



September 2025 | Harold Stevens | Preventie

ANGST EN VERDEELDHEID ALS VOEDINGSBODEM VOOR ZIEKTE

Hoe verdeeldheid ons uit balans brengt

We leven in een samenleving die steeds harder lijkt te roepen, maar steeds zieker wordt van de angst die eronder ligt. De verdeeldheid tussen groepen mensen groeit, de verwijten vliegen ons om de oren en sociale media versterken dit lawaai alleen maar. Maar onder al dat geroep schuilt iets veel fundamentele: angst. Angst die ons niet alleen uit elkaar drijft, maar ook ons lichaam aantast en ons letterlijk ziek maakt.

De samenleving is gevangen in een vicieuze cirkel van angst en verdeeldheid. We zien het terug in de verhitte discussies rond **geweld tegen vrouwen en femicide**, in de emoties en spanningen rondom **het conflict in Gaza**, of zelfs in de schok na de **moord op opiniemakers**. Telkens weer splijt de samenleving zich in kampen. Woede, wantrouwen en verwijten domineren het gesprek, terwijl sociale media die scheidslijnen verder uitvergrooten.

Wat we ons vaak niet realiseren, is dat deze voortdurende strijd niet alleen ons maatschappelijk vertrouwen ondermijnt, maar ook direct invloed heeft op onze **gezondheid**. Angst en polarisatie werken samen als een constante stressfactor, die ons autonome zenuwstelsel op scherp zet – en ons lichaam steeds verder uit balans brengt.

Angst schakelt ons uit verbinding

Het autonome zenuwstelsel speelt een cruciale rol in het reguleren van ons lichaam. Wanneer we geconfronteerd worden met stress of angst, schakelt dit zenuwstelsel over van de "veilige" staat naar de vecht- of vluchtmodus. Dit betekent dat we ons lichaam voorbereiden op actie: meer bloed gaat naar de spieren en hersenen, zodat we snel kunnen reageren. De rest van ons lichaam, zoals ons **immuunsysteem, spijsverterings-systeem** en **weefselregeneratie**, komt op de achtergrond. Er is geen ruimte voor **rust, slaap** of **intimiteit** – wat juist essentieel is voor herstel en gezondheid.

In een tijd van constante verdeeldheid en angst lijken we collectief in deze stand te verkeren. We bevinden ons voortdurend in een **staat van overlevingsmodus**, waarbij de focus ligt op wat ons bedreigt, in plaats van op wat ons verbindt. Het resultaat is een samenleving waarin de gezondheid van velen langzaam maar zeker achteruitgaat.

Ziekte als symptoom van onveiligheid

Het is belangrijk te begrijpen dat ziekte niet alleen het gevolg is van virussen of genetische factoren, maar ook van **de onderliggende stressoren in ons leven**. Angst en polarisatie werken als een constante, sluimerende **stressbron**, die ons uit verbinding haalt met zowel onze omgeving als ons eigen lichaam. Hoe meer we ons focussen op onze verschillen en hoe meer we elkaar beschuldigen, hoe meer we onze **gezondheid ondermijnen**. Het is niet toevallig dat de toename van chronische ziekten en mentale gezondheidsproblemen samenvalt met de toename van polarisatie in onze samenleving.

De oplossing begint bij onszelf

Als we werkelijk willen ontsnappen uit deze vicieuze cirkel van angst, verdeeldheid en ziekte, is de oplossing niet te vinden in het verder opsteken van de vinger naar anderen. De oplossing begint bij onszelf. Wanneer we de verantwoordelijkheid nemen voor onze eigen gevoelens en reacties, kunnen we de angst die ons uit balans haalt, weer in bedwang houden.

- **Beperk je blootstelling aan negatieve invloeden** en geef jezelf de ruimte om te ontspannen.
- **Zoek verbinding** in plaats van strijd. Stel jezelf de vraag: "Hoe kan ik bijdragen aan meer begrip en compassie in plaats van meer verdeeldheid?"
- **Zorg voor jezelf:** slaap, beweeg, eet gezond en maak tijd voor rust. Wanneer je zelf in balans bent, zul je minder gevoelig zijn voor de angst die anderen proberen te verspreiden.

- **Neem verantwoordelijkheid** voor je eigen gezondheid en welzijn. Dit gaat verder dan het fysieke – het omvat ook je mentale en emotionele welzijn.

Als we werkelijk willen genezen – als mens én als samenleving – moeten we de cirkel van angst en verdeeldheid zien te doorbreken. Dat begint niet bij de ander, maar bij onszelf. Door verantwoordelijkheid te nemen, weer verbinding te zoeken en ruimte te maken voor rust en herstel, leggen we de basis voor een gezondere en veerkrachtigere toekomst.



AUTEUR HAROLD STEVENS | COLUMNS | 200825

Harold Stevens is ondernemer, auteur van het boek "[De droom van Ha'adam](#)", psychosociaal therapeut, trainer en coach voor de vitaliteit en het welzijn van mens en organisatie.