

STRESSEXPERTE ELKE VAN HOOF OVER WAT LANGDURIGE STRESS

# Een stresskip



We zijn gemaakt voor stress. Voor veel stress zelfs. Alleen mag hij niet continu zijn. 'Als je je stressbrein de regie over je leven geeft, wordt de wereld één grote bedreiging.' Het goede nieuws? Je kan je brein ook anders bedraden.

**VOORAF**

Het langdurig werkverzuim stijgt jaar na jaar, becijferde HR-dienstenverlener SD Worx. **Elf procent van de werknemers was in 2015 langer dan een maand afwezig;** in 2008 was dat nog maar 8,72 procent. Terwijl het vroeger vooral arbeiders in zware fysieke beroepen waren die langer uitvielen, zijn het nu even goed kenniswerkers en vrouwen. Wat de hypothese voedt dat het meer en meer stressgerelateerde klachten zijn die mensen thuishouden. 'De registratie van stress en burn-out is gebrekkig, maar dat de tendens stijgend is, valt niet te ontkennen. En we zijn nog niet aan de piek', zei stressexperte Elke Van Hoof gisteren in dS Avond. 'Als je kijkt naar de cijfers voor depressie bijvoorbeeld, kun je alleen maar concluderen dat wij ons niet goed in ons vel voelen.'

VAN ONZE CORRESPONDENTE  
LEVEN & WERK

**EVA BERGHMANS**

**HOEGAARDEN** | Stress is niet erg, zegt Elke Van Hoof, stressexperte en professor aan de VUB. Er is geen enkele reden om stress te mijden, stress houdt ons aan de gang. Alleen: stress is een veelvraat, een zichzelf voedende neerwaartse spiraal. Als je met een gestresseerde bril naar de wereld kijkt, ziet de wereld er dreigender uit. Waardoor je van de slag nog meer stress ervaart. Waardoor elke kleine tegenslag als een trauma kan gaan voelen. Waardoor je... enzovoort, enzovoort.

In principe is ons lichaam perfect gewapend om met stress om te gaan. Ons reptielenbrein, goed voor de reflexen die ons vroeger tegen grote snelle, wilde beesten moesten beschermen, jaagt de stress aan - meteen, en in stevige pieken. Dat werkt op onze middenhersenen, nog zo'n stuk van de hersenen dat puur om emoties draait. 'Je zou die twee hersengebieden samen het stressbrein kunnen noemen', zegt Elke Van Hoof. 'Aan de andere kant, vooraan in ons hoofd, zit de prefrontale cortex, die meer bewuste processen stuurt. Relativeren en nuanceren bijvoorbeeld, en plannen, perspectief zien, maar dus ook onze emoties en instincten coördineren.'

De stresshormonen, adrenaline en cortisol, counteren ons lichaam met herstelhormonen. Tenminste: zolang het daar de kans toe krijgt. 'Een gezonde stressrespons is kort en intens, en nadien val je terug naar het rustniveau. Dan kan het systeem alle afvalstoffen verwijderen, en kunnen de herstelhormonen hun werk doen. Het probleem is dat onze stressoren tegenwoordig geen wilde beesten meer zijn, die opduiken en weer verdwijnen. De meeste dingen die ons stress geven, zitten tegenwoordig in ons hoofd. En die gaan niet weg. En zolang een negatieve overtuiging er zit, blijft ons emotionele brein die stressresponsen afvuren. Ons stresssysteem staat aan of uit. Een beetje stress bestaat niet vanuit neurofysiologisch standpunt.'

**En wat gebeurt er als ons stressbrein de hele tijd aan het stuur zit?**

'Dan is de taakverdeling tussen het stressbrein en de prefrontale cortex niet meer helder. Als het stressbrein constant gestimuleerd wordt, blijft de cortisol aan de hippocampus plakken en valt hij stil. Dan heb je geen verweer meer tegen de stress. Je reageert alleen nog vanuit je overlevingsinstincten en emoties. Kortom, je wordt een kip zonder kop.'

**Hoe kan ik de regie teruggeven aan het denkende deel van mijn brein?**

'Je lichaam moet de tijd krijgen om te herstellen. Herstelhormonen maak je alleen als je ontspant, als je jezelf de tijd gunt om een goed gevoel over jezelf te ontwikkelen. Het is heel belangrijk dat je geregeld niks doet. Over de hele lijn kan je je voordeel doen met het besef dat neuronen die samen vuren, meer macht hebben. En hoe krijg je meer neuronen in een deel van je brein? Door dat deel te trainen. Als jij je stressbrein altijd de overhand laat halen, wordt dat alsmaar performanter. Maar als je de prefrontale gebieden versterkt, krijgen die meer macht.' (zie inzet)

**Als stress op zich niet slecht is, hoe weten we dan of we te veel stress ervaren?**

'Dat is heel persoonsgebonden, maar als je je constant opgejaagd en angstig voelt, dan scheelt er iets. Er is een goede wetenschappelijke vragenlijst ontwikkeld, de Utrechtse burn-outschaal. Een goede indicator is ook je recuperatievermogen.'



Elke Van Hoof. © Katrien Bels

**'Een beetje stress bestaat niet. Je stresssysteem staat aan of uit'**

'Hoeveel precies te veel is, valt moeilijk te voorspellen. Veel hangt af van je geschiedenis. Het kan ook van schijnbaar banale dingen afhangen, bijvoorbeeld van de hoeveelheid fysieke stressfactoren die je te verwerken krijgt. Zo zijn mensen bij de geboorte van hun tweede kind doorgaans kwetsbaarder. Dat ligt niet aan dat kind, of aan de leeftijd waarop mensen dat kind krijgen. Dat komt omdat je je leven moet herorganiseren, meer nog dan met een eerste kind. Maar het komt ook simpelweg omdat je twee kinderen hebt die virussen en bacteriën mee naar huis brengen. Als je lichaam zich moet verweren, heeft het stress.'

'Dat soort signalen negeren wij heel vaak. Als jij met een verkoudheid gaat werken, zit je met een verhoogde hartslag achter je laptop, en daalt je draagkracht. Maar wie houdt daar rekening mee?'

**Hoe vaak moet ik niks? Een keer per week, een keer per dag?**

'Er is geen echte richtlijn voor, maar toch minstens vijf minuten per dag. En wie het warm krijgt als hij dat hoort, zit in de problemen. Dat is helaas de meerderheid. We kunnen het niet meer, we laten het niet meer toe. Mensen die ik vraag om het te proberen, zeggen vaak: "ja, maar, dan krijg ik van alle gedachten". Natuurlijk krijg je dan van alle gedachten, dat is wat je hersenen doen. Maar jij beslist of je die gedachten aandacht geeft. Jij kunt beslissen om die gedachten te laten voorbij drijven zoals de wolken voorbij drijven aan de hemel.'

'Als je dat echt niet meer kan, kun je die gedachten snel opschrijven in een boekje, en ze dan loslaten. We moeten dat echt leren. Onze hersenen consolideren nieuwe kennis pas op momenten dat we niks doen. Het hoeft niet lang te duren. Doe het desnoods aan je bureau. Doe vijf minuten aan geleid dagdromen als je ergens meer klaar bent. Denk aan iets leuks, aan je laatste vakantie bijvoorbeeld.'

**In welke mate moeten werkgemers hierin hun verantwoordelijkheid nemen? Heel wat mensen drijven zichzelf tot het uiterste omdat ze hun job goed willen doen, of omdat de baas**

MET ONZE HERSENEN DOET – EN HOE JE DAAR TEGEN TE WAPENEN

# zonder kop



## Drie tips om de regie over je leven weer in handen te nemen

1.

Beweeg, beweeg, beweeg. **Beweging** gooit de cortisolen van de hippocampus, zodat die haar functie goed kan opnemen en het stresssysteem afremmen. En spieropbouw bevordert de serotonine, die je een goed gevoel over jezelf geeft. Doe het elke dag, ook als je 's avonds uitgeput thuiskomt.

2.

Houd de **verwondering** levend. Je moet toch bewegen, dus begin met een wandeling tijdens de lunchpauze. En als je toch buiten bent, ga dan op zoek naar iets in de natuur wat je verwondert. Verwondering en nieuwsgierigheid activeren de prefrontale gebieden. Doe geregeld iets nieuws.

3.

Schrijf elke dag drie dingen op die goed gingen. Als je dat elke dag doet, rewire je je brein ook. Je haalt je focus weg van het negatieve. Zeker mensen die diep zitten, moeten weer leren wat **positief** is. In het begin is dat heel basic ('de auto startte'), maar na een week of drie, vier worden dat intensere geluksmomenten. Ook dat is iets wat je traint. Duurzaam geluk situeert zich links in onze prefrontale cortex. Snel genot niet, dat zit in ons emotiebrein.

© Stephanie Verbraekel

### de druk opvoert.

'Werkstress is altijd het resultaat van een complexe interactie tussen werknemer, werkgever en maatschappij. Maar ook in wat we onze maatschappij laten zijn, dragen we zelf een verantwoordelijkheid. Niemand verplicht je om een smartphone te kopen en daar drie uur per dag mee bezig te zijn. Die

drie uur gun je je hersenen geen recuperatie.'

'De nieuwe wetgeving over psychosociaal welzijn is een grote stap in de goede richting. Er is bewustwording, er is het besef dat het een gedeelde verantwoordelijkheid is. De werkgever moet ruimte en flexibiliteit bieden; de werknemer moet voor zichzelf

kunnen zorgen en grenzen aangeven.'

'Technologische revoluties, zoals nu met de smart devices en het nieuwe werken, vergen altijd een aanpassing van de mens. Ook ten tijde van de industriële revolutie werd het verschijnsel burn-out beschreven.'