



# Dit doet innovatie met je brein

VIER WETENSCHAPPELIJKE INZICHTEN

**“De groep die vlot meesurft op de golven van verandering is kleiner dan je zou denken.” Dat zegt Elke Van Hoof, professor medische en gezondheidspsychologie aan de Vrije Universiteit Brussel. Zit weerstand tegen verandering in onze natuur?**

**V**an alle Vlamingen betwijfelt 60 procent of ze de snelle veranderingen die op hen afkomen wel aankunnen, 30 procent heeft het moeilijk met verandering en 10 procent kampt met symptomen van burn-out”, zegt Elke Van Hoof.

## <sup>1</sup> Verandering prikkelt je reptielenbrein

Anders dan die cijfers misschien suggereren, is weerstand tegen verandering niet aangeboren, integendeel. We worden allemaal nieuwsgierig geboren. Onze hersenen zijn gemaakt om zich aan te passen aan veranderingen. Of het nu om een vriend gaat die anders reageert dan je had verwacht, om een scheiding of een nieuwe manier van werken: onze hersenen en ons lichaam kunnen het aan. “Verandering in onze omgeving activeert ons reptielenbrein”, legt Elke Van Hoof uit. “Daar zitten de reflexen die ons vroeger tegen snelle en gevaarlijke dieren moesten beschermen. Dat gedeelte van onze hersenen maakt stresshormonen vrij die ons de nodige energie geven om in actie te schieten. Ons

stresssysteem helpt ons dus om goed met veranderingen om te gaan.”

## <sup>2</sup> Enkel in rust veranderen je hersenen

“Tegelijk opent dat stresssysteem een potje herstelhormonen. Die zijn nodig om te ontspannen. En onze hersenen nemen pas nieuwe kennis op als ze in rust zijn.” Stress duurt dus best niet te lang: een gezonde stressreactie is kort en intens. Nadien val je terug naar het rustniveau. “Tijdens de stress stapelen zich in je hersenen afvalstoffen op. Als je weer rustig wordt, krijgt je systeem de tijd om die afvalstoffen te verwijderen, zodat je hersenen zich aan de verandering kunnen aanpassen.”



3

### Hersenen kunnen last hebben van verandermoeheid

Het probleem is dat wat ons stress bezorgt tegenwoordig geen wilde dieren meer zijn, die plotseling opduiken en weer verdwijnen. Verandering is vandaag eerder regel dan uitzondering. En zolang ons reptielenbrein verandering blijft detecteren, blijft het stressresponsen afvuren en blijven er stresshormonen achter in onze hersenen. Gaandeweg neemt je weerstand tegen stress af. Je gaat reageren vanuit je overlevingsinstincten: je emoties nemen de bovenhand en je krijgt het moeilijk om nog helder na te denken. "In dat geval spreken we van chronische stress", zegt Elke Van Hoof. "Hoe je mensen herkent die daar last van hebben? Ze zien alleen nog de problemen, zijn zeer angstig en vertonen vaak lichamelijke klachten zoals hartkloppingen of maag-darmklachten."

Elke Van Hoof waarschuwt: "Onze hersenen krijgen niet meer de nodige tijd om zich aan te passen. Daar zijn we als maatschappij echt niet goed in. Ook heel wat bedrijven verliezen dat uit het oog. Medewerkers zijn zich nog volop aan het aanpassen en daar doet al een nieuwe verandering op. Zo krijg je verandermoeheid."

Managers vergeten dat ze die hersteltijd zelf wel hebben gehad: zij waren immers al veel langer met het veranderingsproces bezig voordat het naar de medewerkers ging."

4

### Een loopneus maakt je vatbaarder voor stress

De reacties op veranderingen variëren enorm. Elke Van Hoof: "Sommige mensen blokkeren, terwijl andere zich juist snel en soepel aanpassen. Die verschillen hangen samen met je karakter of je voorgeschiedenis. Ze kunnen ook te maken hebben met fysieke stressfactoren die je te verwerken krijgt."

Zo blijken mensen bij de geboorte van hun tweede kind doorgaans kwetsbaarder te zijn voor stress. Dat ligt niet aan dat kind en evenmin aan je leeftijd. Het komt omdat je je leven moet herorganiseren, meer nog dan bij een eerste kind. Bovendien heb je plots twee kinderen die virussen en bacteriën mee naar huis brengen. "Als je lichaam zich moet verweren, krijgt het stress. Zulke signalen negeren wij heel vaak. Als jij met een verkoudheid gaat werken, zit je met een verhoogde hartslag achter je laptop en is je draagkracht een stuk minder groot." (lw) ◆

## Dit doet je smartphone met je hersenen

"Digibesitas bedreigt Vlaanderen", kopte De Standaard in januari 2016. De term komt van professor Lieven De Marex van de Universiteit Gent. Hij onderzocht onder meer hoe afhankelijk de Vlaming is van digitale media. Erg afhankelijk, zo bleek. In 2015 was een derde van de smartphonegebruikers gemiddeld meer dan drie uur per dag met zijn smartphone in de weer.

Elke Van Hoof: "Informatie wordt 24 uur per dag en zeven dagen per week beschikbaar, op een manier die voor onze hersenen zeer aantrekkelijk is: kort en

krachtig. Dat prikkelt het genotscentrum in onze hersenen, wat verslaving in de hand werkt. Als je een tweet krijgt en je er meteen op reageert, geeft je dat voldoening, zodat je snel naar nieuwe prikkels verlangt. Die drang is sterker dan onszelf. Daarom zijn zoveel mensen continu met hun smartphone bezig, zelfs in de badkamer of tijdens het eten. Intussen blijven je hersenen wel bezig en krijgen ze niet de herstelmomenten die ze broodnodig hebben. 'Genieten met mate' - dat devies geldt zeker ook voor je smartphonegebruik."

## Tips voor hersteltijd

Wil je vlotter omgaan met verandering? Gun je hersenen voldoende hersteltijd. Dat is eenvoudiger dan je denkt. Vijf wetenschappelijk onderbouwde tips.

### Tip 1

Doe geregeld niks. Herstelhormonen maak je alleen aan als je ontspant. En ons brein past zich enkel aan als het écht ontspant en dus letterlijk niks doet. Grijp niet naar je smartphone. Plof niet in de zetel voor verstand-op-nul-televisie. Daarmee blijf je je hersenen stimuleren en recupereer je dus niet. Dagroom vijf minuten lang. Drink koffie en staar naar buiten. Denk aan iets leuks. Doe het minstens vijf minuten per dag. Desnoods aan je bureau.

### Tip 2

Beweeg. Dat verwijdert stresshormonen uit je hersenen, zodat ze weer goed functioneren en het stresssysteem afremmen. Spieropbouw bevordert bovendien de aanmaak van serotonine, een neurotransmitter die je een goed gevoel over jezelf geeft. Dat wapent je tegen stress. Beweeg elke dag, ook als je 's avonds uitgeput thuiskomt.

### Tip 3

Slaap. Ook zo worden stresshormonen uit je systeem verwijderd. Vergelijk het met de examenperiode uit je studententijd. Elke Van Hoof: "De reflex van studenten is om een nachtje door te blokken als ze paniker. Ik ben daar geen voorstander van. Je kunt dan beter de grote lijnen blokken, gaan slapen en vertrouwen op je logisch denkvermogen."

### Tip 4

Praat over de verandering met anderen. Praten met lotgenoten stimuleert oxytocine. Uit onderzoek blijkt dat oxytocine gevoelens van angst en onzekerheid wegwerkt.

### Tip 5

Neem een ijskoud blikje vast. Onderzoek wijst uit dat je je hersenen tot rust kan brengen door ze letterlijk af te koelen.