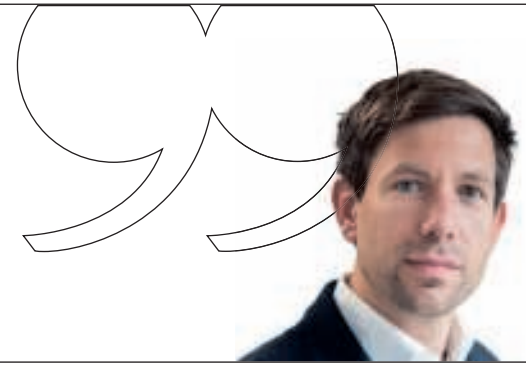


## Het is niet erg om een klein beetje uit balans te raken

hoogleraar stress en veerkracht **Christiaan Vinkers**



**S**tress heeft een imago-probleem, zei Christiaan Vinkers afgelopen donderdag tijdens de oratie waarmee hij aantrad als hoogleraar stress en veerkracht aan Amsterdam-UMC. Iedereen wil 'stressvrij' leven, 'ontstressen'. Op sociale media regent het tips om stress de baas te blijven. Toch hangen aan stress maar weinig vooroordelen. Wie zegt 'ik voel me de laatste tijd best gestrest' hoeft niet bang te zijn dat vrienden en collega's met een grote boog om hem heen lopen. Stress heeft een slecht imago, maar er rust geen stigma op. Integendeel, we herkennen het allemaal.

### Wat is stress?

"Stress is de voortdurende poging om in balans te blijven met alles wat er om je heen gebeurt. Er zijn in je leven uitdagingen, onvoorspelbare situaties, een dagelijkse lijst met wat je moet doen, wie je moet spreken, wanneer je waar op tijd moet zijn. We dealen met dat soort dingen zonder erbij na te denken, en dat kunnen we omdat we de hele dag door ons eigen stressorkest dirigeren. Dat gaat vanzelf, daar heb je geen actieve bemoeienis mee.

"Dat stressorkest gaat pas knallen wanneer het nodig is – je adrenaline gaat omhoog, je gaat zweten, je krijgt een verhoogde hartslag, je darmactiviteit gaat omlaag, je geheugen flitst aan, je aandacht wordt ver-

'Het leven is soms echt een zure bom, en daar kunnen we best goed tegen'

schert – en komt weer in een rustig ritme als je constateert dat die auto tóch net op tijd stopt terwijl je aan het oversteken bent. Een prachtig proces.

"Natuurlijk zitten er negatieve kanten aan te veel stress, maar we staan veel te weinig stil bij onze aangeboren afweerlinie die vaak erg goed werkt. We zouden minder moeten mopperen op stress."

**We hebben tegenwoordig wel erg veel redenen om gestrest te zijn. Klimaatcrisis, covid, oorlog, armoede... Onze stress lijkt steeds groter te worden.**

"De maatschappij kan veel stress veroorzaken, maar dat wil niet zeggen dat het nu erger is dan vroeger. Mensen denken graag dat vroeger alles beter was. Maar toen was er ook oorlog, honger en sterfte. En in de jaren tachtig van de vorige eeuw maakten jongeren zich net zo goed druk over hun toe-

komst als jongeren nu. Ze waren werkloos, ze waren bang voor de atoombom, ze maakten zich zorgen over hoe het met de wereld zou gaan. De mens is veroordeeld tot stress, en de toegenomen welvaart verandert daar weinig aan.

"Als we meer stress hebben dan ooit, waarom zijn de depressiecijfers dan niet gestegen? Waarom geven we een steeds hoger cijfer aan onze geestelijke gezondheid? Waarom zijn de meeste mensen goed de coronacrisis doorgekomen? Ik denk dat er maatschappelijk heel veel dingen niet goed gaan. Maar ik denk ook dat het heel speculatief is om te denken dat het vroeger beter was, en dat we daarom nu meer stress hebben dan toen."

**Sommigen beweren dat we zitten opgescheept met een oud brein dat niet goed geëquipeerd is voor deze tijd. Hoe groter de afstand tussen dat brein en het nu, hoe meer stress.**

"Dat klinkt interessant en plausibel, maar het is op geen enkele manier te toetsen. Over vijfhonderd jaar kijken ze terug en zeggen ze: kijk die journalist nou eens, lekker thuis aan het zoomen met op de achtergrond boeken van gewoon papier, die kon lekker haar dingetjes doen, ik wou dat ik haar leven had gehad. De maatschappij verandert, dus de bronnen van stress veranderen ook, dat is logisch."

**Zegt u: we focussen op hoe de bronnen van stress veranderen, terwijl het erom gaat of de stress zélf in intensiteit en frequentie verandert?**

"Exact. Bovendien is het niet erg om een klein beetje uit balans te raken. Dat is normaal. Tijdens je leven krijg je te maken met obstakels. Het leven is soms echt een zure bom, en daar kunnen we best goed tegen. Mensen zijn van nature veerkrachtig. Het wordt pas problematisch als je te veel of langdurige stress hebt. Want dat betekent dat jouw dynamische stresssysteem niet meer op tijd terugkeert naar een stabiel evenwicht; dat het je niet meer lukt om terug te veren. Dan blijft je stress te lang aanstaan en kun je psychisch en fysiek in de problemen komen."

**In uw oratie pleit u ervoor om stress in de geneeskunde een centrale plek te geven. Waarom?**

"Stress beïnvloedt zowel de geest als het lichaam. We gaan nu onderzoek doen naar stress en de auto-immuunziekte multiple sclerose; stress heeft direct invloed op je immuunsysteem. In Duitsland lieten studies naar stress bij televisiekijkers van het WK voetbal in 2006 zien dat als Duitsland speelde er onder Duitsers bijna drie keer meer hartaanvallen voorkwamen. Er zijn opzettelijk mensen besmet met verkoudheidsvirussen, en daaruit bleek dat als je meer stress hebt, je eerder ziek wordt.

"Biologie, psychologie, maar ook onze ervaringen, omgeving en persoonlijkheid, bepalen samen hoe we met stress omgaan. Stress doorbreekt alle grenzen tussen mole-



# Mopper niet zo op **stress** – het is een **goed** systeem

## Veerkracht interview

Zonder stress zouden we een heel saai leven hebben, zegt hoogleraar Christiaan Vinkers. We zouden vooral piekeren en somberen.

tekst **Malou van Hintum**





cuul, gevoel en maatschappij. Stress speelt dus zeker niet alleen een rol in de psychiatrie, maar in de hele geneeskunde. Daarom is het zo belangrijk om met alle disciplines samen te werken, want dat geeft de mogelijkheid mensen een behandeling te geven die is toegesneden op wat zij als uniek individu nodig hebben. Elk individu heeft zo'n behandeling op maat nodig, want elk mens heeft een uniek dynamisch stressevenwicht."

**We kunnen zelf aan preventie en herkenning doen, zegt u. Maar zien we niet altijd pas dat we te ver zijn gegaan als het al te laat is?**

"Het mooie van stress is dat je zelf heel simpel kunt constateren of het te veel is. Voel je je gestrest? Duurt dat al een week of drie? Bespreek dat dan met je vrienden en familie: ik heb heel veel stress, zie jij dat ook aan mij?"

"Vervolgens kun je oorzaken en oplossingen zoeken die bij jou passen. Slaap je bijvoorbeeld slecht, kijk dan hoe je slaaphygiëne eruitziet. Zit je tot laat achter een beeldscherm? Drink je te veel alcohol? Is je werkdruk te hoog? Daarna probeer je of je, met hulp van je omgeving, die bronnen van stress kunt aanpakken. Lukt dat niet of onvoldoende, zoek dan professionele hulp. Want ook met zogenaamde lichte psychische klachten moet je niet blijven rondlopen; laat je niet wijsmaken dat ze bij het leven horen. Zo'n opvatting versterkt alleen maar de vooroordelen over psychische klachten en helpt de mensen die ermee worstelen helemaal niet, integendeel."

Engelse voetballfans schieten voor de tv in de stress als de tegenstander scoort tijdens het WK van 2018. FOTO GETTY

**Heeft u een goed beeld van de stress die Nederlanders hebben?**

"Nee. Dat komt omdat we er te weinig aan meten in Nederland. Het CBS en het RIVM stellen wel eens in de zoveel tijd vijf losse vragen over stress, maar zonder enige context. Aan die uitkomsten hebben we niets.

"In plaats daarvan zou ik een stress-thermometer prachtig vinden, waarin bijvoorbeeld eens per week aan mensen wordt gevraagd hoeveel stress ze hebben en waar die vandaan komt. Als er dan iets gebeurt in Nederland, zoals een aardbeving in Groningen, dan is te zien hoeveel meer de stress in Groningen toeneemt vergeleken met de rest van het land. Dat is helemaal niet moeilijk en levert wel een hoop kennis op. Dus als iemand hierin wil investeren: Stress-NL, een consortium van stressonderzoekers, committeert zich eraan."

In september verschijnt Vinkers' boek 'In de ban van burn-out: over de grenzen van stress' bij uitgeverij Prometheus. Hij schreef eerder samen met apotheker Roeland Vis de publieksboeken 'Hoe zit het nu echt met antidepressiva?' en 'Even slikken. De zin en onzin van antidepressiva'.

## De koekoekswever is een geboren eierschilder

De koekoek legt haar ei in andermans nest en zadelt de gastouders op met de last van het voeden en grootbrengen van haar kuiken. Broedparasitisme heet dat. De koekoekswever doet dat ook, een kleine zangvogel die vooral in het oosten en zuiden van Afrika voorkomt. En die Britse en Afrikaanse onderzoekers heeft geholpen een raadsel op te lossen dat biologen al negentig jaar dwarszit.

De onderzoekers, geleid door hoogleraar Claire Spottiswoode van de universiteit van Cambridge, hebben honderden jonge koekoekswevers genetisch geanalyseerd en vertellen deze week in vakblad *Pnas* een opmerkelijk verhaal van bedrog, hoogmoed en val.

De koekoekswever maakt in Afrika gebruik van de diensten van vier verschillende soorten vogels, vooral graszangers. Iedere koekoekswever heeft zijn eigen voorkeur. De eerste zorg van een broedparasiet als de koekoekswever is voor elkaar krijgen dat haar ei wordt geaccepteerd in het vreemde nest. Want die gastouders zijn niet helemaal gek; als die een ei zien dat geheel niet lijkt op een van de hunne, gooien ze dat het nest uit.

### Eigen handtekening

Maar koekoekswevers zijn geweldige eierschilders; ze kunnen hun eierschaal precies zo kleuren als van die van de beoogde gastouder. En dat gaat ver, want de kleuring van de eieren verschilt niet alleen tussen verschillende graszangers maar ook binnen een soort; iedere potentiële gastouder heeft zijn eigen handtekening op eieren. Ze hebben vaak dezelfde achtergrondkleur, maar zetten daar een heel eigen patroon overheen.

Dat een broedparasiet als de koekoekswever die handtekening kan maken is al wonderlijk, maar hoe behoud je die eigenschap? Want als twee jonge koekoekswevers met elkaar gaan paren, worden, als je niet uitkijkt, twee schilderstijlen vermengd en is de nakomeling een Karel Appel.

Er zijn twee mogelijke oplossingen: een koekoekswever paart uitsluitend met een soortgenoot die bij dezelfde gastouder is grootgebracht en dezelfde schilderstijl in de genen heeft, of de eigenschap om het ei van die gastouder perfect na te maken wordt doorgegeven van moeder op dochter, zonder genetische inmenging van de vader.

Negentig jaar geleden werd al vermoed dat broedparasieten als de koekoekswever de tweede optie benutten. En met dit Brits-Afrikaanse onderzoek is dat nu bewezen. De onderzoekers konden zien dat de kunst van het eierschilderen is vastgelegd in genen op het vrouwelijke geslachtshormoon – van de twee geslachtschromosomen die deze vogels hebben is er één exclusief vrouwelijk. De onderzoekers kun-

nen zelfs terugrekenen wanneer de voorouderlijke koekoekswevers ervoor hebben gekozen deze kunst geheel in de vrouwelijke voortplantingslijn te borgen: zo'n 2 miljoen jaar geleden.

Met deze overerfelijke kunst van het eierschilderen hebben de koekoekswevers het broedparasitisme tot grote hoogte gebracht. Want het heeft ze in staat gesteld gebruik te maken van heel veel verschillende gastouders.

Maar deze medaille heeft een keerzijde, zeggen de onderzoekers.

Genen op het vrouwelijk geslachtshormoon onttrekken zich aan het spel van wisselen en mengen dat wat eigen is aan seksuele voortplanting. Dat betekent dat ze maar langzaam evolueren. De zangvogels die worden gebruikt als gastouders blijven voortdurend de kleuring van hun eieren veranderen, om van de broedpara-

**De eerste zorg van een broedparasiet is dat het ei wordt geaccepteerd in een vreemd nest**



Kuiken van de koekoekswever.

siet af te komen. En die parasiet kan zo'n snelle evolutie niet bijhouden.

Wat 2 miljoen jaar geleden begon als een geweldig voordeel in deze wapenwedloop wordt een nadeel. Dat zal ertoe leiden, zeggen de onderzoekers, dat de koekoekswever regelmatig moet uitwijken naar nieuwe gastoudersoorten, of alleen nog haar eieren zal afleveren bij jonge zangvogels, die al wel broeden maar nog niet zo bedreven zijn in eierschilderen en in het herkennen van een vervalsing.

**Willem Schoonen**