijn. Het is de combinatie van het begrijpen van het eigen leven, gemotiveerd zijn om te leven en handelend in het leven te kunnen staan.

HOGЕ POTENTIES

Factoren die stress veroorzaken, brengen op de schaal van ziekte naar gezondheid een beweging richting ziekte teweeg doordat ze de organisatie van het organisme in verwarring brengen, doordat ze een overbelasting vormen of doordat ze controleverlies veroorzaken. Opvallend is dat in de salutogenese onderkend wordt dat er hierdoor in het organisme een spanning ontstaat die een ziekmakende ofwel een neutrale ofwel een heilzame werking kan hebben.

Dit doet onmiddellijk denken aan de wet van Arndt-Schultz die in de homeopathie algemeen als een verklaring wordt gezien voor het feit dat hoge potenties sterker werken dan lage. Schultz en Arndt toonden aan dat allerlei chemische stoffen de groei van gistcellen in hoge concentratie remden en in lage juist stimuleerden. Hun conclusie: 'minimale doses van een stof stimuleren celgroei, middelmatige doses remmen of onderdrukken deze en hoge doses tenslotte vernietigen de cel'. Deze wet blijkt op allerlei gebieden te gelden. Zo ontdekte men in de Tweede Wereldoorlog dat het verminderen van de penicillinedosis, door schaarste van dit geneesmiddel, de groei van bacteriën juist stimuleerde.

ZWEMLES

We gaan nog eens terug naar de vergelijking van de drenkeling in de rivier. Een salutogene aanpak zal hem beter leren zwemmen.

We zien hier een duidelijke parallel met het constitutionele denken in de homeopathie. Immers we kennen in de Materia Medica tal van verschijnselen en persoonskenmerken die op zichzelf geen ziektesymptomen zijn, maar wel aanwijzingen vormen voor de middelkeuze. Voorbeelden hiervan zijn warmbloedig of kouwelijk zijn, voedingsvoorkeuren en -afkeren, en transpiratiepatronen. Kindertjes die in hun slaap op hun hoofd zweeten komen in aanmerking voor middelen als *Calcarea carbonica* en *Silicea*, laat leren praten bij kindertjes die zout uit het zoutvaatje snoepen, wijst op *Natrium muriaticum*, kindertjes die op hun knietjes slapen verbeteren op onder andere *Medorrhinum* en er zijn vele van dit soort kenmerken waar dankbaar gebruik van wordt gemaakt bij het kiezen van het middel. Het merkwaardige is dat het hoofdzweet of het knietjes-slapen tegelijk verdwijnt met de klachten die deze kindertjes hadden. Kindje gaat op zijn zij slapen en heeft geen keelontstekingen meer. Kindje zweet 's nachts niet meer op zijn hoofdje en de oortontstekingen komen niet meer terug. We noemen deze kenmerken constitutionele kenmerken, juist omdat het geen ziektesymptomen zijn, maar tekens dat de patiënt niet goed kan 'zwemmen'. Dat verhelpen we met onze hoge potenties: zwemles voor de constitutie.

'Salutogenese helpt mensen weerbaar te maken tegen negatieve invloeden'

23

IMMUUNSYSTEEM EN ZENUWSTELSEL

Het verband tussen stress, gezondheid en ziekte wordt bestudeerd in de psycho-neuro-immunologie. Ons immuunsysteem en ons zenuwstelsel werken samen en reageren ook samen op emoties. David Felten van de universiteit van Rochester zag onder een elektronenmicroscop hoe zenuwen contact maken met witte bloedlichaampjes, die voor de immuniteit zorgen. Bij gezonde vrijwilligers die aan stress werden blootgesteld, werd het immuunsysteem minder actief. Vrouwen die na een operatie voor borstkanker ontspanningsoefeningen kregen, bleken langer te leven. Het aanboren van weerstandsbronnen werkt inderdaad salutogeen. Wereldwijd zijn met deze manier van denken resultaten geboekt, bijvoorbeeld bij het terugdringen van ziekteverzuim.

Hahnemann schrijft in *Organon der geneeskunst* over het verband tussen welbevinden en ziekteherstel: 'In het geval van een nog zo klein begin van verbetering blijkt dat daaruit dat de patiënt zich meer op zijn gemak voelt en geestelijk vrijer; hij vat meer moed en hij gedraagt zich als het ware weer natuurlijker. Als er echter sprake is van ook maar een heel klein beetje verergering, gebeurt het tegenovergestelde – de patiënt is bevangen, onbeholpener, meelijwekkender in zijn stemming, zijn denken, zijn gedrag en in alle houdingen, posities en handelingen.'

Het zelfgenezend vermogen vormt zowel in de homeopathische als in de salutogenetische manier van denken de hoofdrol. •