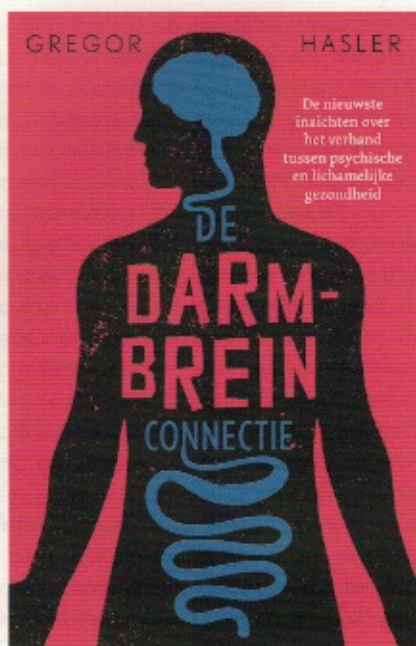
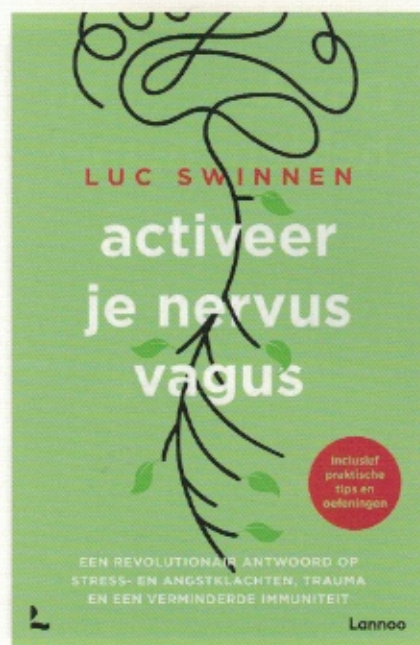


De zwervende zenuw

Door Werner van de Vrede, ambulant behandelaar bij BuurtzorgT, Amsterdam Centrum, en redacteur van het Vakblad Sociaal Werk

'Het zal wel tussen de oren zitten' hoor je al snel als het over psychische problemen gaat. Het idee van de hersenen als de plek waar onze denken gevoelswereld zich bevindt blijkt echter behoorlijk achterhaald te zijn. Flink wat onderzoek wijst erop dat ook andere organen, met name de darmen, een directe impact hebben op onze persoonlijkheid. In *Activeer je nervus vagus* populariseert stress-expert Luc Swinnen het baanbrekende werk van neuropsychiater Stephen Porges over het belang van de nervus vagus. Deze hersenzenuw loopt van de hersenstam tot aan de genitaliën en verbindt onze hersenen, ogen en oren met elk orgaan in onze buik (het Latijnse 'vagus' betekent 'zwerfer'). Signalen die op veiligheid of gevaar wijzen, worden via deze zenuw doorgestuurd. Wanneer de nervus vagus optimaal functioneert, voelen wij ons veilig en behaaglijk. Wij ervaren de wereld dan als een veilige plek. Als



de nervus vagus onregelmatig is, door bijvoorbeeld traumatische ervaringen, kan dit behalve psychische problemen als depressie of angstklachten ook fysieke problemen als spijsverteringsstoornissen en verminderde immuniteit opleveren. De polyvagaal-theorie speelt een grote rol in dit boek. Volgens deze theorie is het centrale zenuwstelsel onderverdeeld in een primitief dorsaal systeem (bevrozen), het iets minder primitieve sympathische systeem (vechten, vluchten) en het evolutionair nieuwste ventrale vagale systeem (sociaal engagement, communicatie). Swinnen gaat diep op de theorie in en geeft tegelijkertijd praktische tips en oefeningen om de nervus vagus te activeren om zo de connectie en veiligheid van de ventrale staat te bereiken. De Zwitserse arts en hoogleraar psychiatrie en psychotherapie Gregor Hasler gaat in zijn boek *De darm-brein connectie* dieper in op het effect van de darmen op onze lichamelijke en psychische gezondheid. Ook in dit boek is er veel aandacht voor de rol van de nervus vagus, maar ook voor bijvoorbeeld die van (on)gezonde darmbacteriën op onze stemming

of zelfs persoonlijkheid. Ook de link tussen de darmen en boulimia komen aan bod. Het is een prestatie meeslepend te schrijven over een poepproducerend orgaan, maar met zijn vlotte en humoristische stijl krijgt Hasler het toch voor elkaar. Waar het boek van Swinnen soms iets teveel voelt als een braaf verslag van andermans bronnen zit je bij Hasler op de eerste rij. Wellicht vertelt hij iets teveel over zijn eigen carrière, maar die carrière is nu eenmaal indrukwekkend te noemen en waarom niet je eigen onderzoeken beschrijven als deze baanbrekend zijn geweest?

Swinnen, L. (2021)

Activeer je nervus vagus. Een revolutionair antwoord op stress- en angstklachten, trauma en een verminderde immuniteit
Lannoo (€26,48, pp. 240)

Hasler, G. (2021)

De darm-brein connectie. De nieuwste inzichten over het verband tussen psychische en lichamelijke gezondheid
Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds (€21,95, pp. 301)