



Witte Hoogendijk is psychiater en doet onderzoek naar stress: „Vroeger moest je voor een shellshock naar het slagveld. Nu wordt dat slagveld door de techniek aan huis bezorgd.“

WITTE HOOGENDIJK

# Ons alarmsysteem gaat te vaak af

**H**ij is als psychiater al dertig jaar met depressieonderzoek bezig. Eerst aan de VU, sinds zeven jaar aan het Erasmus MC. En hij ziet nog één dag per week patiënten in zijn spreekkamer. Belangrijk, vindt Witte Hoogendijk (56). „Dat is uiteindelijk toch de essentie van dit vak.“

Depressie wordt bijna altijd voorafgegaan door stress. Al is 'stress' in feite een leeg begrip, zegt de psychiater. „Mensen bedoelen met 'stress' zowel stressoren - alles wat stress veroorzaakt - als de reactie op stress. Het is oorzaak en gevolg door elkaar. Stress is ook een lichamelijke gewaarwording. Twintig koppen koffie drinken geeft eveneens een stressrespons; je hart gaat sneller kloppen, je krijgt een opgejaagd gevoel alsof er gevaar dreigt. Terwijl er van dreiging geen sprake is.“

In *Van big bang tot burn-out; het grote verhaal over stress* beschrijft Hoogendijk samen met *Volkskrant*-journaliste Wilma de Rek pakkend hoe stress ons leven beïnvloedt, en vooral ook hoe oud onze stressrespons eigenlijk is. „Ik ben gepromoveerd op de locus coeruleus, het zogenoemde 'blauwe plekje' in het brein. Een groepje van tienduizend cellen maakt daar noradrenaline aan, dat onze alertheid en onze schrikreactie bepaalt. Honderden miljoenen jaren geleden bleek het bij vissen al aanwezig. Daar huist de *fight or flight*-respons die ervoor zorgde dat de vis op scherp stond bij een tegenstander of op de vlucht sloeg als er een roofvis naderde.“

Datzelfde archaische stressrespons-systeem is ook bij mensen actief. En daar kun je behoorlijk last van hebben, zegt Hoogendijk. „We zijn oude opgelapte auto's, met een alarmsysteem dat veel te vaak en te snel afgaat. Want wij worden allang niet meer bedreigd door roofdieren. De meeste stressoren zijn bovendien ingebeeld. Aan



Aan de meeste dingen waar we ons in het leven druk over maken, kunnen we niks doen

de meeste dingen waar we ons druk over maken, kunnen we niks doen. Het is goed om je te realiseren: 'ik voel stress omdat ik me zorgen maak om een atoomoorlog. Maar nu gaat er in mijn hoofd dus een vis-sensalarmaf'“

**Utschrijf dat stressoren de basis van alles zijn, bepalend voor de evolutie.**

Stress krijg je door oeroude reflexen die allang niet meer nuttig zijn. Denk rustig na en slik geen medicijnen, zegt psychiater Witte Hoogendijk.

Tekst **Coen Verbraak** Foto's **Merlijn Doomernik**



Witte Hoogendijk: „Ik reageer ook op ieder appje.“

„In ons boek hebben we onder de loep genomen waar onze stressrespons vandaan komt. Dat blijkt een evolutionair oeroude reflex te zijn. De stressoren die wij ervaren zijn in feite niets anders dan evolutionaire druk. Als er vroeger honger was - een belangrijke stressor - dan gingen soorten ander voedsel eten. Zo ontstonden langzaam nieuwe soorten. De ontwikkelingen zijn in onze tijd alleen zo duizelingwekkend snel gegaan dat ons stress-systeem dat allang niet meer kan bijbenen. Daardoor zien we in de spreekkamer een sterke toename van stressgerelateerde stoornissen. Vanwege de evolutionaire druk die we nota bene zelf gecreëerd hebben.

„De stressoren waar we tegenwoordig mee te maken hebben zijn onontkoombaar, abstract en onbeïnvloedbaar. Er komen voortdurend indrukken binnen vanuit de grote wereld. Met ons bestaande

stressrespons-systeem kunnen we daar niks mee. Daar liggen de ingrediënten voor burn-out en depressie.“

**Kent u zelf ook smartphone-stress?**

„Zeker. Ik reageer ook op ieder appje. Zo zitten we biologisch in elkaar. We willen dolgraag bij een groep horen. En het raakt ook aan je beloningssysteem: zo'n appje kan iets leuk bevatten. Al met al heb ik wel meer plezier dan last van mijn mobiel-tje. Maar er is een steeds groter wordende groep voor wie dat moeilijker wordt. Vroeger moest je voor een shellshock naar het slagveld. Nu wordt dat slagveld door de techniek aan huis bezorgd.“

**Wij associëren stress sterk met onze eigen tijd. Is dat terecht?**

„Stress is er altijd geweest. Maar die stress was redelijk constant. Ziekte en dood zijn honderdduizenden jaren lang reële be-

dreigingen geweest. Daar was ons stress-systeem redelijk op ingesteld. Mensen wisten vroeger dat ze mogelijk een aantal van hun kinderen zouden verliezen. Dat was erg, maar het hoorde bij het bestaan.“

**Maar onze ouders en grootouders hebben toch ook hun portie ruimschoots gehad met een wereldoorlog, de Cubacrisis, en nog heel veel meer? Waarom hadden zij die stressklachten dan niet?**

„Naarmate de dreiging abstracter wordt, krijgen we het moeilijker. Er blijkt een directe relatie te zijn tussen hersenomvang en de grootte van de groep waarmee we als Homo sapiens om kunnen gaan. We zijn mentaal toegerust voor omgang met een groep van maximaal honderdvijftig mensen. Dat was in de tijd van onze grootouders nog goed te doen. Dat staat in scherp contrast met deze tijd waarin we via Facebook en andere sociale media doorlopend geconfronteerd worden met de grote wereld, en met verhalen over vluchtelingen, dreigende milieuraampjes en doodbloedende kinderen in Aleppo. Dat is te groot, te abstract en te ver weg om er adequaat mee om te gaan. Dat leidt tot enorme stress en angst. Het is tevens de kern van het populisme van Trump en Wilders: zij spelen rechtstreeks op die angstimpuls in. De vluchteling is eng en gevaarlijk. Daarbij wordt 'roofdieragressie' verward met 'angstgressie'. Als je iemand bij de bus halte op zijn tenen staat, en hij roept: 'hé, kun je niet uitkijken?', dan denk je eerst: hij gaat me aanvallen. Dus roep je terug: 'Wat nou? Kun je zelf niet uitkijken?' Terwijl die man zo reageert van schrik. In het intermenselijk verkeer worden die twee voortdurend door elkaar gehaald. Als je als politicus Wilders de wind uit de zeilen wilt nemen, is het veel slimmer om te onderkennen dat veel mensen die angst voor vluchtelingen voelen. Je moet erop wijzen



'Roofdieragressie' wordt voortdurend verward met 'angstgressie'

dat die angstgevoelens evolutionair volstrekt verklaarbaar zijn, maar dat Wilders daar geen antwoord op is.“

**Als stress zo belangrijk is voor de evolutie, is stress dan wel zo slecht?**

„Stress was vroeger nuttig om te overleven. Maar wanneer stressoren onontkoombaar, abstract en onbeïnvloedbaar



## DE WERELD VAN WITTE HOGENDIJK

### Psychotherapie

**Witte Hoogendijk houdt zich naast zijn onderzoek nog één dag per week bezig met de behandeling van patiënten.** „Dat is toch de kern van het vak.” Een van de middelen die ingezet kunnen worden bij lichtere vormen van depressie is psychotherapie, ontwikkeld op basis van de vroegere psychoanalyse van Sigmund Freud. Bij psychotherapie voert de patiënt gedurende korte of langere tijd intensieve gesprekken met een psycholoog.

**Er zijn veel verschillende vormen van psychotherapie.** Het gaat meestal om gedragstherapie en/of cognitieve therapie, waarbij het zogenoemde ‘denkschema’ van de patiënt wordt ontleed, dat weer de basis vormt voor zijn gedrag. In de therapie wordt geprobeerd om de patiënt via inzicht tot andere denkschema’s te krijgen.



### Antidepressiva

**Bij matige of ernstige depressie kunnen antidepressiva worden voorgeschreven.** Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen klassieke en moderne antidepressiva. De klassieke TCA's (Tricyclische antidepressiemiddelen) bevorderen de opname van bepaalde stoffen in de hersenen. De moderne SSRI's (Selectieve Serotonine Heropnameremmers) beïnvloeden vooral de stemmingbepalende stof serotonine. Prozac was de eerste SSRI, gevolgd door onder meer Lexapro en Zolof. Verder zijn er nog MAO-remmers die alleen bij zware depressie worden voorgeschreven. Die remmen stoffen af die verantwoordelijk zijn voor de afbraak van serotonine, adrenaline en dopamine.

» worden, liggen burn-out en depressie op de loer. Daarom is het zo goed dat minister Edith Schippers nu een depressiecampagne richt op jongeren. Bij hen zie je een veelheid aan stressoren; keuzestress, de algehele dreiging van deze tijd, plus prestatiedruk. Zij moeten aan een ideaalbeeld voldoen van Facebook waar iedereen het áltijd geweldig heeft. Daardoor komen ze veel vaker in aanraking met de ggz. Dat begint echt een probleem te worden.”

**U schrijft: „De emotionele ontwikkeling tijdens je eerste vier jaar bepaalt mede je latere ontvankelijkheid voor depressie.”**

„In de eerste vier jaar wordt de cortisol-thermostaat afgesteld, de hoeveelheid stresshormoon die je lichaam aanmaakt. Als je al jong blootgesteld wordt aan stressvolle omstandigheden, neemt het brein aan dat dit blijkbaar een normale situatie is, waardoor je vanaf dat moment veel meer stresshormoon produceert. Dan staat de stress-as anders ingesteld dan zou moeten. Het is niet alleen een kwestie van genen, maar kan tijdens de zwangerschap door de moeder worden overgedragen op het kind. Als de moeder onder stressvolle omstandigheden heeft geleefd, krijgt het kind dat al in de baarmoeder mee. Terwijl de Tweede Wereldoorlog allang afgelopen is, staat dat kind toch op ‘oorlog’ ingesteld. Het vervelende is dat dat nauwelijks omkeerbaar blijkt. Zo is er een gen voor een groeihormoon, dat in de hongerwinter door moeders gemodificeerd is geraakt. Hun kinderen blijken op volwassen leeftijd een veel

hogere kans op obesitas te hebben. Kennelijk zijn die kinderen in de baarmoeder voorbereid op voedselschaarste. In de Derde Wereld is dat nu een groot probleem aan het worden.”

**1,1 miljoen mensen in Nederland slikken antidepressiva. Zijn die ook allemaal depressief?**

„Nee. Er is een grote groep bij die een andere stoornis heeft, bijvoorbeeld een angststoornis. Weer een ander deel heeft wel een depressie maar heeft geen baat bij antidepressiva.

**De huisarts stelt de diagnose ‘depressie’ twee keer zo vaak als twintig jaar**

**geleden. Komt depressie dus ook twee keer zo vaak voor?**

„Dat denk ik niet. Je ziet wel een toename van stressgerelateerde stoornissen, zoals burn-out. Maar depressie komt niet méér voor. Het is ook een definitiekwestie. Een van de hoofdsymptomen van depressie is ‘sombere stemming blijkend uit een gevoel van verdriet of leegte’. In de DSM5 [het diagnostische en statistische handboek voor psychische stoornissen, red.] is daar ‘of wanhoop’ aan toegevoegd. Dat maakt de definitie meteen breder, waardoor depressie meer lijkt voor te komen. Dat is gezichtsbedrog.”

**Er is steeds meer discussie over de vraag of de huisarts die antidepressiva wel moet voorschrijven. Dat is toch specialistenwerk?**

„Wanneer een huisarts de eerste keer antidepressiva voorschrijft, zou op de achtergrond een specialist moeten meekijken. Het probleem is dat het vaak veel te snel gebeurt. Een huisarts moet officieel eerst drie maanden een ‘vinger aan de pols’-contact met de patiënt hebben, voordat hij daadwerkelijk antidepressiva meegeeft. Zo hoort het. Maar ja, de patiënt wil niet met lege handen thuis komen van de dokter. De huisarts heeft bovendien maar weinig tijd. Wat is er dan aantrekkelijker dan toegeven aan de wens van de patiënt? Dat leidt vanzelf tot overgebruik, waarbij mensen die pillen gaan slikken terwijl ze die niet eens nodig hebben. Nog moeilijker is het om na een tijdje weer te stoppen. Als je te snel stopt krijg je allerlei ontstekingsverschijnselen – bijvoorbeeld trillende handen – die de patiënt ten onrechte associeert met zijn depressie. De angst voor terugval maakt dat patiënten weer snel verder gaan met slikken. Zodat ze vaak jarenlang blijven slikken terwijl ze allang zijn opgeknapt. En de farmaceutische industrie lacht ondertussen in zijn vuistje. Daar kan ik me echt boos over maken. De industrie heeft heel veel geld geïnvesteerd in reclame en beïnvloeding van artsen. Nu ruim een miljoen mensen aan de pillen zijn en de patenten zijn verlopen, is de oogst binnen. Inmiddels zijn ze niet meer geïnteresseerd in ‘werkt het nu wel echt?’ Juist nu uit onderzoek blijkt dat antidepressiva bij lichte tot matige depressie vaak geen enkel effect hebben, geeft de industrie niet thuis. Daar zit je dan met je bevolking aan de pillen, terwijl de industrie in geen velden of wegen meer te bekennen is.

„Dat we dit hebben laten gebeuren vind ik echt verschrikkelijk. Ik denk weleens: er zou een commissie-Deetman moeten komen om dit te onderzoeken. Want er zitten ronduit misdadige aspecten aan.”

**Doet het denken aan hoe de sigarettenindustrie miljoenen mensen aan het roken heeft gekregen?**

„Daar lijkt het sterk op. En nu een miljoen mensen mentaal afhankelijk zijn van antidepressiva wrijven ze zich in hun handen.”

**Aan wie worden die antidepressiva het vaakst voorgeschreven?**

„Er is een schrikbarend hoog gebruik onder Marokkaanse en Turkse vrou-

wen van middelbare leeftijd. Achttwintig procent van hen slikt antidepressiva. Eén op de drie. Er blijkt een duidelijk verband te zijn tussen opleidingsniveau en gebruik van dit soort middelen. Mensen met alleen lagere school slikken vijf keer zo vaak antidepressiva als mensen met een academische opleiding. Buitengewoon zorgwekkend. Het ondersteunt de gedachte dat er aan de onderkant een groep is die de grip op het bestaan steeds meer verliest.”

**Maar het wordt dus wel gewoon door de dokter voorgeschreven.**

„Dat is het grote dilemma. Het schrijven van een recept is natuurlijk een enorm zwaktebod. Je zou die Turkse en Marokkaanse vrouwen het liefst psychotherapie geven en hun integratie in de maatschappij helpen bevorderen. Maar de huisarts kan niet veel anders: hij spreekt hun taal niet en kan ze niet dwingen om maatschappelijk mee te doen.”

**Nog een ander schokkend cijfer uit uw boek: 44 procent van de opgenomen mensen blijkt een opvallend laag IQ te hebben.**

„Zelfs als je de IQ-test aanpast aan medicijngebruik en een verminderd vermogen tot antwoorden blijft die relatie overeind. De meeste mensen hebben wel enige controle over stressoren waardoor ze kunnen zeggen: ‘en nu even niet’. Voor iemand met een laag IQ en een laag opleidingsniveau, of voor een allochtone vrouw van middelbare leeftijd is dat veel moeilijker.”

**Collega-psychiater Frank Koerselman legde laatst in deze krant een relatie tussen een laag IQ en populisme. Is dat goed gezien?**

„Ik hou het zelf liever op een laag opleidingsniveau. Het ligt inderdaad in elkaars verlengde. Voor iemand met een laag opleidingsniveau is die vluchtelingenstroom extra bedreigend en oncontroleerbaar. En dan is het heel fijn dat iemand als Wilders jouw zorgen nou ‘ns treffend verwoordt.’

**De conclusie van uw boek is: „perfectie bestaat niet, en gelukkig zijn is evolutionair gezien al helemaal niet van belang”.**

„Sterker nog: het is heel natuurlijk om af en toe ongelukkig te zijn. Dat naja-gen van geluk en stressloosheid is evolutionair nooit de bedoeling geweest. Een redelijk evenwicht is biologisch het hoogst haalbare. Dus relatieveer je stressgevoel. Bedenk dat het voortkomt uit een oeroud systeem. Bovendien voel je de meeste stress om dingen die totaal buiten je macht liggen. Het is heel goed om je te realiseren hoe nutteloos dat is.”

**Stressoren zijn ingebeeld; ze zitten in je hoofd, maar ze kunnen er ook uit?**

„Precies. Door te bedenken dat jij het bent die jezelf gek maakt.”

**Dus mensen, niet meer piekeren over Trump en kindjes in Aleppo?**

„Het is hoe dan ook niet functioneel. Realiseer je in elk geval dat je piekert omdat je evolutionair zo gemaakt bent. Dan lig je al een stuk rustiger. Als ik zelf niet kan slapen, probeer ik me voor te stellen hoe het zou zijn als ik nu mijn bed uit zou moeten om in de vrieskou ergens op straat een lek in de waterleiding te dichten. Direct daarna denk ik: ‘wat lig ik hier dan eigenlijk lekker’ en slaap ik vanzelf in.”

*Van big bang tot burn-out, Uitg. Balans*