

Het stressbeeld

*Over de samenhang tussen lichamelijke en
psychische aspecten van stress*

Christina van der Feltz-Cornelis



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

Foto auteur: Ton Toemen

© 2015, Christina van der Feltz-Cornelis

ISBN 978 90 5712 405 1

NUR 770



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Voorwoord

Dit boek heb ik geschreven om meerdere redenen. In mijn werk als psychiater behandel ik veel patiënten met stressgerelateerde lichamelijke en psychische klachten. Mijn patiënten voelen vaak wel aan dat hun lichamelijke en psychische klachten met elkaar samenhangen, maar vinden het moeilijk om beide aspecten op een consequente manier te herkennen en aan te pakken. Een belangrijk deel van mijn werk bestaat dan ook uit uitleg geven daarover, en ik denk dat het heel nuttig is als die informatie op één plek te vinden is. Bij voordrachten die ik geef, merk ik dat mensen erg nieuwsgierig zijn naar de aard van de samenhang tussen psychische en lichamelijke klachten bij stress, en zelf actief op zoek zijn naar informatie. Dat is heel begrijpelijk, want als mensen met klachten die samenhang goed begrijpen, kan dat aanknopingspunten bieden voor effectieve zelfhulp, ruim voor ze bij een arts, coach of therapeut terechtkomen.

Dit was de aanleiding voor mij om dit boek te schrijven. Want een boek waarin een arts uitlegt wat er gebeurt bij stress – hoe stress lichamenlijk en psychisch voelt, en wat je eraan kunt doen – was er nog niet. Publieksboeken over stress richten zich met name op de psychische aspecten van stress – terwijl bij stress juist ook lichamelijke aspecten een heel belangrijke rol spelen.

Stress is een boeiend verschijnsel. Het is een verschijnsel van alledag, maar het kan zich ontwikkelen tot heel tastbare lichamelijke en psychische symptomen, problemen en aandoeningen. En er is zowel door mensen die eronder lijden zelf als door behandeling veel aan te doen. Ik hoop hier met dit boek inzicht in te geven.

Ik wil graag een aantal mensen bedanken die een rol hebben gespeeld bij de totstandkoming van dit boek. Mijn dank gaat uit naar de collega's en vrienden die dit boek hebben gelezen tijdens het schrijfproces en die mij van nuttige opmerkingen en suggesties hebben voorzien. Hun inbreng was voor mij van onschatbare waarde. Willem van Tilburg, Richard van Dyck en Boudewijn van Houdenhove gaven hun inzichten mee vanuit het perspectief van de psychiatrie, Philip Spinhoven vanuit de psychologie. Twee goede vriendinnen die net als ik al jaren medisch specialist zijn met een grote interesse voor de psychiatrie, gaven uitgebreid en precies commentaar: Frederike Bemelman vanuit de interne geneeskunde en immunologie, en Josefine Breeveld vanuit algemeen geneeskundig en onderwijskundig perspectief. Een bevriende huisarts met wie ik reeds jaren onderzoek doe, Harm van Marwijk, gaf zijn inzichten vanuit de huisartsgeneeskunde, en zijn echtgenote, Joan van der Zee, vanuit het onderwijs. Ik stel het zeer op prijs dat deze vrienden en collega's tijdens het proces van het schrijven van dit boek hun kennis en wijsheid met mij hebben gedeeld.

Veel dank ook voor iedereen van het team van het Centrum voor Lichaam, Geest en Gezondheid, behandelaars en promovendi; door jullie werk met onze patiënten kon dit boek mede tot stand komen. Teamleden Henk Biemans, Krista van de Broek en Lisette Wijdemans dank ik zeer voor hun specifieke inbreng voor dit boek. De patiënten die we samen behandelen, dank ik voor de inspiratie die ze me elke dag weer geven voor dit mooie vak, de psychiatrie.

Ik dank mijn zoons, Valentijn en Roderick, voor de kritische vragen die ze me stelden over stress, en hun inzichten en visie op stress die ze me gaven in de jaren dat ik schreef aan dit boek; het gaf een welkome verbinding en verdieping van ons contact, waar ik nog graag aan terugdenk. Tot slot dank ik Thijs, mijn echtgenoot, die heel dit boek van A tot Z heeft gelezen en heel precies van nuttig commentaar heeft voorzien. Ik ben blij dat we ook dit samen hebben kunnen doen.

Ik wens de lezer veel leesplezier toe.

Christina van der Feltz-Cornelis
Tilburg, november 2014

Inhoud

Inleiding 11

Deel 1 *Het verschijnsel stress*

- 1 Stress als kompas 21
- 2 Als aanpassing te veel moeite kost 41
- 3 Lichamelijke symptomen van stress 69
- 4 Iedereen reageert anders op stress 89
- 5 Het belang van veerkracht 109

Deel 2 *Behandeling*

- 6 Zelfhulp bij stress 139
- 7 Behandeling van chronische stress en daaraan gerelateerde syndromen 167
- 8 Lichamelijk onverklaarde klachten 193
- 9 Stress en chronische ziekten 207
- 10 Toekomstvisie 221

Bijlage Holmes en Rahe Stress Schaal 231

Literatuur 233

Index 255

Inleiding

Stress is geen ziekte, maar kan in bepaalde gevallen wel tot ziekte leiden. In die zin is stress ongrijpbaar. Stress wordt ongezond wanneer je reactie op stress ertoe leidt dat je niet meer kunt functioneren, en je er lichamelijke en psychische aandoeningen van krijgt. Dan is stress buitenproportioneel en ongezond.

In dit boek zal ik duidelijk maken hoe je zelf kunt zien hoe dat proces in zijn werk gaat. Ik bespreek wat er in je lichaam gebeurt als je stress hebt, wat je daarvan bij jezelf kunt waarnemen, en wat je dan precies waarneemt. Ik hoop het bewustzijn en de herkenning van ongezonde stress te bevorderen, zodat mensen zelf in staat zijn om op een rij te zetten hoe het zit met hun eigen stressreactie, en kunnen proberen daar wat aan te doen. Stress kan vele vormen aannemen: van verschillende niveaus van onwelbevinden tot lichamelijke ziekten en psychische stoornissen, vaak in combinatie met elkaar.

Het onderkennen van de samenhang tussen lichamelijke en psychische stressreacties, en de overgang van normale stress naar een overmatige stressreactie, of zelfs naar lichamelijke ziekte of een psychische stoornis, is van wezenlijk belang in het proces van diagnostiek dat een behandelaar doorloopt met een patiënt, en de uitleg die we daarbij kunnen geven. Ik zal het scala aan mogelijke stressreacties beschrijven en een overzicht geven van behandelmethoden van stress. Ik zal laten zien dat er, naast wat patiënten zelf kunnen doen, een veelheid aan behandelingen mogelijk is: verschillende vormen van psychotherapie, medicatie, en – last but not least – multidisciplinaire behandeling. Door betere kennis van stress in de somatiek en de psychiatrie, en door samen te werken met andere artsen, psycho-

therapeuten en andere hulpverleners, kunnen we behandelingen geven die beter zijn toegespitst op stress.

Dit boek is interessant voor iedereen die geïnteresseerd is in het verschijnsel stress: mensen met stressklachten en hun naasten, studenten geneeskunde en psychologie, (huis)artsen, therapeuten, (sociaal) verpleegkundigen, leraren, personeelsmanagers en coaches. Ik schuw medische details niet, maar leg ze zo uit dat ze ook voor lezers zonder voorkennis goed te begrijpen zijn.

Dit boek heeft twee delen – het eerste deel gaat over de achtergrond van het fenomeen stress, het tweede over de behandeling. Het eerste deel schetst het begrip stress zoals het zich sinds de vorige eeuw heeft ontwikkeld. Hoofdstuk 1 is een kennismaking met de begrippen en factoren die bij stress een rol spelen. De hoofdstukken die volgen, gaan daar dieper op in. Hoofdstuk 2 legt uit hoe stressvolle omstandigheden en onze stressreacties met elkaar samenhangen en hoe ongezonde stress optreedt als je je niet meer aan kunt passen aan de omstandigheden – als je niet meer in staat bent tot adaptatie. Dit hoofdstuk gaat meer de diepte in en is bedoeld voor wie een specifieke interesse heeft voor fysiologie. Het kan ook worden overgeslagen.

In hoofdstuk 3 schets ik in grote lijnen de lichamelijke mechanismen die een rol spelen bij stress, en beschrijf ik hoe stress tot uiting komt in de verschillende orgaansystemen in het lichaam. Stress manifesteert zich echter ook psychisch, en in hoofdstuk 4 bespreek ik op welke verschillende manieren mensen ermee omgaan en wat de rol is van die verschillende copingmechanismen. In hoofdstuk 5 beschrijf ik hoe veerkracht mensen kan helpen om te gaan met stress.

Stress mag een slecht imago hebben, toch is het een onmisbaar mechanisme om te overleven. De aanpak van stress is daarom nooit gericht op het geheel elimineren ervan, maar op adequaat omgaan met stressvolle omstandigheden in het leven. Dat is het uitgangspunt van deel 2, waarin ik bespreek hoe problematische stress behandeld kan worden en dat gelezen kan worden als een op zichzelf staand deel. De preventieve, psychotherapeutische, gedragsmatige en medicamenteuze mogelijkheden voor de behandeling van stress die ik bespreek, hebben in de klinische praktijk hun effectiviteit be-

wezen en worden door wetenschappelijk onderzoek gestaafd. Ik richt me daarbij op veelvoorkomende aandoeningen die stressgerelateerd zijn, en hun behandeling, waaronder behandelingen van de stressgerelateerde aspecten van stoornissen als depressie, angst, posttraumatische stress-stoornis (PTSS) en gecombineerde lichamelijke en psychische klachten. Generieke, evidence based benaderingen die daarbij veel worden gebruikt, zijn gebaseerd op de beginselen van de cognitieve gedragstherapie – gericht op de manier van denken en interpreteren en gedrag – en van het biopsychosociale model – dat gericht is op de samenhang tussen biomedische, psychologische en sociale factoren bij ziekten.

Hoofdstuk 6 bespreekt technieken die je zelf kunt toepassen om stress te herkennen en te verminderen, hoofdstuk 7 beschrijft behandelmogelijkheden voor chronische stress. In hoofdstuk 8 beschrijf ik de behandeling van veelvoorkomende stressgerelateerde lichamelijke klachten waar geen aanwijsbare verklaring voor lijkt te zijn – zogenaamde ‘lichamelijk onverklaarde klachten’. Hoofdstuk 9 gaat over diagnostiek, behandeling en nieuwe inzichten voor preventie bij chronische ziekten die samenhangen met stress, zoals type 2 diabetes mellitus, hartziekten en depressie.

Hoofdstuk 10 richt zich op de toekomst en bespreekt de vraag welke kant we op zouden kunnen gaan met de psychiatrie, met het oog op de nieuwe inzichten met betrekking tot stress: uit onderzoek komt naar voren dat een stressreactie zich in het lichaam kan manifesteren als ontsteking – iets wat zowel lichamelijk als geestelijk in vergaande mate kan ingrijpen. Dat brengt ons op de drempel van een paradigmaverschuiving in de psychiatrie, maar ook in de algemene geneeskunde. Het is daardoor goed mogelijk dat we onze wijze van classificeren en diagnosticeren zullen moeten gaan aanpassen. In de toekomst zullen psychiatrie en somatiek steeds nauwer moeten gaan samenwerken om optimaal resultaat te kunnen bereiken bij de behandeling van stressgerelateerde stoornissen.

Een algemene opmerking: in deel 2 bespreek ik de mogelijkheden van behandeling met medicijnen. Ik heb daarbij voorbeelden van specifieke medicatie opgenomen, maar dat wil niet zeggen dat andere medicatie niet ook effectief kan zijn – het gaat om een indicatie van het soort medicatie dat gebruikt kan worden. Het bespreken van

de mogelijke rol van medicatie in mijn boek is gebaseerd op de inzet van medicatie zoals die door de wetenschappelijke literatuur is onderbouwd. Ik wil benadrukken dat de vrij verkrijgbare medicijnen die ik noem, zoals aspirine, ernstige bijwerkingen kunnen hebben. Gebruik moet altijd in overleg met een arts gebeuren – zelf met medicatie experimenteren is gevaarlijk.

Ik gebruik in de loop van het boek gevalsbeschrijvingen van patiënten als voorbeeld of ter verduidelijking. Ik heb deze beschrijvingen samengesteld uit vele bevindingen, bij patiënten, maar ook zoals beschreven in bijvoorbeeld literatuur en films. Het gaat dus niet om patiënten die feitelijk bestaan. Ik wilde mijn patiënten niet belasten met de vraag of ze wilden figureren in een boek, maar aan hen de ruimte geven om zich ongestoord aan hun herstel te wijden. Overeenkomsten met personen, als die zouden lijken te bestaan in dit boek, berusten dus op toeval en hebben geen werkelijkheidswaarde.

Dit boek is gebaseerd op wetenschappelijke bevindingen en klinische ervaring, maar heeft niet de opzet van een wetenschappelijke verhandeling. Het ging erom de grote lijn te schetsen, wat betekent dat ik veel details heb weggelaten. Dat kan ook niet anders – per jaar verschijnen ruim 10.000 publicaties over stress in de vakliteratuur. Ik moet daarin een selectie maken en beschrijf werk van wetenschappers dat voor ons huidige begrip en de klinische toepassing van dit moment relevant is. Ik heb daarbij keuzes gemaakt en beschrijf die processen die van belang zijn voor het klinisch werk met stress, en waarover de onderzoeksbevindingen redelijk consistent zijn. Ik kan me voorstellen dat sommige lezers bronnen zouden willen nalezen en geef daarom een selectie van referenties in een bibliografie achter in het boek.

I

Stress als kompas

Wat is stress precies? Waardoor wordt het veroorzaakt? Wanneer is er sprake van chronische stress? Wat gebeurt er in de verschillende fasen van stress? Iedereen zegt wel eens dat hij stress heeft. Maar wat betekent dat? Veel mensen doelen in zo'n geval op iets van buiten wat op je afkomt, en je een opgejaagd en psychisch onprettig gevoel geeft. Dat is inderdaad een onderdeel van stress, maar er is meer.

Mijn reis naar Genève is daar een goed voorbeeld van: ik moet zorgen dat ik het vliegtuig haal terwijl ik word belast door externe omstandigheden. Die belasting uit zich op verschillende manieren, maar begint met een gevoel: ik ben verbaasd over het tijdstip op de boardingpass. Verbazing is een psychische aanduiding voor een situatie die onverwacht is, en verbazing is een emotionele stressreactie die hoort bij de *stressrespons* – de reactie op stress.

Onverwachte situaties zoals mijn ervaring op het vliegveld vragen om aanpassing, ook wel adaptatie genoemd. De invloeden of gebeurtenissen die adaptatie noodzakelijk maken, noemen we *stressoren*, zoals in het voorbeeld van mijn vliegreis: de fout met het gatenummer van de dame bij de incheckbalie, de geringe bereidwilligheid van de dame bij de gate om mij te helpen om toch bij het goede vliegtuig te komen. Deze stressoren vereisen een reactie van mij, want anders kom ik niet op tijd in Genève.

Ik moet dus een beslissing nemen om weer in een situatie te belanden waarin ik *wel* die middag in Genève aankom. Ik probeer, wetenschappelijk gezegd, de *homeostase* waarin ik verkeerde, weer te bereiken. Homeostase is het handhaven van een gelijkmatige toestand – een toestand van evenwicht binnen het individu, maar ook tussen het individu en de buitenwereld. De term is samengesteld uit de

Griekse woorden *homoios* (hetzelfde) en *stasis* ((toe)stand). Zolang ik volgens plan bezig was die middag Genève te bereiken, verkeerde ik in een toestand van homeostase. Homeostase is dus geen passieve toestand maar eerder een actief evenwicht.

Ik neem een aantal beslissingen gericht op het weer verkrijgen van homeostase. Ten eerste weiger ik het volgende vliegtuig te nemen. Als de stewardess zegt dat het mijn eigen verantwoordelijkheid is om het vliegtuig te halen, denk ik: raar. Dat is weer een psychische reactie, in dit geval een gedachte (cognitie), die erop duidt dat zich hier een onverwachte wending voordoet – met andere woorden, dat hier weer een stressor is die aanpassing vereist.

Ik moet nu weer een beslissing nemen en besluit het op een lopen te zetten naar de andere gate. Ik leg in vijf minuten een afstand af die volgens de stewardess meestal dertig minuten in beslag neemt. Wellicht overdreef ze, maar feit is dat dit weer een stressor is: een te grote afstand in te weinig tijd af moeten leggen op een traject met erg veel mensen die ook nog eens in de rij staan om de Schengen-zone te verlaten. Ik los dat op door voor te dringen en gebruik mijn sociale vaardigheden door wapperend met mijn boardingpass duidelijk te maken dat ik een vliegtuig moet halen. Allemaal adaptatiemechanismen die verband houden met gedrag. Daarnaast is mijn lichaam druk bezig zich aan te passen in het kader van de stressrespons: mijn bloeddruk stijgt, mijn hartslag versnelt, ik hijg en transpireer en ren zo hard ik kan.

Uiteindelijk beland ik inderdaad in het vliegtuig en ga ik echt op weg naar Genève. Ik heb de stressoren op de juiste wijze het hoofd geboden, maar ben er psychisch en lichamelijk wel door belast. Psychisch doordat ik word geconfronteerd met boze blikken van een vliegtuig vol mensen, waaronder flink wat collega's. Ik vind het erg vervelend dat ze op mij hebben moeten wachten, maar hijg te veel om iets te kunnen zeggen en ga stilletjes en ongelukkig op mijn plekje zitten.

Lichamelijk blijkt de stressor belastend doordat ik een aanval van inspanningsastma krijg. Ik voel me een half uur erg benauwd en hijg en kuch. Mijn lichaam heeft zich prima van zijn taak gekwetend om me op tijd naar de goede gate te krijgen, maar het gevolg is een periode van flink lichamelijk onwelbevinden. Als we zo'n drie kwar-

tier in de lucht zijn, is de stressrespons uitgewerkt en kan ik weer ontspannen ademen. Ik kom weer in mijn staat van homeostase en daarmee is de stressreactie voorbij.

Bewust worden van stress

Wie wel eens 's avonds of 's nachts in zee heeft gezwommen of langs het strand heeft gelopen, heeft misschien kunnen genieten van een lichtende zee. Zo'n lichtende zee is prachtig, maar of de zee gaat lichten, valt moeilijk te voorspellen. Het lichten wordt veroorzaakt door eencellige algen, een soort lichtgevend plankton. Het verschijnsel wordt ook wel zeevonk genoemd. Plankton is voor zijn verplaatsing voornamelijk afhankelijk van de stroming in het water en die stroming brengt de lichtende algen de ene keer wel naar de kust, en de andere keer niet – de algen zelf hebben er geen invloed op waar ze terecht komen.

Plankton staat dan ook helemaal onder aan de voedselketen, het is een kwestie van tijd totdat een planktondeeltje door een vis wordt opgegeten. We weten niet of plankton een bewustzijn heeft, en of er iets in plankton omgaat wanneer er een vis dichterbij komt. We weten niet eens of plankton kan waarnemen dat er gevaar dreigt, en gestrest raakt van die waarneming. Maar al zou dat het geval zijn, dan nog kan plankton niets doen om de vis te vermijden. Waarschijnlijk voelt plankton geen stress, en kan het ook niet sturen. Met andere woorden: plankton heeft geen kompas.

Wij mensen verkeren in heel wat betere omstandigheden, want voor ons is het waarnemen van en reageren op een stressor een manier om ons te kunnen handhaven én een manier om ons leven richting te geven. Wij kunnen dat doen, omdat we ons niet alleen bewust zijn van externe omstandigheden, maar ook van onze eigen gevoelens, wensen en verlangens. Wie zich daarvan bewust is, kan op stressoren reageren en proberen er iets aan te veranderen.

We maken een onderscheid tussen acute stress en langdurige of chronische stress, en tussen kortetermijnstressoren en chronische stressoren. Een voorbeeld van een respons op een externe, makkelijk waarneembare kortetermijn- of acute stressor is iemand die snel rea-

geert als er vlak voor etenstijd te weinig eten in huis blijkt te zijn – namelijk door boodschappen te gaan doen. Een respons op een chronische stressor is heel wat anders. Zo'n respons is vaak een tijdrovend proces, omdat het vereist dat iemand zich bewust wordt van zijn interne behoeften, beseft dat zijn leven daarmee niet in overeenstemming is, en vervolgens probeert zijn leven daarnaar in te richten. Een chronische stressor is meestal moeilijker te herkennen en aan te pakken wanneer die direct samenhangt met je eigen verwachtingen, al dan niet traumatische eerdere ervaringen en een meer of minder stressbestendige persoonlijkheid. Die aspecten maken deel uit van jezelf en zijn daardoor moeilijker te herkennen.

Maar ook externe stressoren die chronisch zijn, bijvoorbeeld een hoge werkdruk, worden moeilijker herkend, omdat je je er vaak in eerste instantie aan hebt aangepast vanuit de verwachting dat het een tijdelijke situatie zou zijn. Vervolgens raak je er echter aan gewend en ervaar je de stressor niet meer bewust als zodanig, omdat hij inmiddels deel is geworden van je manier van omgaan met je omgeving.

Het onderscheiden van je eigen rol ten opzichte van die van de stressor en de omgeving kost dus vaak tijd en vraagt om zelfreflectie. Je kunt bijvoorbeeld niet gewend zijn om voor jezelf op te komen, terwijl dat juist essentieel is om het probleem op te lossen. Ook kan de omgeving een actieve rol spelen bij het in stand houden van de voor jou onprettige situatie, omdat die omgeving daar baat bij heeft. In zo'n geval bevind je je in een afhankelijkheidspositie, zowel concreet als emotioneel. Om je eigen leven te kunnen sturen, autonoom te zijn, moet je korte metten maken met die afhankelijkheid – iets wat tijd en moeite kost, zeker ook omdat je omgeving je uit eigenbelang flink kan tegenwerken.

Streven naar een ander evenwicht met je omgeving kan ook moeite kosten omdat je je innerlijke beeld moet bijstellen van de wijze waarop je in de betreffende stressvolle relatie staat, dus van je eigen aandeel daarin, en dat moet vervangen door een nieuw, beter passend beeld. Dat kan pijnlijk zijn. Er is in dit soort gevallen meestal sprake van chronisch disfunctionele relaties of situaties die van eenmalige stressor langdurige stressor geworden zijn – waarbij het in eerste instantie adequaat leek om de relatie te laten bestaan, vanuit

de verwachting dat het een eenmalig voorval was. Voortgaan op de oude manier leek minder schadelijk dan de relatie afbreken, maar de situatie is blijvend geworden en je weet niet hoe je die kunt doorbreken omdat je een inmiddels bestaand evenwicht daardoor verstoort. Voorbeelden van dit soort disfunctionele relaties of stressoren zijn:

- een leidinggevende die systematisch te veel vraagt van een medewerker;
- een moeder die voortdurend kritiek heeft op haar kind;
- een partner die regelmatig vreemdgaat;
- financiële problemen waardoor de schulden zich opstapelen;
- een kind dat ontspooit.

Het verdragen van voortdurende stressoren kost veel energie; je kunt er letterlijk uitgeput van raken. Mettertijd leer je dit soort stressoren kennen en soms is behandeling nodig zoals psychotherapie, waarbij de therapeut kan helpen om te onderscheiden welke externe en interne factoren ertoe hebben geleid dat een stressor in je leven is gekomen én is gebleven – en wat je daaraan kunt doen.

Als een kind door zijn vader wordt mishandeld, is er niet alleen sprake van mishandeling, maar ook sprake van een heel concrete afhankelijkheid: het kind kan nog niet zelfstandig wonen en heeft nog geen eigen inkomen. Het kan dus niet weg. Jonge kinderen weten zelfs niet eens hoe ze hun leven zouden kunnen organiseren zonder de mishandelende vader. Daarnaast is er sprake van emotionele afhankelijkheid; het kost volwassenen die als kind zijn mishandeld vele jaren om emotioneel afstand te nemen van de vader die hen mishandelde. Dat heeft te maken met verwachtingen die kinderen en volwassenen hebben van hoe een ouder zou moeten zijn voor zijn kind – verwachtingen die horen bij een interne psychische homeostase: een toestand van evenwicht.

Die verwachtingen loslaten en de homeostase opgeven, is op zichzelf ook een stressor. Het kost tijd om een nieuwe psychische homeostase te creëren waarin het gegeven van een mishandelende vader is verwerkt en waarin een evenwichtig beeld bestaat van hoe een vader wel zou moeten omgaan met zijn kind. Wanneer dat is gebeurd, kan het inmiddels meestal volwassen kind accepteren dat zijn vader niet voldeed aan zijn ideaalbeeld. Het kan zijn vader dan ook emotioneel

loslaten, en zelf wel een goede vader voor zijn kinderen worden.

Maar ook als de omgeving verandering niet actief tegenwerkt, kan het zijn dat die een persoonlijk veranderproces niet ondersteunt, omdat daar vanuit die omgeving geen aandacht voor is. Dan is het geen betrokken omgeving, maar heeft de omgeving de kenmerken van een biotoop. *Biotoop* is afgeleid uit de Griekse woorden *bios* (leven) en *topos* (plaats), en betekent *leefomgeving*. Een biotoop onderscheidt zich door bepaalde min of meer vaststaande bewoners (mensen of dieren), die zich volgens redelijk vastomlijnde processen en soms zelfs regels tot elkaar verhouden. Een biotoop houdt zichzelf in stand zonder zich specifiek te richten op de behoeften van één individu. De verschillende bewoners handhaven zich in de biotoop, omdat die min of meer toevallig in hun voornaamste noden voorziet. Er is in een biotoop niet één instantie waartoe een individu zich kan richten met wensen, waarna die wensen ingewilligd worden.

Een biotoop is dus onverschillig voor de noden van het individu. Veel mensen gaan er in eerste instantie min of meer automatisch van uit dat er rekening gehouden zal worden met hun behoeftes, maar ze komen er geleidelijk achter dat dat niet zo is, en dat ze zich alleen kunnen handhaven als ze zich aanpassen aan het grotere geheel. Je biotoop veranderen, vereist daarom heel wat meer inspanning dan reageren op een lege koelkast en besluiten boodschappen te gaan doen. Soms is vertrekken uit een biotoop en een andere zoeken zelfs beter voor je functioneren dan proberen de biotoop te veranderen, of in de biotoop blijven en de chronische stress verdragen.

Stel bijvoorbeeld dat je je ongelukkig voelt op school, omdat je de vakken die gegeven worden eigenlijk erg saai vindt. Je bent niet zo geïnteresseerd in talen, maar je zou wel alles willen weten van wiskunde. Dan kun je gesprekken hebben op school om te kijken of er iets kan veranderen, maar de school is een systeem met veel regels en het is daarom maar de vraag in hoeverre die zal kunnen veranderen. De school moet immers zelf ook weer verantwoording afleggen over de vakken die ze geven. Dus kan het betekenen dat je niet je biotoop kan veranderen, maar je biotoop moet verlaten en een andere biotoop (lees: schooltype) moet zoeken waar je je wel gelukkig voelt en dat aansluit bij jouw interesses, omdat wiskunde daar veel meer aandacht krijgt.