

DOSSIER

# STRESS<sup>2</sup>

## RUSTGEVENDE REMEDIES

Van alle werkende Vlamingen kampt 30 procent met problematische stress. Bij 10 procent heten de problemen zelfs acuut. Maar er is ook goed nieuws: er is veel aan te doen. De Amerikaanse stressonderzoeker Robert Sapolsky formuleerde het essentieelste advies: 'Maak dat je in een rijke familie geboren wordt.' Gelukkig zijn veel andere stressremedies een pak praktischer. Vaak te simpel om waar te zijn, zelfs. Of toch bijna.

Tom Pardoën / Foto's Marco Mertens / Illustratie Jeroen Los



Klinisch psychologe Elke Van Hoof: 'Verleg de focus naar wat goed gaat, en maak een lijstje van situaties en gedachten die je gelukkig maken. Complimenten, attenties en bedankjes, die bewijzen dat je wél goed bezig bent.'

# ‘MINDFULNESS. YOGA. POSITIEF DENKEN. DE ‘CANON IN D’ VAN PACHELBEL’

Dat heb ik geleerd bij professor **Elke Van Hoof**, klinisch psychologe aan de VUB. Ze doceert de vakken medische en gezondheidspsychologie en doet onderzoek naar stress en stressgerelateerde aandoeningen. Van Hoof is ook de oprichtster van het Huis voor Veerkracht – een expertisecentrum voor stress en burn-out. Ze begeleidt haar patiënten volgens de recentste wetenschappelijke inzichten en technieken, en kan dus met enig gezag geruststellende woorden spreken: ‘Het is nooit te laat. Je kunt stressproblemen altijd aanpakken.’

**Elke Van Hoof** «Je kunt proberen om alle stressoren, omstandigheden en situaties uit de weg te gaan. Maar dat is onbegonnen werk: als je er één hebt weggewerkt, staan de volgende al klaar. Je zult er dus alleen maar gefrustreerd door raken. Je wil die stressoren eigenlijk ook niet kwijt: we hebben stress nodig om ons te ontwikkelen. Vermijd stressoren dus niet; vind een manier om ermee om te gaan. Mensen die een burn-out hebben gehad en goed behandeld zijn, zeggen achteraf bijna altijd: ‘Het was de grootste opportuniteit van mijn leven.’ Een burn-out is *in your face*, nadien kún je niet anders dan keuzes maken en prioriteiten stellen.»

**HUMO** Dat leidt naar een eerste, vanzelfsprekende ingreep: timemanagement of het elegant omgaan met tijdsdruk en stresserende omstandigheden. Ik sprak de voorbije weken psychiaters die wat meewarig over dat timemanagement spraken: ‘Adviesjes,’ zeiden ze, ‘die je meestal zelf kunt bedenken.’

**Van Hoof** «Toch is het nuttig, in die zin dat het ruimte probeert te scheppen zodat je je kunt concentreren op wat belangrijk en prioritair is voor jou – in je job, maar evengoed in je privéleven. Het probleem is dat mensen vaak niet wéten wat belangrijk is. Ze maken geen

tijd voor die prioriteiten en laten zich overmannen door het drama van de dag.

»Het is ook niet gemakkelijk, en als we het aankaarten tijdens trainingen, is het gegarandeerd *ambros*. Timemanagement leert je bijvoorbeeld om eerst aan te pakken wat maar twee minuten vraagt. Maar als je ’s morgens je mailbox opent en alle mails beantwoordt, ben je x keer twee minuten kwijt en ben je tot ’s middags bezig. Dan haalt het drama van de dag weer de overhand. Timemanagement is dus niet alleenzalmakend: onze aanpak omvat méér. We werken evengoed aan communicatietechnieken, conflicthantering en relaxatie.»

**HUMO** Ik grijp dat laatste gretig aan om mindfulness ter sprake te brengen. Daarover lees je tegenwoordig de meest spectaculaire koppen, zoals: ‘Mindfulness even goed tegen depressie als pil’. Het heet ook efficiënt tegen stress, en wel in de vorm van *mindfulness-based stress reduction*. Voor mensen die de voorbije tien jaar zaten te suffen: wat is mindfulness?

**Van Hoof** «Mindfulness is een praktijk die is afgeleid van het zenboeddhisme en zeer sterk de nadruk legt op de aanvaarding van het hier en nu, de gewaarwordingen van het moment, fysiek en mentaal. Het zet ook in op de acceptatie van positieve én negatieve gebeurtenissen. Het basisprincipe is: stop met vechten. Dat wordt gecombineerd met meditatie. Zenboeddhisten vertonen – nadat ze zich jarenlang hebben bekwaamd in meditatie – een enorme mentale veerkracht. Met fMRI-scans zie je dat zelfs in hun hersenen.»

**HUMO** Meditatie van de architectuur van de hersenen hertekenen.

**Van Hoof** «Als je stress en burn-out wil begrijpen, moet je de fysiologie van de hersenen begrijpen.»

Met een groene viltstift schetst Van Hoof de contouren van een menselijke schedelpan. Onderaan, veilig weggestopt, zit het limbisch systeem: het oudste deel van de hersenen, dat gevoelens reguleert en ook het stressresponsstelsel bevat. Vooraan bakent Van Hoof de prefrontale cortex af: het puikje qua menselijke hersenen, evolutionair gezien het jongst, en verantwoordelijk voor onze geavanceerde verstandelijke vermogens. Een dikke rode streep verbindt de prefrontale cortex met het limbisch systeem.

**Van Hoof** «Iemand die te lang onder stress staat, geen pauzes neemt en geen prikkelloze momenten kent, komt in de problemen. Er wordt te veel adrenaline en cortisol – stresshormoon – aangemaakt, en te weinig herstelhormonen. Cortisol hecht zich aan de hippocampus, een deel van het limbisch systeem dat een rol speelt bij het geheugen. Maar als er te veel overtollige cortisol circuleert, raken de receptoren van de hippocampus verstopt. Dan treedt er functieverlies op. Maar er valt iets aan te doen: bij voldoende rust en matige lichaamsbeweging kan de hippocampus zich herstellen. Maar langdurige blootstelling aan cortisol heeft nog een ander effect: de

verbinding met de prefrontale cortex wordt doorgeknipt.»

Herinner u de rode streep op de schets hierboven: geen fysieke draad, maar een neurale netwerk dat zorgt voor een perfecte afstemming van de transmitterstoffen in de hersenen.

**Van Hoof** «Die verbinding kan verstoord raken, waardoor essentiële factoren in de prefrontale cortex het laten afweten. Uw relativerings- en nuanceeringsvermogen. Gevoel voor perspectief. Creativiteit. Uw *happy spot*. Iemand die onder stress staat, zal dat vertalen als: ‘Ik liep rond als een kip zonder kop.’ Op zich is dat niet erg: als je genoeg rust neemt, herstelt die verbinding zich. Maar bij zware, chronische stress duurt dat veel langer. Beweging kan helpen, maar ook de stimulatie van de prefrontale cortex. En – dan wordt het interessant – daar bestaan heel simpele trucjes voor, waarvan het effect bewezen is door neurobiologisch onderzoek. Om stress te counteren hoef je dus niet per definitie een afspraak te maken met een therapeut en veel geld te betalen. Essentieel is dat je jezelf traint wanneer je niet onder stress staat. En dat brengt me bij mindfulness: dat is een goede methode om de prefrontale cortex te stimuleren. Boeddhisten hebben een enorm actieve prefrontale cortex. Ze trainen die door te ▶

# STRESS<sup>2</sup>

► mediteren, het hier en nu te aanvaarden en niet te vechten. Zo verhogen ze hun stressdrempel. Eigenlijk komt het neer op: loslaten.»

**HUMO Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan.**

**Van Hoof** «Mensen zeggen dat vaak, ja, maar iederéén kan het. Door op het einde van de dag lijstjes te maken, bijvoorbeeld. Wat ging goed, wat niet, en wat leer ik eruit? Wat ga ik morgen aanpakken? Dat is eigenlijk een vertaling van mindfulness voor de dagelijkse praktijk.»

## AANGELEERD GELUK

**HUMO We praten hier over hersenplasticiteit: je kunt met loutere denkoefeningen – als je ze maar voldoende herhaalt – de hersenen ‘herinrichten’, en negatieve denkpatronen herprogrammeren. Er zijn nu zelfs apps die daarbij helpen. ‘Moodmint’, bijvoorbeeld, toont vier gezichtjes: het is zaak om zo snel mogelijk de optimistische gelaatsuitdrukking te herkennen. ‘Happify’ doet dat met woorden met positieve en negatieve connotaties. Als je dat lang genoeg oefent, luidt het stellig, verhoog je je stressdrempel. Vergeeft u me mijn achterdocht, maar dat is toch te onnozel om waar te zijn?**

**Van Hoof** «Nee, dat is neurobiologie. Wetenschappelijk bewezen. Alleen: je moet dat doen voor het te laat is, en dat is het probleem, natuurlijk. Je moet er bewust voor kiezen om daar elke dag tijd voor uit te trekken. Maar mensen ondernemen

niets zolang ze geen problemen ondervinden. Als je wacht tot de link met de prefrontale cortex verbroken is, valt ook het zelfinzicht weg en is er professionele begeleiding nodig.»

**HUMO Nog een andere app, ‘Headspace’, biedt stressreducerende meditatietechnieken aan, volgens de principes van mindfulness. Hun tagline: ‘Happiness is a skill’. Mee eens?**

**Van Hoof** «Ja, maar ik zou het minder etherisch formuleren. Onze *happy spot*, het gelukscentrum, zit in de linkerprefrontale cortex: het neurale netwerk verzamelt er alle informatie op basis waarvan jij zegt: ‘Ik voel me oké.’ Of niet. Hoe meer je ervoor kiest om naar positieve dingen te kijken, hoe sterker die neuronen gaan werken en hoe actiever dat netwerk wordt. De prefrontale cortex koppelt dan terug naar het limbisch systeem, waar het geluksgevoél geactiveerd wordt. Dat zijn namelijk twee verschillende dingen: bij stressgerelateerde stoornissen wéten mensen vaak dat ze alles hebben om gelukkig te zijn, maar vóelen ze het niet. Onze hersendelen zijn in normale omstandigheden netjes op mekaar afgestemd, maar als de verbinding verbroken wordt treedt frustratie op.»

**HUMO Evenzeer très en vogue: yoga. Zet het zoden aan de stressdijk?**

**Van Hoof** (*beslist*) «Ja. Meditatie yoga zit in de sfeer van mindfulness en de fysieke variëteit passen mooi in die ‘matige lichaamsbeweging’ van daarnet. Bovendien strek je



**‘De meest kwetsbare groep zijn de alleenstaande ouders met kinderen. Die gaan niet op yogales, wegens geen tijd – omdat ze op de kinderen moeten passen – of geen geld – omdat ze de crèche moeten betalen.’**

met yoga je spieren, waardoor je er het melkzuur uit haalt en spierkrampen verdwijnen. Yoga leert je ook diep en regelmatig ademen. Veel mensen ervaren het als positief, maar het is niet voor iedereen weggelegd, zoals je ook niet iedereen naar een mindfulness training moet sturen. Het effect van zulke yoga en mindfulnesslessen duurt trouwens maar zes maanden, nadien moet je terug op cursus. Daarom geef ik de voorkeur aan minder tijdrovende interventies, trucs die je altijd en overal kunt toepassen. Onnozele dingen, vaak. Een ‘Wow, wat ben ik geweldig!’-map, bijvoorbeeld, om de focus te verleggen naar wat goed gaat: een externe back-up van je *happy spot*, een schriftelijke neerslag van situaties en gedachten die je gelukkig maken. Complimenten, attenties en bedankjes, die bewijzen dat je wél goed bezig bent.»

**HUMO U laat het voorkomen alsof het gemakkelijk is. Maar vermoedt de gepatenteerde piekeraar niet d’office een verborgen agenda, en is net dát niet de aanstichter van veel stress?**

**Van Hoof** «In therapie kun je dat soort negatieve gedachten uitdagen. Als je denkt dat je gemanipuleerd wordt, vraag ik: ‘Heeft die manipulator gekregen wat hij wilde? Heb je hem zijn zin gegeven?’ Zo kun je denkfouten ontmaskeren en

counteren. Hier komen we op het terrein van de cognitieve gedragstherapie.»

**Van Hoof** klappt haar laptop open en klikt een clipje aan: beelden gemaakt vanuit het standpunt van een man in een New Yorkse taxi. De soundtrack: zenuwslopende atonale klanken, en snerpende van een overstuurd saxofoon. Het verkeer is chaotisch, de hoge gebouwen claustrofobisch en de mensenmassa bedreigend.

**Van Hoof** «Allesbehalve comfortabel, toch? Nu laat ik je een ander filmpje zien.»

Het is te zeggen: ze laat hetzelfde filmpje zien, maar dit keer met de ‘Canon in D’ van **Johann Pachelbel** op de geluidsband – 100 procent identieke shots tonen een compleet andere, harmonieuze wereld.

**HUMO Alsof de klemtoon plots anders ligt: ik merk ook nu pas dat de zon schijnt.**

**Van Hoof** «Wat in het eerste filmpje een agressief gebaar lijkt, blijkt in het tweede een behulpzame geste. Muziek werkt in op je limbisch systeem en bepaalt hoe je met je prefrontale cortex de werkelijkheid waarneemt. Je krijgt twee keer dezelfde werkelijkheid te zien, maar bij het eerste filmpje trek je door de negatieve perceptie andere conclusies en maak je denkfouten.»

**HUMO Dat doet vermoeden dat zogeheten muziektherapie ook kan helpen tegen stress?**

**Van Hoof** «Zeker. Dat is zelfs een apart vakgebied, waarin nog veelbelovend onderzoek aan de gang is – onder meer naar welke frequenties rust geven. Kort gezegd kies je best voor muziek die rustig, repetitief en voorspelbaar is. Klassieke muziek kan helpen, lounge ook.»

**HUMO Tussendoor even afrekenen met een recente, tenenkrullende ontwikkeling: kleurplaten voor volwassenen. Ze heten ontspannend te zijn.**

**Van Hoof** «Klasseren als spieglerei, in de hoop dat mensen – omdat kleurplaten ingewikkeld zijn – hun aandacht volledig bij

**‘Sommige mensen zijn zo opgedraaid dat ze ’s avonds twee glazen wijn en een whisky nodig hebben om te ontspannen. Maar dat escaleert’**

dat kleuren brengen. Die afleiding kán effect hebben, door het meditatieve karakter ervan. Maar de diepte van dat effect hangt af van de focus van de persoon. Voor wie als kind graag tekende, kan het erg ontspannend zijn. Maar er zijn geen wetenschappelijke studies die dat bevestigen. Het is een commercieel succes: stress is big business.»

## DE BOMMA HAD GELIJK

**HUMO** Wordt vaak aangeraden bij sluimerende stressproblemen, en u vermeldde ze al zijdelings: ademhalingsoefeningen.

**Van Hoof** «Het hart ligt halfweg de as die het stressmechanisme in de hersenen verbindt met de bijnieren – waar het stresshormoon cortisol wordt aangemaakt. Er loopt ook een belangrijke zenuw van de hersenen naar het hart, de nervus vagus. Omdat ze achter het hart zitten, kun je de mechanica van de longen gebruiken om je hartritme te beïnvloeden, waarna de nervus vagus feedback naar de hersenen stuurt: ‘Het komt in orde.’»

**HUMO** Je kunt met je ademhaling je stress-systeem voor de aap houden.

**Van Hoof** «En andersom kun je jezelf een burn-out dénken door altijd in dezelfde negatieve gedachten te hervallen. Hartritmevariabiliteit kun je trainen, met een regelmatige buikademhaling – ruik aan een bic, dan gaat het vanzelf – terwijl je een positieve herinnering oproept. Als je via de buik ademt, wordt de capaciteit van de longen veel beter benut. Hartritmevariabiliteit is heel efficiënt: een inspanning van een paar minuten heeft meteen resultaat. Dat maakt de hersenen zo verschrikkelijk fascinerend: hoe simpeler de stimulatie, hoe groter de impact.»

**HUMO** Een alcoholische traktatie heeft ook een aangename impact op de zenuwen.

**Van Hoof** «Kan uit de hand lopen: sommige mensen zijn zo

opgedraaid dat ze 's avonds twee glazen wijn en een whisky nodig hebben om te ontspannen. Dat escaleert. Er zijn bedrijven – in Hongkong, bijvoorbeeld – waar je je elke avond klem hoort te zuipen. Alcohol wordt afgebroken in afvalstoffen en vreet aan je slaaparchitectuur. En een gebrekkige slaap is het klassieke portaal naar stressproblemen.

»Een goeie nachtrust is de alfa en de omega van de stressproblematiek, dus daar moet je in investeren. Maar het is in toenemende mate een maatschappelijk probleem. Wellicht heeft het te maken met onze iPads en iPhones, die blauw licht van een bepaalde frequentie uitstralen, waardoor er minder melatonine wordt aangemaakt, het slaaphormoon, en meer cortisol, het stresshormoon.

»Een tweede probleem op dat vlak: piekeren. Mensen hebben de neiging om problemen op te lossen wanneer ze wakker liggen, waardoor ze er alleen maar nieuwe bedenken en zichzelf nog méér stress aandoen. Als je dan toch niet slaapt, kun je beter dagdromen. Dagdromen schakelen je stress-systeem tijdelijk uit, waardoor de herstelprocessen sneller op gang komen en je sneller inslaapt. Beeld je in dat je aan de Côte d'Azur op het strand ligt, of dat je eindelijk die ene kamer herinricht zoals je al zo lang wil. Denk níét: ‘De zomervakantie begint pas over tien maanden.’ Of: ‘Ik heb geen geld.’ Ga niet in op elke negatieve gedachte; counter ze met positieve.»

**HUMO** Maar hóé zorg je ervoor dat het drama van de dag de dagdroom niet overstemt?

**Van Hoof** «Door de dag af te ronden, met oefeningen. Neem een Post-it en schrijf op: wat ging goed, wat ging slecht en wat doe ik er morgen aan? Zo trek je de stekker uit het stress-systeem.»

**HUMO** Stel dat je een angstige natuur hebt: haalt het instinct dan niet altijd de bovenhand?

**Van Hoof** «Nee, de neuronen

# ‘Je kunt jezelf gelukkig dénken. Onze grootmoeders wisten dat al, maar nu hebben we hersenscans om het te bewijzen’

die het hardst vuren, krijgen de bovenhand. Als je ervoor kiest om angst te laten overwinnen, overwint de angst, maar als je genoeg aan leuke dingen denkt, activeer je andere neurale netwerken en ga je positiever denken en minder stressvol in het leven staan. Je kunt jezelf gelukkig denken. Maar nogmaals: alleen door hard te trainen wanneer het goed gaat, kun je die techniek inzetten bij te veel negatieve stress.»

**HUMO** Mijn grootmoeder zei het al, mijn moeder ook, en ik zeg het nu ook tegen mijn kinderen als ze de slaap niet kunnen vatten: ‘Denk aan iets leuks.’

**Van Hoof** «Natuurlijk, alles wat ik hier zeg, is *common knowledge*. Ik vertel wat onze grootmoeders al wisten, alleen hebben we nu fMRI-scans die bewijzen dat het wérkt.»

## GESTRESSEERDE BAVIANEN

**HUMO** En wat met bovengenoemde tip van Robert Sapolsky: ‘Word rijk geboren?’

**Van Hoof** (*lacht*) «Daar kan ik me invinden: rijke mensen kunnen zich ontspanning veroorloven om stress af te wentelen, en therapie voor wanneer het fout loopt.»

**HUMO** Sapolsky heeft maandenlang een troep Keniaanse bavianen geobserveerd, en zag dat onderdanige mannetjes sneller stierven dan alfamannetjes. Bleek dat ze aan meer stress

**blootstaan: alfamannetjes maken meer testosteron aan, maar minder cortisol. Bij mensen vertaalt die pikorde zich in de sociaal-economische status. Zie ook het Whitehall-onderzoek van Michael Marmot, die geen bavianen maar ambtenaren onderzocht. Hoe hoger in de hiërarchie, hoe minder stress.**

**Van Hoof** «Minderheidsgroepen zijn over het algemeen gevoeliger voor stressgevoelige aandoeningen, en de meest kwetsbare groep zijn de alleenstaande ouders met kinderen. Die gaan niet op yogales, want daar hebben ze geen tijd voor – omdat ze op de kinderen moeten passen – of geen geld – omdat ze de crèche moeten betalen. Een leidinggevende functie wordt ook beter vergezocht, wat je beschermt tegen externe stressoren. Je hebt geld om een huis te kopen, waardoor je niet met een huisbaas opgescheept zit die te lang aarzelt om een beschimmelde woonkamer muur te herstellen. Geld speelt een rol, maar het is ook niet het volledige verhaal. Bij onderzoek naar welbevinden komt altijd hetzelfde terug: 50 procent wordt bepaald door je genen en 10 procent door je omgeving. De overige 40 procent stuur je met je eigen gedrag. Dus: zelfs als je de slechtst denkbare genetische kaarten hebt getrokken, kun je stress counteren door je omgeving te kiezen en je gedrag aan te passen.»

**HUMO** Niettemin: persoonlijkheid speelt een rol.

**Van Hoof** (*knipt*) «Introverte mensen zijn kwetsbaarder, omdat ze opkroppen en minder snel hulp zoeken. Een extraverte natuur werkt dan weer beschermend. Een nerveus iemand kan net bijzonder stresstolerant zijn: wie zijn stress veruitwendigt, deelt die met de omgeving. Zulke mensen krijgen snel te horen: ‘Stop 'ns.’ Ze worden sneller door hun omgeving geholpen, al was het maar omdat die ervanaf wil zijn. Maar het is niet eenduidig: extraverte mensen ▶



► lokken immers ook meer negatieve feedback uit.»

**HUMO Perfectionisten, zegt men, zijn ook vatbaarder voor burn-outs.**

**Van Hoof** «Perfectionisme kan controledwang worden, waarbij je de perfectie nastreeft omdat je bang bent niet goed genoeg bevonden te worden. Dan wordt het een risico. Maar het is zeker niet zo dat alle perfectionisten een burn-out ontwikkelen. Als onderzoek een risicofactor identificeert, zijn we er altijd als de kippen bij om een wederkerige relatie te vermoeden. Dat zou gemakkelijk zijn, want dan zou je de 'goeie' kunnen selecteren voor moeilijke jobs, en de stresskippen isoleren en begeleiden. Maar zo werkt het dus niet: stress is het resultaat van de interactie tussen een individu en zijn omgeving – op één bepaald tijdstip.»

## REKENEN TEGEN STRESS

**HUMO U zei al een paar keer dat we onze stressbestendigheid kunnen trainen met simpele trucs, maar alleen als het nog niet te laat is. Wanneer is te laat écht te laat?**

**Van Hoof** «Op het moment dat je zelf niet meer in staat bent om de negatieve effecten van stress weg te werken. Je kunt dan in eerste instantie met een vertrouwenspersoon praten: je partner, een familielid of een vriend kunnen als klankbord dienen, en eventueel nieuwe oplossingen aanreiken. Als dat niet volstaat, is het tijd om naar de huisarts of een professional te stappen. Bespreek dan niet alleen de lichamelijke klachten: artsen en therapeuten zijn volledig afhankelijk van de informatie die jij hun geeft.»

**HUMO Kan medicatie – kalmeermiddelen of antidepressiva – soelaas bieden bij stress?**

**Van Hoof** «Dat moet je geval per geval bekijken. Als er een familiale kwetsbaarheid is voor stemmings- of angststoornissen, kan ondersteunende me-

dicatie overwogen worden. Maar het mag daar niet bij blijven: je moet de oorzaken aanpakken. En als je er vroeg genoeg bij bent, is medicatie meestal níét nodig.»

**HUMO Psychotherapie is altijd aangewezen in het geval van angststoornissen, burn-out en depressie. De dominante stroming daarin is de cognitieve gedragstherapie, of cgt.**

**Van Hoof** «Cognitieve gedragstherapie blijkt erg efficiënt voor de behandeling van burn-outs. Het begint meestal met een uitgebreide analyse van de oorzaken en de factoren die de burn-out in stand houden. Wij hebben vaak het gevoel dat wij eerst voelen en dan pas denken, maar emoties zijn meestal het gevolg van gedachten, niet andersom, en cgt pakt die dysfunctionele schema's aan. Door – ik had het er al over – denkfouten op te sporen. Tegelijk krijg je oefeningen om te leren relativeren en in- en ontspanning beter af te wisselen. Timemanagement, prioriteiten stellen, assertiviteitstraining. Ontspanningsoefeningen, leren minder te piekeren.»

**HUMO Eén gedragstherapie vertelde me dat je de stresstolerantie van patiënten kunt opvijzelen door ze in een therapeutische setting rekensommen te laten maken onder tijdsdruk. Zo verhoog je geleidelijk aan iemands stressdrempel, en die blijft hoog als ze nadien in de buitenwereld treden.**

**Van Hoof** «Jazeker. Met de nieuwe medische beeldvormingstechnieken zijn we dus veel beter in staat om het effect van verschillende technieken in kaart te brengen. Wat hier meespeelt, is de aandacht die je nodig hebt om rekensommen te maken: die zorgt voor een shift in je mindset.»

**HUMO Cognitieve gedragstherapie is klachtgericht: doet de positieve psychologie het anders?**

# 'Welbevinden wordt voor 50% bepaald door je genen en voor 10% door je omgeving. De overige 40% stuur je met je eigen gedrag. Je kunt stress dus counteren'

**Van Hoof** «De positieve psychologie complementeert die benadering door het welbevinden voorop te stellen als doel op zich. Daarna worden strategieën ontwikkeld om dat doel te bereiken. De positieve psychologie richt zich op de kracht van de persoon, zijn intenties en waarden. Dat gezegd zijnde: de gedragstherapie heeft óók oog voor de sterke kanten van de patiënt, en de positieve psychologie heeft aandacht voor de klachten: je kunt niet optimaal functioneren zonder te leren omgaan met negatieve ervaringen.»

**HUMO Er is nog een andere therapie die het vermelden waard is, en niet alleen omdat u ze toepast in uw eigen praktijk: EMDR.**

**Van Hoof** «*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*: een uitgesproken neurowetenschappelijke therapie. Eigenlijk is de basis simpel: je overlaadt het informatieverwerkingssysteem van de hersenen met prikkels – geluid, licht en gevoelsprikkels – om een hevige stressrespons te doen verdwijnen. Hevige emoties, uitgelokt door een bepaalde prikkel of ervaring, zetten krassen op je ziel, een neurale netwerk. Daardoor voel je elke keer weer angst als je met diezelfde prikkel wordt geconfronteerd: een spin, een smalende opmerking van een collega. Met EMDR kun je dat neurale netwerk *overschrijven*. Eerst breng je de mensen in de mindset die stress veroorzaakt. Bij arachnofobie

zet je een spin op tafel, voor complexere problematieken bestaan er gespreksprotocollen om de patiënt te doen terugdenken aan een bepaalde gebeurtenis. Tegelijk wordt de patiënt afgeleid.»

Van Hoof duikelt wat apparatuur op uit een kast. Een buis – type neonlicht – op een driehoek, een koptelefoon en twee kunststoffen klompjes, alles per draad verbonden met een bedieningspaneeltje. Ik krijg alles aangepast en Van Hoof draait een schakelaar om: op de neonbuis schuift een groene lichtvlek van links naar rechts. Synchroon golven ruisende geluiden van links naar rechts in de kopte-



## DE STRESSKIP ONTLEED

Stress brandt ons vooruit en houdt ons scherp. Natuurlijk: overdaad schaadt. Maar hoe hard precies, en waar? U komt het te weten aan de hand van onze interactieve infografie op [humo.be/stress](http://humo.be/stress).

lefoon. De plasticen klompjes trillen even synchroon in mijn linker- en rechterhand. Een ietwat ontregelende ervaring, maar niet onaangenaam.

**Van Hoof** «Die prikkels overbelasten je werkgeheugen, waardoor je prefrontale cortex even wordt uitgeschakeld en er een schot tussen de angstreactie en de ratio komt te staan. Je kunt niet meer rationaliseren en haalt zo de angel uit de emotionele stressrespons. Na verloop van tijd zal de stressreactie slijten. EMDR wordt gebruikt voor heel uiteenlopende problematieken. Stress. Angst. Een laag zelfbeeld. Zelfs bij pijn en bij mensen die slecht presenteren, ook al zijn ze intelligent genoeg.»

**HUMO Indrukwekkend, maar – laten we stilaan afsluiten – EMDR lijkt me niet geschikt voor huis-tuin en keukengebruik.**

**Van Hoof** «Nee, maar het is gestoeld op de nieuwste neurobiologische inzichten. En daar ligt het veld open: de plasticiteit van onze hersenen is een groot goed, en we benutten nog maar een fractie van de mogelijkheden. EMDR is complex, maar al die andere trucjes waar we het over hadden, zijn dat niet. Ze zijn niet duur, en toch superefficiënt. Maar alles staat of valt met discipline, dat kan ik niet genoeg benadrukken. Zelfzorg is prioritair. Train wanneer je niet gestresseerd bent, op vakantie. Ritueel, wanneer je op de wc zit. Ga op tijd slapen. Denk aan leuke dingen. Je kunt je mentale veerkracht stimuleren met oefening, nieuwsgierigheid, spel en een veilige context. Dat zijn niet toevallig de vier pijlers van de menselijke ontwikkeling, de vier dingen die een kind nodig heeft om te leren fietsen. Eigenlijk is met stress leren omgaan hetzelfde als leren fietsen.» **H**



#### **VOLGENDE WEEK**

Yves Leterme, een werkloze en ploegenarbeiders over stress.



**Herman Brusselmans**

# Het juiste spoor



Ik droomde dat ik Vanessa Paradis voor haar verjaardag een abonnement op het weekblad Knack als cadeau wilde geven, maar ze zei dat ze liever een stofzuiger zou krijgen. Ik liep in de straat om een winkel te vinden waar ze zo goedkoop mogelijke stofzuigers verkochten, en in die straat was een bonobo ontsnapt uit het huis van een werkloze buizenfitter wiens vrouw geelzucht had, en toen werd ik wakker. Dat werd weleens tijd. Met dat gedroom over die werkloze buizenfitters altijd. En dan die Vanessa Paradis. Waarom weigert die hoer een abonnement op een befaamd weekblad? Wacht tot ik haar in het echt tegenkom, in het negende arrondissement in Parijs, dan zal ik haar eens een plets tegen haar kanis geven die de spleet tussen haar voortanden een centimeter breder maakt. Ik liet me uit m'n bed vallen, verzorgde in de badkamer m'n hygiëne, at in de keuken een vlotje yoghurt, bereidde koffie, rookte

voortdurend van die lekkere sigaretten, en luisterde vier keer naar 'Vanderlyle Crybaby Geeks' van The National, alleen al voor de schoonheid van dat lied. Het was een ietwat verloren gelegde dag, en ik had niet veel omhanden, behalve misschien enige pagina's schrijven van m'n op stapel staande roman getiteld 'Moelijk Te Zeggen', waarin ik een werkloze buizenfitter opvoer die in de Sleepstraat in Gent z'n grote idool, Herman Brusselmans, ontmoet, en hij wil deze topschrijver voor z'n verjaardag een bonobo cadeau geven, doch de gerenommeerde auteur verkiest een nachtje met de vrouw van de buizenfitter, want hij had eens gelezen in het weekblad Knack dat wijven met geelzucht in bed enorm hitsig en geil en doortastend zijn, al moet je er wel bij nemen dat ze mogelijk flauwvallen, of plotsklaps tot braken overgaan, of hun sluitspier niet meer onder controle hebben en heel je facie onderschijten. 't Zal me weer een romannetje van m'n kloten worden. Doch ik lees ook vele romans van andere schrijvers, en dusdoende ben ik bezig met 'Wat alleen wij horen', een titel om op te schieten met een bazoeka, maar ja, de schrijfster van dit vodge, Saskia de Coster, staat nu niet meteen in de etalage als de beste titelverzinster van haar generatie. In 'Wat alleen wij horen' wordt het ijzingwekkende

verhaal verteld van een vrouw, nog een vrouw, een kind, een man, nog een man, een vrouw en een buurvrouw. Wat die allemaal met elkaar uitvreten, je verstand staat er bij stil. Desondanks is de stilistiek van De Coster redelijk speciaal. Zoals zij een zin aan het papier weet toe te vertrouwen, dat doen Marcel Proust, James Joyce en de broer van Marcel Proust haar niet na. Zo noteert De Coster op pagina 127: 'Gezwind draait poppemieke haar ranke lijf om. Twee stel lange benen in pumps paraderen uit beeld.' Wat moet de modale lezer zich voorstellen bij 'twee stel lange benen'? Op den duur zou je nog denken dat de vrouw, die poppemieke wordt genoemd, vier benen heeft. Het is derhalve spijtig dat De Coster haar roman niet 'Het poppemieke met de vier benen' heeft getiteld, want in dat geval zou ze nog veel hoger in de boekentoptien staan dan thans het geval is. Ach, vrouwen en boeken schrijven, het blijft

## Ach, vrouwen en boeken schrijven, het blijft een heikele kwestie

een heikele kwestie. De enige vrouw die echt kan schrijven, is nog steeds Kristien Hemmerechts, behalve als ze haar bikinilijn bijgewerkt heeft met de kaasschaaf, want dan loopt ze drie dagen krom van de pijn en krijgt ze geen half woord uit haar vulpen geperst. Achteloos gooide ik de roman van De Coster in een hoek en ik dacht: wat zal ik nu eens doen? Weet je wat? Belen naar m'n nieuwe verloof-

de! Een goed idee, Herman! Ik nam m'n iPhone 5S tevoorschijn en belde naar het meisje dat tegenwoordig mede mijn leven op het juiste spoor houdt. Maar veel kan ik over haar niet kwijt, want ze wil voorlopig niet in de openbaarheid treden. Ze verkiest het, net zoals m'n vorige verloofde, dat ik over haar weinig of niks prijsgeef in mijn letterkunde, omdat, zoals ze zegt, 'anders mijn moeder weleens te weten zou kunnen komen dat ik omga met de meest verguisde auteur die ons taalgebied ooit gekend heeft.' Wat is het een lieve meid. Iedere keer als ik haar tietjes kus, wil mijn roede zich oprichten, maar dat gaat niet wegens m'n impotentie. Toch ben ik zeker nog in staat om aan een uitverkoren vrouw veel liefde en intimiteit te bieden. M'n nieuwe verloofde nam niet op, en ik verbrak de verbinding en staarde voor me uit, tot ik besloot om gedurende de rest van de dag niks meer te doen. **?**