

Interview

A photograph of a wooden picnic table in a park setting. The table is made of weathered wood and is positioned in the foreground. In the background, there are various trees and bushes, including a large green bush on the left and some trees with brown leaves on the right. The ground is covered with grass and some fallen leaves.

**“Ons stress-systeem
is als een goed inges**



peeld orkest"

Wie overgevoelig is voor stress, staat eigenlijk altijd aan. En dat veroorzaakt een waaier aan lichamelijke en psychische ziektes. Psychiater en hoogleraar Christiaan Vinkers onderzoekt nu of je het stress-systeem kunt ‘resetten’.

Tekst: Maurice Timmermans | Foto's: Allard Faas

Het is drie uur 's nachts als Christiaan Vinkers badend in het zweet wakker wordt. Zijn hart klopt in zijn keel, slapen lukt niet meer en op de wekker ziet hij de tijd voorbij kruipen. Al een paar weken heeft hij last van stress. Op het werk heeft hij gedoe met zijn baas, thuis vragen de kinderen een hoop aandacht. En dan schrijft hij in de avonduren ook nog een boek.

Vinkers, hoogleraar stress en veerkracht, stipt deze moeilijke tijd aan in zijn recent verschenen boek *In de ban van burn-out*. Maar, zegt hij: stress komt bij mensen veel vaker voor dan alleen bij zulke situaties, waarin het water ons aan de lippen staat. “We hebben er elke dag mee te maken. Ook tijdens een doordeweeks ontbijt met kleine kinderen kun je gestrest raken. Of in de supermarkt als het brood op is, om het nog triviale te maken. Het hoort erbij in een complexe wereld.”

Een dag niet gestrest is een dag niet geleefd, zegt Vinkers aan de eettafel in zijn jarender-tighuis in De Bilt. Hij vindt het belangrijk om een alledaagse touch te geven aan stress. “Vooral om te laten zien dat je niet per se verkeerd bezig bent als je af en toe over je toeren raakt. Sommige mensen proberen dat koste wat kost te vermijden, maar dat zal niet lukken. Alleen al omdat het leven altijd anders loopt dan je verwacht. En als je verwachtingen niet uitkomen, kan dat een bron zijn van stress.”



‘Een stressreactie tot rust laten komen is als het blussen van een brand’

We zijn dus tot stress veroordeeld, zegt Vinkers. Maar dat is meestal geen probleem; mensen kunnen een hoop verdragen. “Dat komt doordat we beschikken over een voortreffelijke verdedigingslinie”, ook wel bekend als de stressreactie.

Hoe doelgericht en effectief het lichaam bij zo’n reactie in het geweer komt, wordt duidelijk tijdens noodsituaties. “Fascinerend om te zien wat er bijvoorbeeld gebeurt als je in je ooghoeken een auto op je af ziet komen.” Onmiddellijk gaat het alarm af in de hersennetwerken die met aandacht en dreiging te maken hebben, legt Vinkers uit. Tegelijkertijd stroomt er adrenaline in het bloed, een hormoon dat het lichaam in een staat van paraatheid brengt. Het hart gaat

sneller kloppen, de bloedvaten verwijden zich, de ademhaling versnelt en de zweetproductie neemt toe om overvloedige warmte af te voeren.

Ook de spieren spannen zich, om weg te kunnen duiken als die auto te dichtbij komt. “Dat gaat automatisch. Alles draait op zo’n moment om het hier en nu, om overleven. De functies en processen die daar niets mee van doen hebben, vallen uit. De spijsvertering en de bloedtoevoer naar je darmen stoppen bijvoorbeeld subiet. Maar ook logisch nadenken lukt niet meer.”

Wel wordt in het geheugen ondertussen gezocht naar eerdere herinneringen aan vergelijkbare situaties. Ook het immuunsysteem reageert direct, want wie weet dringt er wel een virus of bacterie het lichaam binnen. “Prachtig”, zegt Vinkers. “Zeker als je bedenkt dat deze processen allemaal synchroon lopen. En niet alleen als je leven op het spel staat, maar elke dag, ook als je uitglijdt op de stoep of ruzie maakt. Er zal dan minder adrenaline door je lijf gieren

Wie is ... Christiaan Vinkers?

■ Christiaan Vinkers is de eerste hoogleraar stress en veerkracht aan het Amsterdam UMC. Tegelijk werkt hij als psychiater bij de zorginstelling GGZ inGeest.

■ Hij is in 1980 geboren in Driebergen, en heeft drie broers en twee zussen. Inmiddels woont hij met zijn vrouw en drie kinderen in De Bilt.

■ Vinkers werkt graag met heavy metal op de achtergrond. Met muziek van Slayer of Carcass kan hij zich beter concentreren. Hij houdt ook van klassiek, en (Nederlandse) rap.

■ Hij kocht onlangs een drumstel. Met dubbele bassdrum, om mee te spelen met de muziek van zijn geliefde metalbands. Hij heeft wekelijks les, maar bakt er naar eigen zeggen nog niet zo veel van.

■ In de schuur staat een roeiapparaat, waarop hij elke ochtend een klein halfuur traint. Ondertussen luistert hij naar podcasts als *The History of Rome of Revolutions*.

■ Vinkers schreef onlangs het boek *In de ban van burn-out*, waarin hij zijn kijk op stress(behandeling) toelicht. Eerder schreef hij *Hoe zit het nu echt met antidepressiva*.

‘Het glas is meestal halfleeg bij mensen die stressgevoelig zijn’

Een gezonde stressreactie is als een elastiek, verduidelijkt Vinkers, dat mensen laat reageren op de wereld om hen heen en hen voorziet van veerkracht. “Het fundament voor zo’n gezonde reactie wordt gelegd in de kindertijd. Tot je een jaar of twintig bent, is het orkest aan het oefenen om steeds beter ingespeeld te raken.”

Die training verloopt niet altijd vlekkeloos. Bij kinderen die opgroeien in een onveilige omgeving, waarin misbruik, mishandeling of verwaarlozing aan de orde van de dag is, raakt het stress-systeem verstoord. “Als op elk moment een afranseling van je vader dreigt, moet je constant op je hoede zijn. Daardoor springt het stress-systeem te snel aan en schakelt het niet meer helemaal uit. Als een uitgelubberd elastiek.”

Daarvan kunnen mensen een leven lang last hebben. “Het kan uitmonden in aandoeningen als hart- en vaatziekten, auto-immuunziektes, obesitas en diabetes. Maar ook in psychische problemen. Wie stressgevoelig is, piekert vaker, ziet meer beren op de weg en het glas is bij deze mensen meestal halfleeg. Angsten of depressies liggen dan op de loer.”

Doorsnee psychotherapie werkt bij deze mensen niet altijd. Daarom gooit Vinkers het in zijn onderzoek over een andere boeg. Hij wil het probleem bij de wortel aanpakken en het stress-systeem ‘resetten’. Hierbij richt hij zich specifiek op depressieve volwassenen die als kind te maken kregen met misbruik of verwaarlozing.

Dit onderzoek aan het Amsterdam UMC heet RESET. Hierbij krijgen proefpersonen

medicatie die het stress-systeem als een computer opnieuw opstart. Dat gebeurt door een eiwit in de hersenen, het GR-eiwit, een week lang te blokkeren. Dat eiwit speelt een belangrijke rol bij het ‘blussen van de brand’. Door dat bij proefpersonen aan de kant te houden – overigens zonder dat er een acute ‘brand’ aan voorafgaat – krijgt het systeem de kans om terug te keren naar de fabrieksinstellingen en kan het weer volledig in- en uitschakelen zoals het hoort. Het blussen wordt bij deze aanpak dus heel even gestaakt, maar daarna al snel weer opgepakt – en vanaf dat moment gebeurt dat veel effectiever dan voorheen.

Althans, dat is het idee. Bij dieren is het al gelukt. “Als je jonge muizen vroeg weghaalt bij de moeder, zie je dat ze ‘bevrozen’; een vorm van stressgedrag. Dat verdwijnt na eenmalige toediening van de medicatie.” Of het bij mensen net zo werkt, moet nog blijken. Vaak gaan de resultaten van dieronderzoek niet op voor mensen. “Maar in dit geval denk ik dat het kan werken. Anders zou ik het ook niet onderzoeken.”

Naast het medicatie-experiment loopt er nog een andere studie naar jeugdtrauma en depressie, maar dan gericht op EMDR. Bij die bewezen effectieve therapie vertellen patiënten over hun nare ervaringen terwijl ze tegelijk een afleidende prikkel voorgeschoteld krijgen, zoals heen en weer schietende lichtjes, geluiden of de hand van de therapeut die van links naar rechts beweegt. Het idee is dat de afleiding ervoor zorgt dat de herinnering zijn emotionele lading verliest. EMDR wordt vaak toegepast om patiënten te verlossen van herbelevingen en nachtmerries. Nieuw aan deze studie is dat de behandeling wordt gebruikt om jeugdtrauma en de daaruit voortvloeiende depressies aan te pakken. ➤

dan wanneer er een auto op je af komt, maar alles springt wel aan. Het doet denken aan een orkest waarin alle muzikanten uitstekend op elkaar zijn ingespeeld.”

Maar: net zoals alle systemen razendsnel worden opgestart om de dreiging te pareren, moeten ze daarna ook weer tot rust komen. “Vroeger dachten we dat deze coolingdown vooral een kwestie was van niks doen, van net zo lang wachten totdat alle stress weer uit het lijf is verdwenen. Maar dat klopt niet. Het is als het blussen van een brand; dat moet gecoördineerd gebeuren. En wel door het hormoon cortisol. Dat dempt het immuunsysteem, schakelt netwerken in het brein uit, en zorgt ervoor dat je van deze noodsituatie leert zodat je de volgende keer weet wat je moet doen.”

► Jouw stress-systeem komt direct in actie wanneer een auto met gierende banden op je af komt denderen. Maar ook bij minder heftige gebeurtenissen, zoals wanneer je uitglijdt op de stoep.





‘Rond 1900 had men ook het gevoel dat de halve samenleving op het tandvlees liep’

Niet alleen mensen met een jeugdtrauma, maar de halve samenleving lijkt tegenwoordig overgevoelig voor stress. Volgens cijfers van TNO en het Centraal Bureau voor de Statistiek hebben meer dan een miljoen werknemers in Nederland last van burn-out-klachten. Het doet denken aan een epidemie, maar is die kwalificatie wel terecht? Nee, zegt Vinkers. “Op de eerste plaats gaat het over burn-outklachten, niet over burn-out. Dat is echt iets anders. Maar wat misschien erger is: we hebben geen idee wat een burn-out precies is. Er circuleren meer dan 140 definities. Om te achterhalen hoe vaak burn-outs voorkomen, worden vragenlijsten rondgestuurd met soms slechts vijf vragen. Daarbij is volstrekt onduidelijk bij welke score er sprake zou moeten zijn van een burn-out. Het wetenschappelijk bewijs ontbreekt.”

Of iemand is opgebrand, valt voor artsen ook niet vast te stellen, stelt Vinkers, doordat er geen betrouwbare test is. Psychiaters kennen de diagnose burn-out niet; ze labelen de uitputting vaak als een depressie of angststoornis. Huisartsen stellen de diagnose wel, met als criteria dat mensen meer dan een halfjaar last moeten hebben van spanningsklachten, in combinatie met controleverlies of machteloosheid. Maar ook hiervoor is weinig wetenschappelijk bewijs.

Burn-out is niets nieuws, vervolgt de hoogleraar. “Rond 1900 had men ook het gevoel dat de halve samenleving op het tandvlees liep. De industriële revolutie was in volle gang, auto’s doken op in het straatbeeld en de telefoon deed zijn intrede. Patiënten voelden zich toen niet opgebrand, maar zenuwachtig. Men noemde deze mensen ‘zenuwlijders’, en de aandoening zelf neurasthenie. Maar net als bij burn-out wist niemand wat die precies behelsde.”

Dat betekent niet dat mensen met zulke problemen zich aanstellen, benadrukt Vinkers. “Helemaal niet; het lijden is reëel. En huisartsen, pragmatisch als ze zijn, doen wat ze kunnen. Ook al berust dat niet altijd op onderzoek. Onwenselijk is vooral dat patiënten met ernstige klachten in handen vallen van coaches en consultants met weinig scholing.”

Vinkers nam de proef op de som en deed zich in e-mails voor als een overwerkte manager. Sommige consultants raadden hem maandenlange opname aan, andere hypnose, weer andere stuurden hem de natuur in. Adviezen zonder wetenschappelijk bewijs, terwijl daar juist behoefte aan is. “Onderzoekers van verschillende disciplines moeten samen terug naar de tekentafel. Zolang we niet weten wat een burn-out precies is, welke symptomen wezenlijk zijn en wat er in de hersenen gebeurt, kunnen we mensen niet goed helpen.” Maar dan nog is het onmogelijk om richtlijnen of oplossingen te bedenken die voor iedereen gelden. Twee willekeurige individuen reageren nooit hetzelfde op stress, zegt Vinkers. Iedereen heeft zijn eigen orkest, met een unieke klank.

◀ Door het meten van stress-signalen met bijvoorbeeld een smartphone zou je ontregeling van het stress-systeem wellicht kunnen voorkomen.

‘We moeten veel meer naar de hele mens kijken als het om stress gaat’

Vinkers pleit voor een nieuwe kijk op stress, die recht doet aan de complexiteit ervan. Of je er gevoelig op reageert, hangt in de eerste plaats af van de biologie. “Dat gaat over je genen, de aanleg van je hersenen. Dan is er de psychologie, je persoonlijkheid, je eigenschappen, je manier om met problemen om te gaan. En tot slot de omgeving, de sfeer in het gezin, op school. Ben je gepest? We moeten veel meer naar de hele mens kijken.”

Artsen en werkgevers zouden het vizier minder moeten richten op burn-out, in zekere zin het eindstadium, en meer op beginnende klachten. “Oftewel: op de eerste signalen van vroege ontregeling. Die kunnen we steeds beter meten, via mobiele telefoons of wearables.” In het internationale onderzoeksproject Stress-in-Action, dat in januari van start is gegaan, staat het meten van stress in het dagelijks leven centraal. Hierbij werkt het Amsterdam UMC samen met andere universiteiten en bedrijven.

Vinkers oppert om iedereen te voorzien van een ‘stresspaspoort’, waarbij de huisarts of andere behandelaar meteen weet wat voor vlees diegene in de kuip heeft. In zo’n paspoort staat of er sprake is van nare ervaringen in de jeugd, van slapeloosheid, maar ook van sterke punten zoals een stabiele vriendenkring of grote veerkracht. Daar kan een arts zijn voordeel mee doen, maar ook de persoon zelf.

Hoewel: ‘paspoort’ klinkt nogal statisch, corrigeert Vinkers zichzelf. “Laten we het een stress-profiel noemen dat door de tijd heen kan veranderen. Wie een jeugdtrauma heeft meegemaakt, zal niet snel een ander mens worden, maar kan wel leren om anders met stress om te gaan. En dat kan een hoop verschil maken. Net als een mammoettanker die door een klein tikje van koers kan veranderen, en in een ander continent terecht kan komen.” ■



Maurice Timmermans is freelance wetenschapsjournalist gespecialiseerd in psychiatrie, psychologie en neurologie. Voor dit interview raadpleegde hij onder meer de volgende literatuur: Christiaan Vinkers: *In de ban van burn-out. Over de grenzen van stress*, Prometheus (2022).

Meer informatie: www.kijkmagazine.nl/artikel/christiaan-vinkers



‘Onderzoekers moeten
terug naar de tekentafel.
Zolang we niet weten
wat een burn-out
precies is, kunnen we
mensen niet goed
helpen’