



## Ggz het consult

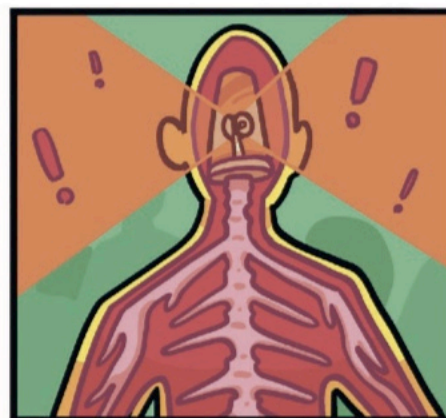
# Is het zenuwstelsel de bron van alle mentale problemen?

Niet alleen veel patiënten lopen weg met de 'polyvagaaltheorie', maar ook hulpverleners. En wetenschappers. Wat houdt dit in, en hoe betrouwbaar is de theorie?

**E**r waait een nieuwe wind in ggz-land", schrijft een ervaringsdeskundige op LinkedIn. "Namelijk die van de polyvagaaltheorie." Volgens de vrouw is dat een uiterst complexe theorie waarin het zenuwstelsel zo ongeveer de bron is van alle geestelijke problemen. "Hulpverleners omarmen deze nieuwe theorie massaal, als het ei van Columbus. Maar is dat wel juist?"

Psycholoog Anne Marsman heeft er eind vorig jaar een webinar over gegeven, waarvoor zich binnen de kortste keren duizend mensen hadden aangemeld. Inmiddels is de video meer dan honderdduizend keer bekeken en ontving Marsman duizenden berichten van therapeuten en patiënten, maar ook van hogescholen en universiteiten.

Het begon allemaal in 1994, toen Stephen Porges, hoogleraar psychiatrie aan de Universiteit van North Carolina, over de theorie publiceerde. De Amerikaanse neurowetenschapper liet onder andere zien wat stress en trauma doen met het zenuwstel-



ILLUSTRATIE PAULIEN KRAAIJEVELD

sel, en hoe dat dan weer samenhangt met psychische klachten.

Porges legt uit dat het brein, als onderdeel van het zenuwstelsel, de omgeving voortdurend scant op gevaar. En doet dat op grond van eerdere ervaringen. "Als je in een onveilige omgeving opgroeit, waarin geweld of verwaarlozing aan de orde van de dag is, dan raakt het zenuwstelsel ontregeld", zegt Marsman, onlangs gepromoveerd op langdurige impact van jeugdtrauma's. "Het slaat te snel alarm en houdt het lichaam dan in een gespannen toestand. Om met die spanning en bijbehorende gevoelens van onveiligheid om te gaan, gaat de een zichzelf beschadigen, en de ander veel of weinig eten."

"Je kunt dat een eetstoornis noemen", zegt Marsman. "Maar je kunt het verstoorde eetgedrag ook zien als het gevolg van een

ontregeld zenuwstelsel. In plaats van in therapie te focussen op gedachten over eten en gewicht, is het belangrijker om die ontregeling goed te begrijpen, en mensen leren om daar grip op te krijgen, om te herkennen op welke momenten het alarm precies afgaat."

Zelf heeft ze veel aan de polyvagaaltheorie gehad, zegt Marsman, die zelf heeft geworsteld met jeugdtrauma's. "Het werd me voor het eerst duidelijk waarom ik het zo moeilijk vind om spanning te verdragen, waarom ik afwezig raak en soms bevroer als ik me onveilig voel. Ik kreeg taal voor wat ik ervaarde, maar vooral ook handvatten om daarmee om te gaan."

Niet iedereen is gecharmeerd van de theorie. Volgens de ervaringsdeskundige op LinkedIn is het wachten op de eerste patiënten die stellig beweren dat het ze-

nauwstelsel de oorzaak is van hun problemen. De theorie geeft volgens haar een verklaring voor hun psychische malaise en is daarom zo populair.

Ook sommige onderzoekers zijn kritisch, met name over het neurowetenschappelijke bewijs voor de theorie. En ja, daar valt over te discussiëren, zegt Marsman. "Maar wat als een paal boven water staat, is de betekenis van de theorie voor de praktijk. Voor veel hulpverleners en patiënten is die enorm waardevol."

Tegelijk verklaart die theorie niet alles. "Ik ben wetenschapper genoeg om te weten dat een gezonde kritische blik belangrijk is", erkent Marsman. "Sommigen laten de theorie overal op los, of het nou om Parkinson, MS, dementie of autisme gaat. Daar moet je mee oppassen. Mensen zijn complex en ook andere dingen kunnen een rol spelen dan alleen het zenuwstelsel. De polyvagaaltheorie is niet dé waarheid, maar wel een benadering van de waarheid die voor veel mensen betekenisvol is."

**Maurice Timmermans**

### Vragen?

In Het Consult beantwoorden experts wekelijks gezondheidsvragen van lezers. Ook een gezondheidsvraag? Stuur een miltje naar [gezondheid@trouw.nl](mailto:gezondheid@trouw.nl)