

Algemeen Dagblad -  
Weekendbijlage  
Zaterdag 3 maart 2012

# Onee, alw

Negen op de tien Nederlanders zit dagelijks in de stress. Erg? Ja en nee. Een beetje stress hoort erbij, maar te veel is slecht voor je gezondheid.

**Tekst:** Martine Boelsma **Foto's:** Marco Hofsté en Dreamstime

**D**e rit Rotterdam-Houten is gehaast en chaotisch. Er zijn files en eenmaal op de rondweg Houten hapert de gps. Ternauwernood op tijd, maak ik me druk dat de boel op de terugreis misschien wéér vaststaat. Dan is mijn dochter wel erg lang alleen thuis en kom ik misschien te laat om mijn zoon op te halen bij de buitenschoolse opvang. O ja, en de boodschappen moeten nog gedaan.

Marijke Gast tuurt ingespannen naar een beeldscherm, terwijl ik - via een klemmetje aan mijn oorlel verbonden met de computer - mijn zorgen overdenk. Praten mag even niet. Marijke Gast, coach in stressreductie, is bezig de variatie in mijn hartslag te meten. Daaraan kan ze zien hoe het staat met mijn stressniveau. Ik vrees het ergste.

En terecht: „Je hebt 89 procent onrust in je zenuwstelsel. Elf procent is neutraal. Nul procent rust.”

Marijke Gast ([gastcoaching.nl](http://gastcoaching.nl)) werkt met de methode *Hearth Math*, ook wel hartcoherentie genoemd. Hiermee leer je om zelf invloed uit te oefenen op je hartslag, waarmee ook de stressreactie in het lichaam stopt.

„Een hartslag is nooit regelmatig. Er zit altijd variatie in,” legt Gast uit. „Maar in die variatie zit als het goed is wél een bepaald patroon.” Bij stress verandert dat. De hartslag

schiert alle kanten op. „Er is dan sprake van chaos in het zenuwstelsel, alsof het remt en gas geeft tegelijk.”

Ter illustratie laat Marijke Gast een grafiek zien met extreme en willekeurige pieken en dalen. Het blijkt mijn eigen hartslag van daarnet te zijn. Daarna één waarop de hoogten en diepten een mooi regelmatig heuvellandschap laten zien; duidelijk van iemand die zijn leven beter op orde heeft. „Dit noem je een coherente hartslag.”

Die coherente hartslag is te leren. „Met bio-feedback, waarbij een computer informatie geeft over je lichaamsfuncties, kun je dit zelf beïnvloeden,” zegt Gast.

Ik mag dat ook proberen. Eerst leg ik mijn wijsvinger in een kastje, dat drie kleuren laat opflikkeren: rood (stress), groen (rust en herstel) en blauw (neutraal). Bij mij staat alles nog steeds op rood. Dan word ik opnieuw aan het beeldscherm gekoppeld, waarop regelmatige golfjes verschijnen.

„Probeer met die golfjes mee in en uit te ademen. Leg daarbij je linkerhand op de hartstreek en concentreer je op die plek. Je moet je voorstellen dat je in- en uitademt door je hartstreek.”

Hoewel de golfjes voor mij wat te langzaam gaan, waardoor ik achter mijn adem raak, lukt het na enige tijd om in het ritme te komen. En

ja hoor, steeds meer rode lichtjes doven en maken plaats voor groen. Mijn hartslag normaliseert. Rust! O ja, zo voelt dat!

Na een paar minuten oefenen is de uitslag: 57 procent hartcoherentie, 37 procent neutraal en nog maar 6 procent onrust.

„Dit is één van de oefeningen die je kunt gebruiken om stressreacties in je lichaam te stoppen,” vertelt Gast. „Dit is als het ware bedoeld om het brandje te blussen. Daarnaast werk ik met mensen aan het voorkómen van stressklachten. Dat vraagt meer tijd en oefening, maar levert het meeste op.”

Stress voorkomen. Kan dat in onze tijd? „Het is heel moeilijk. Iedereen ervaart stress, al zal de één er meer last van hebben dan de ander. Dat komt doordat ons zenuwstelsel eigenlijk niet is gebouwd op de huidige informatiemaatschappij.”

Ons stresssysteem is bedoeld om levensgevaar het hoofd te bieden. Het kan ons in een fractie van een seconde klaar maken om te vechten of te vluchten. Waarna een periode van herstel volgt. Marijke Gast: „Dat systeem is oeroud en helaas niet met ons mee-geëvolueerd. Leeuwen komen we niet meer tegen, maar de arbeidsproductiviteit is hoger dan ooit, computers, tweets en smartphones vragen constant aandacht, we combineren

Chronische spanning kan

leiden tot een depressie of e

# weer in d

werk en zorg, en het verkeer is een chaos. Onbewust hebben we daardoor vaak voortdurend het gevoel dat er ergens dreiging is, en is er veel te weinig ruimte voor echt herstel.”

Dat niet iedereen hier last van heeft, zegt Gast, heeft te maken met de persoonlijke basisspanning. „Vergelijk het met filmmuziek: heftige muziek onder een heftig filmpje maakt onrustig. Met een rustgevend melodietje heeft hetzelfde filmpje veel minder impact. Hartcoherentie leert je de muziek onder je leven te veranderen.”

Voor alle duidelijkheid: een zekere mate van stress kan geen kwaad en is zelfs nodig om in actie te komen.

Marijke Gast: „Dit noem je taakspanning. Als die stijgt, verricht je je taak beter. Je bent alert. Dit is niet ongezond, mits je herstelperiodes inbouwt. Als de stress té veel wordt, te lang duurt en er onvoldoende herstelperiodes zijn, buigt de curve ineens naar beneden af: je

verricht je taken juist minder goed.” Hartcoherentie is maar één van de vele methodes om stress te lijf te gaan. Cognitieve gedragstherapie, meditatie, yoga, sporten, of gewoon meer rust nemen en leuke dingen doen, helpen ook.

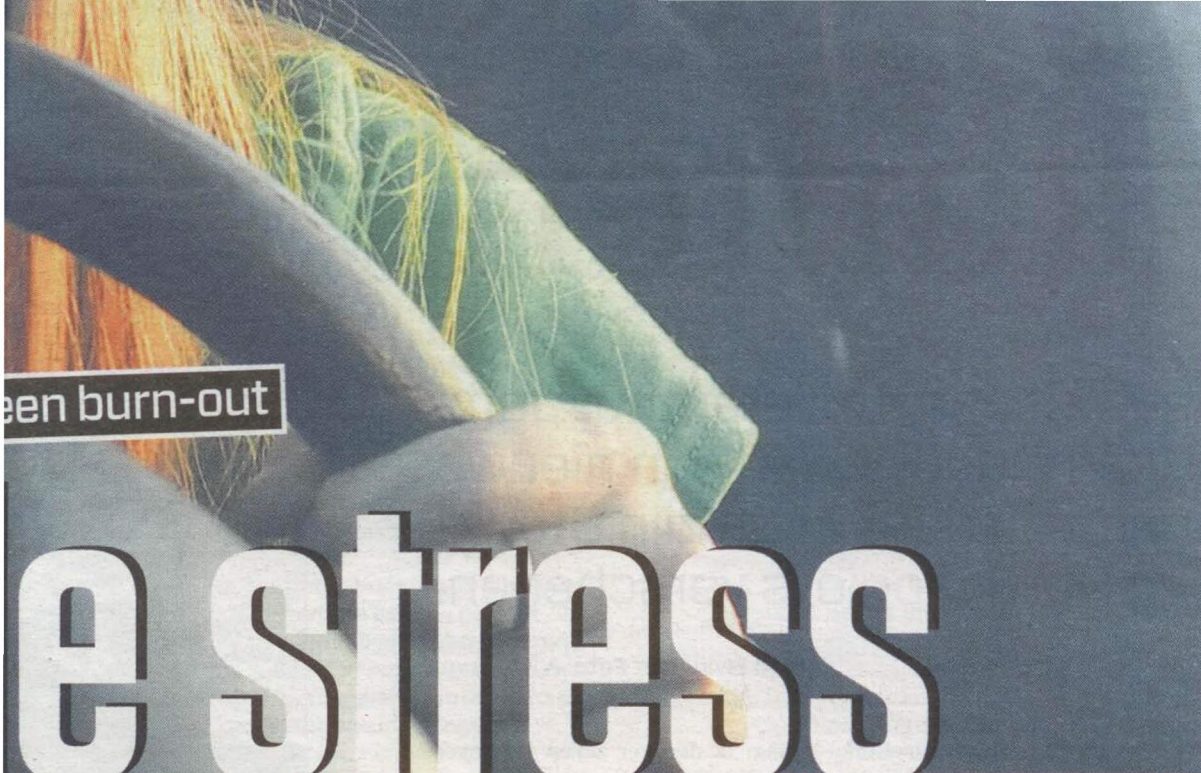
Wat werkt nu het best? Een vraag voor Sabine Geurts, hoogleraar arbeid, stress en herstel aan de Radboud Universiteit Nijmegen. „Dat is voor iedereen anders. Waar het om gaat is dat de energie die wordt opgebouwd als je onder druk staat, weer kan afvloeien.”

Dat kan, zegt Geurts, grofweg op twee manieren. „Je kunt je aandacht en je gedrag bewust richten op de stress-situatie. Of je kunt je gedachten en je gedrag er juist van weggeleiden. Bij de eerste strategie probeer je de oorzaak van de spanning op te lossen. Je vat de koe bij de horens. Is een oplossing niet mogelijk, dan kun je proberen je gevoelens en gedachten over het probleem te veranderen. Stel: je ervaart stress omdat je een stomme fout hebt gemaakt, die je niet zomaar ongedaan kunt maken. Dan kunnen relativiserende gedachten helpen, zoals: Iedereen maakt fouten. Ik ben ook maar een mens.

„Bij de tweede strategie zoek je afleiding. Niet door languit op de bank te gaan liggen niksen. Dat geeft juist alle ruimte voor piekergedachten en negatieve emoties. Het is effectiever om iets te doen dat positieve emoties bij je oproept, zodat negatieve gedachten geen kans krijgen. Sporten bijvoorbeeld, muziek luisteren of maken, uitgaan met vrienden, of ontspanningsoefeningen. Van sporten weten we dat dit bij de meeste mensen positieve emoties oproept.



**Kleur bekennen:** Coach Marijke Gast tovert op een laptop lichamelijke signalen van stress tevoorschijn. Rood is foute boel, groen betekent rust.



een burn-out

# e stress

## HERSENONDERZOEK

### Schade op de lange termijn

De hippocampus, het deel van onze hersenen dat een belangrijke rol speelt bij geheugen, oriëntatie en stressregulatie, krimpt onder invloed van chronische stress. Dit komt door de schadelijke werking van het stresshormoon cortisol. „Hoe het komt weten we nog niet precies,” zegt cognitief neurowetenschapper Erno Hermans van de Radboud Universiteit Nijmegen. „Duidelijk is echter wel dat door langdurige stress het volume van de hippocampus afneemt.” De verhoogde cortisolspiegels bij chronische stress zorgen ervoor dat constant extra energie in het lichaam moet worden vrijgemaakt. „Je brandt daardoor letterlijk je reserves op,” zegt Hermans. Het lichaam lijkt wel in staat om de schade te herstellen. „Dieronderzoek laat zien dat antidepressiva en lichaamsbeweging zorgen voor de aanmaak van nieuwe neuronen die de taak van de vernietigde neuronen overnemen.” Of dit bij mensen ook het geval is, wordt nog onderzocht. „We weten steeds meer van ons stress-systeem, maar nog lang niet alles.”

Het is daarom heel effectief bij het herstellen van stress.”

Blijven stressen is in elk geval de slechtste optie. „Ronduit slecht voor je gezondheid,” weet Geurts. „De schade ontstaat onder meer door piekeren over dingen die gebeurd zijn of misschien gaan gebeuren. Daarmee bereiden we onze hersenen en ons lichaam voortdurend voor op actie, terwijl de stresssituatie zich op dat moment niet voordoet. Je kunt dus niets met de energie die vrijkomt. Piekeren gaat gepaard met een verhoging van de hartslag en bloeddruk en is een belangrijke oorzaak van problemen met inslapen. Je raakt in een vicieuze cirkel. Want als je slecht slaapt herstel je niet goed, en begin je vermoeid en met minder weerstand aan een nieuwe dag. Dit kan niet eindeloos goed gaan. Chronische stress kan op termijn resulteren in een depressie of een burnout. Herstel wordt dan een zaak van lange adem.”

En dat is niet het enige risico. Chronische stress kan ook resulteren in puur lichamelijke klachten en ziekten. Geurts: „Bij stressreacties zijn meerdere systemen in je lichaam betrokken. Het eerste systeem maakt het lichaam onmiddellijk klaar voor actie. Er komt adrenaline en noradrenaline vrij. Een tweede, iets trager systeem zorgt, via de productie van cortisol, voor extra energie, onder meer door de opslag van glucose te remmen. Een derde speler is het immuunsysteem. Dit systeem kan onder invloed van chronische stress verstoord raken. Het kan minder actief worden, waardoor je ziek wordt. Of juist overactief. In het laatste geval kun je last krijgen van

allergieën en auto-immuunziekten.” Overigens vindt Sabine Geurts dat werkstress zeker niet een zaak is van alleen de individuele werknemer, maar ook van werkgevers. „Uit onderzoek blijkt keer op keer hoe belangrijk het is dat mensen niet voortdurend uitgeput naar huis gaan, dat ze een hanteerbare werklast hebben, dat ze niet te veel overwerken, dat ze pauzes nemen en dat ze zo veel mogelijk de regie hebben over hun eigen werksituatie. Werkgevers hebben hier echt een taak en verantwoordelijkheid.”

Of de schade die stress aanricht in het lichaam omkeerbaar is, is niet precies bekend, zegt Geurts. „Mensen met een burn-out kunnen doorgaans goed herstellen met gedragstherapie, medicijnen, lichaamsbeweging of een combinatie daarvan. Maar je hoort in de praktijk wel dat ze na hun herstel zelf vinden dat ze nooit meer helemaal de oude zijn geworden. Als een elastiekje waar de rek een beetje uit is.

Het goede nieuws is dat ze beter weten hoe ze kunnen voorkomen dat ze nog eens in de gevarezone belanden. Ze herkennen de signalen en weten wanneer ze gas terug moeten nemen.”

Chronische stress is dus écht ongezond. Maar: daar moeten we vooral niet over piekeren. Beter is positieve afleiding, aldus Sabine Geurts. Of zelf leren hoe je die verhoogde hartslag onder controle krijgt, zoals Marijke Gast adviseert. Met rode, groene en blauwe lampjes, gekoppeld aan een computerscherm. Dat past wel bij deze tijd. Zo evolueert dat oeroude stress-systeem dan toch nog een eindje met ons mee. ■