

## Het nut van rust

Af en toe wat stressen is goed, langdurige stress is slecht. De wetenschap heeft zich erover gebogen, en een veelbelovende therapie zit al in menig ziekenfondspakket.

- \* Stress is een sluipmoordenaar
- \* Hoe kom je van de stress af?
- \* Gevolgen op de lange termijn
- \* Slapen
- \* Mediteren
- \* Muziek en sport
- \* Arbowet
- \* KADERTEKST: Hoe herken je stress?
- \* KADERTEKST: Het stress-systeem
- \* KADERTEKST: Mindfulness



## Stress is een sluipmoordenaar

In PsyQ, een psycho-medische instelling in Den Haag, zit een dertigtal hulpverleners in een grote kring. Ze willen kennismaken met 'mindfulness', een aandacht- en meditatietraining voor mensen met stress of een depressie.

'Ik ga jullie straks iets geven', zegt Anne Speckens, hoogleraar psychiatrie aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. 'En ik vraag jullie ernaar te kijken alsof het van Mars komt.' Ze pakt een kommetje en legt met een lepel zorgvuldig twee bruine korrels op de hand van iedere deelnemer. Het blijken rozijntjes. 'Bestudeer deze voorwerpen goed. Wat voor kleur hebben ze, wat voor structuur? Rol ze eens tussen je vingers. Hoe voelen ze? En hoe klinken ze als je erin knijpt?'

## Verkramp

'Mindfulness' is een veelbelovende manier om stress te reduceren. De methode combineert oosterse meditatie- en yogatechnieken met moderne westerse psychologie (zie kadertekst 'Mindfulness' onderaan). Omdat wetenschappelijk onderzoek aantoonde dat deze methode soelaas biedt, aldus Speckens, hebben diverse GGZ's in Nederland een training 'mindfulness' in hun pakket opgenomen en zijn verzekeringsmaatschappijen bereid die te vergoeden. Maar ook organisaties en bedrijven sturen hun medewerkers op dit meditatieve pad.

Niet voor niets. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek heeft tien procent van de werknemers last van burn-outverschijnselen. In hun kielzog zijn duizenden mensen hard op weg. Ze slapen vaak slecht of te kort, hebben regelmatig hoofdpijn, verkrampde nekspieren, pijn in de buik of voelen zich lusteloos en moe. En dat terwijl langdurige stress een sluipmoordenaar is die langzaam en ongemerkt je lichaam te gronde richt.

## Hoe kom je van de stress af?

En nog liever: hoe houd je stress in dit veeleisende tijdperk buiten de deur?

'Veel mensen zijn de zin van rust en herstel voor het lichaam vergeten', zegt Henry Does, arts voor arbeid en gezondheid. Hij geeft workshops bij Active Living, een organisatie die zich bezighoudt met preventieve gezondheidsmanagement. 'Een patiënt van mij die net

was verhuisd, een baby had gekregen en naast zijn werk nog een opleiding volgde, vertelde me dat hij het jammer vond dat hij naar het toilet moest. Dat vond hij zonde van de tijd. Die tijdsarmoede zie ik vaker. Veel mensen blijven maar doorgaan.'



Illustratie: Claudie de Cleen

Dat is ook niet zo verwonderlijk, aldus Does. 'Ons leven is de laatste decennia sterk veranderd. Zowel op het werk als privé.' Vrouw én man werken vaak, vooral onder hoogopgeleiden. En meestal niet op de plek waar ze wonen, waardoor er minstens een half uur reistijd bijkomt. Ze hebben meer dan vroeger te maken met prestatieloon, deadlines, reorganisaties en risico's van een sterk veranderende arbeidsmarkt. Het privé-leven is er ook niet rustiger op geworden. Er wordt vaker overgewerkt. Kinderen -- als die er zijn -- moeten op tijd gehaald en gebracht worden van en naar crèche, school of naschoolse opvang. 'Daarnaast is het aanbod aan informatie en activiteiten in de vrije tijd grenzeloos. Er is zoveel te doen en men wil het ook allemaal, zodat veel mensen op de natuurlijke momenten van rust beknibbelen. Hun levensopvatting past niet meer bij hun lichaam. Op den duur raakt het lichaam gestrest en uitgeput.'

### Wij stoppen niet

Lorenz van Doornen, hoogleraar gezondheidspsychologie aan de Universiteit Utrecht, beaamt dat. 'Heb jij wel eens een aap, waarmee we ons toch het beste kunnen vergelijken, van 's ochtens zeven tot 's avonds elf uur bezig gezien? Nee, die gaat op zoek naar voedsel, komt terug met iets lekkers, eet dat rustig op en staart dan een tijdje voor zich uit totdat hij zich weer hongerig voelt. De hele dag wisselt hij activiteit en rust af. Maar wij stoppen niet. En daarvan zijn we ons niet eens meer bewust. Omdat iedereen het doet.'

Het is de prijs die we volgens hem moeten betalen voor het leven in een industrieel tijdperk waarin alles wordt geregeerd door de agenda en tijd. 'We leiden een extern gecontroleerd leven. De cultuur bepaalt wat we moeten doen en heeft de neiging de lichamelijke wetten te negeren.'



### Gevolgen op de lange termijn

Dat kan nare gevolgen hebben die soms pas op de lange termijn merkbaar zijn. Even 'stressen' is geen probleem. We zijn erop gebouwd. We beschikken over een oeroud stress-systeem waarmee we in hachelijke situaties adequaat kunnen reageren (zie kader 'Het stress-systeem' hierboven). Maar het moet niet te vaak en te lang aangesproken worden. Want dan keert het zich onbedoeld tegen het lichaam. Slijtage en verouderingsprocessen worden versneld en het risico op ziekte neemt toe.

Allereerst heeft het hart het zwaar te verduren. Boudewijn van Houdenhove beschrijft in zijn boek *In wankel evenwicht* dat effecten van langdurige werkstress op het hart te vergelijken zijn met de gevolgen van dertig jaar 'leven' of een toename van twintig kilo in gewicht. 'Je constant rot voelen op het werk is nadelig voor het hart - daar mag je zeker van zijn', aldus de Belgische hoogleraar psychiatrie aan het Universitair Ziekenhuis in Leuven.

Factoren die de kans op hart- en vaatziekten doen vergroten, zijn volgens een Engels-Zweedse studie vooral een gebrek aan controle, autonomie en zeggenschap (over het werktempo), een slechte relatie met bazen en collega's, en een gebrek aan waardering ondanks grote inzet en inspanning.

Daarnaast vermindert het chronisch te hoge gehalte van het stresshormoon cortisol het functioneren van de hersenen en van het immuunsysteem - je bent vatbaarder voor infecties. Vooral de hersencellen in de hippocampus - een deel van de hersenen waar het kortetermijngeheugen zetelt - veranderen. Ze worden kleiner en inactiever, waardoor leren moeizamer gaat, het geheugen minder goed functioneert en concentratiestoornissen optreden. Bovendien verhoogt langdurige stress de kans op een depressie.

Deze factoren versterken elkaar ook onderling. Een depressie verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Daarnaast kan stress de kans op vetzucht verhogen. Alleen al omdat hoge cortisolgehalten zorgen voor de extra opslag van buikvet (extra brandstof), maar ook omdat gestreste mensen hun frustraties vaak weg eten met zoete en vette happen tussendoor. Vetzucht is weer een risicofactor voor diabetes en hart- en vaatziekten. En dan hebben we het nog niet gehad over mensen die gaan roken om stoom af te blazen.



## Slapen

Het moge duidelijk zijn. Langdurige stress is funest voor het lichaam. Maar hoe voorkomen we dat stress met ons aan de haal gaat? Het antwoord is eenvoudig. Door goed te slapen, regelmatig te rusten, inspanning en ontspanning af te wisselen en te bewegen. We wisten het eigenlijk al, maar door wetenschappelijk onderzoek wordt steeds duidelijker waarom dat zo essentieel is.

Slaap heeft een mens absoluut nodig. Zonder slaap gaat de mens binnen afzienbare tijd dood (een rat binnen acht dagen). Tijdens de slaap piekt het groeihormoon. Dat zorgt voor de aanmaak van bouwstoffen waarmee weefsels worden gerepareerd of nieuwe weefsels worden gemaakt. Als kinderen slecht slapen, groeien ze minder hard. En pubers hebben eigenlijk minimaal tien uur slaap nodig voor de vrij drastische verbouwing van lichaam en geest.

Een chronisch slaapttekort is jaren vol te houden; je kunt ermee leren omgaan. Maar op de lange termijn kan het leiden tot veranderingen in de hersenen en tot depressie, waarschuwen Groningse onderzoekers in een zojuist gepubliceerde studie bij proefdieren. De neurobiologen Peter Meerloo en Viktor Roman gaven laboratoriumratten -- die normaal elf uur per etmaal slapen -- slechts vier uur nachtrust. En keken vervolgens naar de effecten op serotonine, een stof die signalen overbrengt op zenuwcellen. De hersenen van ratten met slaapttekort werden minder gevoelig voor serotonine, een verschijnsel dat ook bij depressieve mensen wordt waargenomen.

Ook bleken de ratten het geleden slaapttekort maar moeilijk in te kunnen halen. Als ze een week slecht slapen, deden ze er ook een week over om weer volledig te herstellen. Met een weekendje bijslapen kom je er dus niet, aldus de Groningse neurobiologen. In een vervolgstudie wil Meerloo onderzoeken wat voor effect slaapttekort heeft bij jonge ratjes. Hij denkt dat de effecten bij kinderen nog groter zijn dan bij volwassenen omdat de hersenen niet volgroeid zijn.

Gemiddeld is zes uur nachtrust nodig om de ervaringen die overdag worden opgedaan een plekje in het brein te geven, aldus hersenwetenschapper Margriet Sitskoorn van het

Universitair Medisch Centrum Utrecht en schrijfster van Het maakbare brein. 'Als je een dossier doorneemt en je bent nog niet klaar, ga dan naar bed. Dan bekijft tenminste nog het deel dat je gelezen hebt. Als je doorgaat tot de ochtend loop je het risico helemaal niets meer te hebben onthouden omdat het brein dan te weinig tijd heeft gehad om de informatie te verwerken en op te slaan. Hoe minder je slaapt, des te slechter het geheugen, het vermogen om te leren en de concentratie.'

Zelfs een powernap overdag -- ofwel een tukje tussendoor -- is al goed voor het brein. Tenminste als je minstens een half uur in diepe slaap bent. 'Het lerend vermogen blijkt er aanzienlijk door toe te nemen, zo laat een recente studie zien. Wie behoefte voelt om tussen de middag even een uiltje te knappen, moet maar tegen zijn baas zeggen dat hij even nieuwe informatie in het brein wil laten opslaan.'



### Mediteren

Tijdens de workshop 'Mindfulness' van PsyQ doet iedereen braaf de oefening. Na tien minuten mogen de rozijnen na een tocht langs lippen, tong en kiezen eindelijk worden doorgeslikt. Speckens doorbreekt de stilte. 'Wat hebben jullie ervaren?' 'Ze smaakten anders dan ik verwachtte. Minder lekker dan ze roken', zegt een deelnemer. 'Ik kon mijn gedachten er niet bijhouden. Dacht steeds aan dingen die ik vanavond nog moet doen', zegt een jonge vrouw.

Speckens knikt. 'Het is heel normaal dat je gedachten afdwalen. Ze zijn net als jonge honden. Ze vliegen alle kanten uit. Maar probeer je gedachten er weer bij te krijgen. Zonder over jezelf te oordelen.' Daarna laat Speckens de deelnemers drie minuten met gesloten ogen en zittend met de handen op de knieën mediteren, en vraagt met de aandacht naar het lichaam te gaan.

Uit diverse Engelse en Amerikaanse studies blijkt dat deze aandachtstraining positieve effecten heeft. De stress en psychologische klachten verminderden bij mensen die een cursus hadden gedaan en hun scores bij concentratietesten gingen significant omhoog. Ook bleek een groep deelnemers na een training minder negatieve emoties te ervaren en zich minder angstig te voelen.

En opmerkelijk: diezelfde deelnemers hadden ook een sterker afweersysteem. Na een bewuste besmetting met een griepvirus bleken ze meer antilichamen te hebben aangemaakt tegen het virus dan mensen die zich in een vergelijkbare situatie bevonden -- ze werkten in hetzelfde bedrijf -- en die de cursus niet hadden gevolgd. Een teken dat het immuunsysteem alerter was. Bij depressie heeft aandachtstraining eveneens effect. 'Door deze studies begint mindfulness echt in Europa door te breken', zegt Speckens.



## Muziek en sport

Moeten we naast goed en voldoende slapen, massaal aan de meditatie? Nee. Mindfulness is zeker niet de enige methode om uit de maalstroom van het dagelijkse leven te komen, aldus hersenwetenschapper Sitskoorn.

'Uit onderzoek blijkt dat ook het beluisteren van muziek ontspanning in de hersenen teweegbrengt. En dan maakt het niet uit of je klassieke muziek of Britney Spears draait. Het gaat erom dat je luistert naar je lievelingsmuziek. Alhoewel ik niet weet of het voor Heavy Metal ook opgaat.'

Een vergelijkbaar ontspannend effect kan ook worden bereikt met regelmatig vissen, pianospelen of borduren, aldus Sitskoorn. 'Als mensen maar met tevredenheid en passie een bepaalde bezigheid uitoefenen. Ze komen in een bepaalde flow en dat brengt een ontspanning teweeg die heilzaam is voor je geest.'

Speckens kan daar slechts gedeeltelijk in meegaan. 'Als je dit soort activiteiten met volle aandacht doet, zou dat inderdaad kunnen kloppen. Ook werk is dan ontspannend. Maar als je tijdens het pianospelen denkt aan de was die moet worden gedaan of die collega die nog moet worden gebeld, is de ontspanning snel verdwenen.'

Bovendien leren cursisten in een training 'Mindfulness' naast meditatie een aantal cognitieve vaardigheden: zoals je gevoelens met afstand bekijken en jezelf niet extreem kritisch beoordelen en een zekere gelijkmoedigheid. 'Heel nuttige methoden om de stress te verminderen', aldus Speckens.

Maar om van stress af te komen, hoef je niet alleen te rusten. Ook van beweging herstelt je lichaam. 'Sport is eigenlijk een heel logisch vervolg op een stressreactie', aldus de gezondheidspsycholoog Van Doornen. 'Want tijdens stress is het hele lichaam eigenlijk bezig met de voorbereiding van een vecht- of vluchtreactie. Het lichaam is klaar om erop los te slaan of weg te rennen. Maar die reactie maakt niemand op het werk -- althans bijna niemand -- af. Met sporten doe je dat wel. We komen in een natuurlijke toestand. De energie die was vrijgemaakt, kan als het ware worden afgefakkeld. Bovendien zorgt de lichamelijke inspanning daarna op zichzelf voor ontspanning.'

Uit proefonderzoek blijkt ook dat de hersenen van beweging opknappen. Ratjes die dagelijks twintig minuten in een draaiend rad liepen, konden nadien beter hun weg in een doolhof vinden, een teken dat hun geheugen verbeterd was. De sportievelingen bleken meer stoffen in hun hersenen aan te maken die de aanmaak en overleving van hersenneuronen bevorderen, dan de soortgenoten die zich minder hadden ingespannen. Aangezien ratten fysiologisch veel op ons lijken, verwachten onderzoekers dat beweging hetzelfde effect bij mensen teweegbrengt.



## Arbowet

Rust en regelmatige beweging lijken essentieel om de stress op te vangen en voor te zijn. Alleen wanneer nemen en krijgen we er de tijd voor? 'We hebben op school wel geleerd om te presteren, maar niet om te ontspannen en te luisteren naar ons lichaam. Het zou goed zijn als we die cultuur kunnen veranderen', aldus arts Henry Does.

'Bijkomend voordeel is dat mensen juist beter presteren als ze ontspannen zijn en hun emoties zoals agressie beter kunnen beheersen.'

Ook bedrijven en organisaties zouden hun medewerkers meer tijd en ruimte moeten geven om tijdens het werk te ontspannen en pauzes in te lassen, aldus Does.

'Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat miscommunicatie een belangrijke rol speelt. De werknemers durven vaak niet aan te geven dat de belasting te hoog is - ze willen niet zwak overkomen - en managers weten onvoldoende waarmee een werknemer bezig is en doen er daarom gemakkelijk nog een schepje bovenop. Uit onderzoek blijkt dat psychosociale ondersteuning een heel goede manier is om stress te verminderen of voorkomen.'

Gelukkig heeft de overheid ook het voornemen om de Arbowet aan te passen. Ze wil werkgevers verplichten tot preventiebeleid om de psychosociale belasting te verminderen. 'Terecht', zegt Does. 'Een iets andere inrichting van de werkdag en werkbelasting kan de stress al enorm verlagen. Als je daarnaast nog zorgt voor een open en veilige werkomgeving, kan enorm veel winst worden geboekt.'

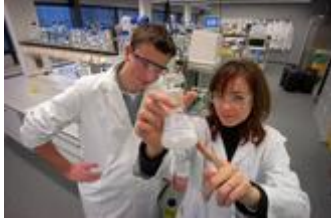
Voor meer info: [www.fondspsychischegezondheid.nl](http://www.fondspsychischegezondheid.nl)



**KADERTEKST:** Hoe herken je stress?

Stress uit zich vaak in onopvallende 'gewone' klachten. De een krijgt last van zijn nek, de andere maagpijn of eczeem. Als de stress lang aanhoudt en er is geen tijd om te herstellen, duiken er steeds meer klachten op. De belangrijkste verschijnselen zijn:

- Aanhoudende moeheid
- Slapeloosheid of slecht slapen
- Spierpijn (vaak in de nek en schouders), hoofdpijn, rugpijn
- maagpijn, darmstoornissen, slechte eetlust
- vaker ziek door verminderde weerstand
- hartkloppingen, verhoogde bloeddruk
- gejaagdheid, niet meer tot rust kunnen komen
- prikkelbaarheid
- sombere buien, huilbuien, piekeren, angst
- niet meer kunnen genieten, lusteloos, futloos
- besluiteloos, concentratieverlies, vergeetachtig
- onzeker, minder zelfvertrouwen
- minder presteren, meer fouten maken
- meer roken, of alcohol en drugs gebruiken
- meer slaap- en kalmeringsmiddelen gebruiken
- sociale contacten uit de weg gaan



#### **KADERTEKST: Het stress-systeem**

De mens beschikt over een uitstekend stress-systeem. De neurobiologische basis is zeer oud en functioneert nog precies hetzelfde als in de oertijd toen we voor de sabeltandtijger moesten vluchten. In grote lijnen komt het erop neer dat in penibele situaties de stresshormonen adrenaline en cortisol door ons lijf heen gieren. De hartslag gaat omhoog, de bloeddruk en ademhaling nemen toe, de bloedtoevoer naar de hersenen stijgt en brandstof -- suikers - - worden gemobiliseerd.

Voeding, slaap, pijn en seks doen er even niet meer toe en worden op een laag pitje gezet, net zoals het herstel van weefsels en het afweersysteem. In het brein zijn hersenstructuren die te maken hebben met angst en emotie (de amygdala) en de hippocampus - - waar ons kortetermijngeheugen zetelt -- hyper-alert. De prefrontale cortex waar dingen worden gepland, gewikt en gewogen staat op non-actief.

Kortom: alles in het lichaam is gericht op het acute gevaar en reageert op de automatische piloot. Pas als het gevaar is geweken, wordt het hele systeem teruggedraaid en naar de oude situatie teruggebracht. De bloeddruk daalt, er is weer tijd voor weefselherstel, voeding en seks, en we kunnen weer rustig nadenken omdat het hoofdbestuur -- de prefrontale cortex -- weer 'aan' gaat.

#### **KADERTEKST: Mindfulness**

De grondlegger van 'Mindfulness' of aandachtstraining is Jon Kabat-Zinn. Deze Amerikaan -- van oorsprong moleculair bioloog aan het Massachusetts Medical Centre -- heeft een stressreductieprogramma ontwikkeld door meditatie- en yogatechnieken te combineren met westerse kennis uit de psychologie. Doordat hij zijn methode heeft onderworpen aan gedegen wetenschappelijk onderzoek en positieve resultaten behaalde, is mindfulness meer en meer binnen en buiten de medische wereld geaccepteerd.

De training bestaat uit acht sessies waarin concentratie-oefeningen, bewegingsoefeningen en zit- en loopmeditaties worden gehouden. Thuis moeten de cursisten drie kwartier per dag mediteren. Cursisten leren hun aandacht te verleggen naar het 'hier en nu' en alle dingen die nog moeten (of niet hadden gemoeten) even te laten voor wat ze zijn.

Op deze manier kun je een zekere vorm van ontspanning of ontlading bereiken; in het hoofd en in de rest van het lichaam. Daarnaast krijgen de cursisten een aantal cognitieve vaardigheden aangereikt zoals jezelf niet extreem negatief veroordelen, jezelf niet te sterk laten meeslepen door je gevoelens en een zekere gelijkmoedigheid.

Twee cursisten van Anne Speckens, hoogleraar psychiatrie aan de Radboud Universiteit, zijn zeer te spreken over het effect van aandachtstraining. 'In het begin vond ik mediteren vreselijk moeilijk, bijna slavenarbeid', zegt een van hen.

'Maar op een gegeven moment kon ik mij eraan overgeven. Nu mediteer ik nog een paar keer per week. Daarnaast probeer ik een aantal dingen op een dag met aandacht te doen: een boekje lezen voor mijn dochter of tandenpoetsen. En op het werk neem ik regelmatig pauze. Ik ga naar de wc of een stukje wandelen. Het is een manier om niet aan mijzelf voorbij te lopen.'

De ander is ook zeer tevreden over de aandachtstraining. 'Ik doe het elke dag zo'n drie kwartier. Op deze manier dwing ik me tijd voor mijzelf te nemen en niet maar door te rennen. Ik word me op deze manier eerder bewust van wat zich in mijn lichaam afspeelt. Dan voel ik opeens spanning in mijn hoofd of nek die ik niet gevoeld hebben als ik er niet de tijd voor had genomen.'

Zie ook: Mindfulness, in de maalstroom van je leven, Edel Maex. Uitgeverij Lannoo.

Datum | dinsdag 20 maart 2007  
Auteur | Astrid Smit, [www.intermediair.nl](http://www.intermediair.nl)