

IN DE WERKKAMER

Bernet Elzinga, hoogleraar stress-gerelateerde psychopathologie, brengt lichaam en geest nader tot elkaar

Welke gezichten gaan er schuil achter de hardwerkende psychotrauma-experts, wat zijn hun drijfveren, waarom kozen ze voor het vak en waar zijn ze door beïnvloed?

Eli ten Lohuis interviewt Bernet Elzinga, sinds 2011 hoogleraar Stress-gerelateerde Psychopathologie aan de Universiteit Leiden. Elzinga slaagde erin drie belangrijke

NWO-subsidies op rij binnen te halen: na VENI en VIDI volgde dit jaar VICI, ter waarde van anderhalf miljoen euro voor het onderzoeksproject *Unravelling the Impact of Emotional Maltreatment on the Developing Brain*, dat per 1 september van start ging.

Afgezien van haar werkplek in Leiden zullen er weinig toepasselijker locaties zijn voor een interview met Bernet Elzinga, van huis uit psychologe, dan het Haarlemse Dolhuys, museum voor de psychiatrie, vooral nu de lopende tentoonstelling de titel *De maakbare mens* draagt. Want 'maakbaarheid', of de flexibiliteit die deze

veronderstelt, raakt aan een belangrijk aspect van haar onderzoek. Belangrijk – en vernieuwend – uitgangspunt is haar aandacht voor de samenwerking tussen de psychologische processen en neurobiologische veranderingen in het brein die in gang worden gezet na ingrijpende gebeurtenissen, waarbij de laatste op hun beurt weer

kunnen zorgen voor verandering in gedrag of psychische klachten. Door op deze manier kennis over hersenstructuren naast psychologische modellen te leggen, brengt Elzinga niet alleen twee vakgebieden bij elkaar, zij komt ook tot een 'ronder plaatje' van de mens en zijn klachten, en daarmee tot een volkomener benadering van de psychopathologie.

Elzinga's fascinatie voor hersenonderzoek stamt uit de tijd dat zij als klinisch psychologe aan de Universiteit van Amsterdam promotieonderzoek deed naar het fenomeen geheugenverlies na zeer ernstig trauma. Juist in die tijd kwam het hersenonderzoek op gang, vertelt ze. 'Met dieren kun je veel makkelijker experimenteel onderzoek doen, bijvoorbeeld via het toedienen van stoffen of het induceren van stress, en dus duidelijker causale modellen van oorzaak en gevolg ontwikkelen. Hersenonderzoek naar stresshormonen toonde bijvoorbeeld aan hoe hersenstructuren kunnen veranderen onder invloed van die hormonen en hoe die laatste



Bernet Elzinga (foto Marc de Haan).

een effect hebben op het functioneren van het geheugen. Met betrekking tot menselijk gedrag werden er vóór dit dieronderzoek vooral psychologische modellen gehanteerd om gedrag te verklaren, maar toen stresshormonen ook invloed bleken te hebben op het geheugen, was er op eens ook een biologische kant aan het verhaal. De neurobiologie geeft een extra dimensie aan hoe we gedrag kunnen verklaren.' Zo geboeid was ze hierdoor dat ze halverwege haar promo-

tieonderzoek het roer omgooide en als *research fellow* naar Yale ging, waar dit soort onderzoek toegepast werd op PTSS-problematiek. Sinds die tijd speelt hersenonderzoek een belangrijke rol in haar onderzoek, en dit is met haar aanstelling als hoogleraar stress-gerelateerde psychopathologie zo gebleven.

Nature en nurture

Deze 'lichaam-geest connectie' past ook in de

context van de studie filosofie die Elzinga naast haar promotieonderzoek deed. Ze beaamt dat deze achtergrond mogelijk wat toevoegt aan haar werk: 'Als je een beetje thuis bent in het gedachtegoed van Descartes of Lacan, verruimt dat je blik, en werk je makkelijker interdisciplinair, met mensen van verschillende achtergronden, en daar houd ik inderdaad van. Zo organiseer ik bijvoorbeeld graag congressen die bredere thema's aansnijden.' En ze legt uit hoe het samenbrengen van neurobiologische en psychologische kennis een nieuw perspectief biedt op een oude filosofische kwestie: *nature of nurture*? 'De vraag was lang hoe het toch te verklaren was dat ervaringen uit de jeugd zo'n veertig jaar later je emotionele reacties op anderen nog beïnvloeden. Recent onderzoek wijst uit dat ervaringen uit met name de kindertijd (*nurture*) genetische aspecten (*nature*) kunnen aansturen. Die omgevingsfactoren bepalen of een gen "aan" of "uit" staat: hoe de genetische make-up uitpakt. Een deel van de verklaring kan zijn dat die ervaringen al heel vroeg de genetische regulatie van het stresssysteem beïnvloeden, zodat het anders gaat functioneren. En die verandering komt makkelijker tot stand in de kinderjaren als de hersenen nog geprogrammeerd moeten worden. Het is dus niet zozeer nature tegenover nurture als wel nature én, of naast, nurture.'

VICI: Niet alleen jongeren, maar ook ouders en grootouders

Geen wonder dus dat vroege ervaringen centraal staan in Elzinga's onderzoek. Behalve dat zij aantoonbaar hun sporen achterlaten in de

structuur van de hersenen, zijn ze een goede voorspeller gebleken van iemands latere psychisch functioneren. 'En als je weet waar een bron voor latere psychische klachten kan liggen, is het natuurlijk zaak hierop alert te zijn, en zo vroeg mogelijk maatregelen te nemen.' Die bron waar Elzinga op doelt is de emotionele steun van de ouders. Zowel het krijgen als het ontbreken van die steun in de kindertijd – vooral bij emotionele verwaarlozing of mishandeling – hebben zichtbaar effect op de structuur en het functioneren van het brein. Om erachter te komen wat de ernst van PTSS-klachten kon voorspellen, werden jongeren tussen de 12 en 18 jaar met uiteenlopende trauma's bevraagd over de emotionele situatie thuis, en de uitkomst was verrassend. De thuissituatie en het al dan niet krijgen van emotionele steun van ouders bleken enorm verschil te maken in de ernst van de klachten, en een minstens zo grote factor te zijn als het meegemaakte trauma zelf. 'Een heel interessante bevinding', stelt Elzinga, 'dat onder al die verschillende trauma's in wezen een en dezelfde voorspellende grootste gemene deler ligt!' Een in het oog lopend project in dit opzicht is het drie-generatie-onderzoek, waarbij gekeken wordt hoe de overdracht van emotionele mishandeling – zich onder andere uitend in langdurig kleineren, extreem kritisch zijn of uitschelden – van generatie op generatie wordt doorgegeven, of niet. 'Het is een veelvoorkomende vorm van mishandeling, vaak in combinatie met emotionele verwaarlozing, en we willen weten onder welke omstandigheden de kans op herhaling groot is', zegt Elzinga.

Op dit op jongeren en hun ouders gerichte onderzoek zal Elzinga voortbouwen met de VICI-subsidie die ze eerder dit jaar kreeg. Dit onderzoek onder depressieve jongeren, dat samen met hun ouders wordt uitgevoerd, sluit hier nauw bij aan. De getallen die zij in dit verband noemt, liegen er niet om. 'Momenteel slaat bij vijftig procent van de jongeren die behandeld worden voor depressieve klachten, de therapie niet aan. Dat is veel, gezien het feit dat bij zeventig procent van jongeren die depressief zijn, de klachten later zullen terugkeren. Tekenend is dat een op de drie van die jongeren een slechte relatie met de ouders zegt te hebben. Onderzoek moet ons leren hoe depressieve klachten ontstaan, welke rol de omgeving daarbij speelt, en of latere depressiviteit terug te voeren is op een slechte relatie met de ouders. De voorspelling is dat als de ouders betrokken worden bij de behandeling van hun depressieve kinderen en de relatie verbetert, de jongeren daar veel baat bij zullen hebben.' Een bijzonder aspect van dit onderzoek is dat de jongeren niet alleen met hun ouders het lab bezoeken, maar ook enkele keren per dag via hun iPhone vragen zullen beantwoorden over de situatie thuis. 'We bevragen hen bijvoorbeeld over een ruzie: was de stemming juist ervoor of erna slecht, en gold dat voor de ouder of de jongere?' Ook komt aan bod hoe ouders en kinderen elkaar zien. 'Perceptie is immers allesbehalve eenrichtingsverkeer – eerder een gecompliceerde wisselwerking.' In het bijzonder wordt gekeken naar hoe jongeren reageren op en omgaan met kritiek en complimenten. Uiteindelijk moet het

project op verschillende niveaus allerlei aspecten, van brein tot ouders-kind-interacties in het dagelijks leven, met elkaar in verband brengen en leiden tot een interventie waarin ook de ouders worden betrokken.

In het verlengde van zo'n interventie noemt Elzinga ook een therapie voor volwassenen die kampen met de langetermijngevolgen van een moeizame relatie met de ouders, die goed aansluit bij de doelgroep en de klachten die zij onderzoekt: *Compassion-focused Therapy*. 'Cognitieve therapie is niet altijd toereikend bij mensen met een geschiedenis van emotionele verwaarlozing, en deze therapie, die vooral toegepast wordt bij patiënten die extreem zelfkritisch zijn, zou dan wel kunnen helpen. Je leert op een ervarings-gerichte manier compassie te hebben met jezelf, milder voor jezelf te zijn en te aanvaarden dat het brein nu eenmaal zo werkt als het doet.'

Back to the Roots: Freud en de kindertijd

Nu de 'primaire' rol van ouders bij de psychische ontwikkeling van kinderen wetenschappelijk aantoonbaar blijkt, wil Elzinga een lans breken voor het werk van Freud, die tegenwoordig afgedaan heeft onder psychologen. Om hem en zijn devies de oorzaak van psychische problemen in de kindertijd te zoeken, enigszins te rehabiliteren gaf ze haar inaugurele rede in 2011 de titel *Back to the Roots* mee: een knipoog naar de vader van de psychoanalyse maar tevens een zinspeling op de kindertijd die ook in haar werk een centrale plaats inneemt. Overigens hoeft

naar haar mening niet federe behandeling naar de kindertijd te leiden. ‘Therapeut en cliënt onderzoeken en beslissen samen of dat gewenst of nodig is.’

Opvoeden: wie durft het nog?

Elzinga's bevindingen over de langetermijngevolgen van emotionele mishandeling en verwaarlozing in de kinderjaren stemmen misschien niet vrolijk bij het overdenken van de ouderrol. Enerzijds zijn daar de gevaren van verwaarlozing, anderzijds is opvoeden met teveel bescherming en veiligheid ook niet zonder risico. Ook dat kan kinderen later kwetsbaarder maken: in een extreem warm nest bouwen kinderen geen weerstand en veerkracht op. Een mate van lichte stress is waarschijnlijk de gulden middenweg, denkt ze, aansluitend bij Nietzsche: ‘What doesn't kill you makes you stronger.’ En zolang ouders maar goed contact houden, en een ‘dagelijkse dosis’ liefde en waardering aan hun kinderen geven, mogen er aan de opvoeding ook best wat rafelige randjes zitten, voegt ze er enigszins geruststellend aan toe.

Acceptatie en verantwoordelijkheid

Het inzicht dat traumatische ervaringen kunnen leiden tot neurobiologische veranderingen in het brein heeft als keerzijde het besef dat er soms weinig anders op zit dan te accepteren dat mensen, en hun hersenen, nu eenmaal veranderen na nare gebeurtenissen. ‘Ja’, zegt Elzinga nuchter, ‘helemaal genezen is niet altijd mogelijk, mensen zullen daarmee moeten leren “dealen”, accepteren dat het is zoals het is. Voor een

deel gaat het ook om accepteren dat pijnlijke ervaringen en daaraan gerelateerde emoties bij het leven horen. Mensen hebben ook een eigen verantwoordelijkheid om hiermee om te leren gaan. Nieuwe inzichten hoeven niet altijd door een therapeut te worden aangereikt, ook het lezen van een goed boek, een lange wandeling in de natuur, of steun uit de directe sociale omgeving kunnen hier heel goed bij helpen. Maar natuurlijk: als iets echt ondragelijk wordt, dan moet er professionele hulp en behandeling zijn.’ De vraag of therapie ook veranderingen in de hersenen kan terugdraaien, beantwoordt ze met enige voorzichtigheid. ‘Dat is de grote hamvraag, maar het is nu nog te vroeg daar met zekerheid iets over te zeggen. Er zijn nog maar een paar kleine studies die erop lijken te wijzen dat er een zekere normalisatie plaatsvindt in de hersenen. Het is heel wel mogelijk dat een deel van die veranderingen structureel zijn. Het onderzoek daarnaar is nog in gang en hopelijk weten we in de toekomst meer.’

Ter afsluiting vraag ik Bernet Elzinga waarom ze destijds de Universiteit van Amsterdam, waar ze haar doctoraalstudies deed en promoveerde, verruilde voor die van Leiden. ‘Dat is simpel’, zegt ze, ‘ik ben na mijn promotie gevraagd om naar Leiden te komen. En dat is een prima stap gebleken: Leiden heeft betere samenwerkingsverbanden met klinieken in de regio, zodat ik echt klinisch onderzoek kan doen en interdisciplinair kan werken. Daarbij werk ik hier in een heel prettige sociale omgeving, met niet te veel onderlinge competitie en weinig druk van bovenaf. Als

team werken we heel goed samen, stimuleren we elkaar. Een leukere werkplek kan ik me niet voorstellen.’

ELI TEN LOHUIS is schrijfster en vertaalster.