

ZATERDAG 13 JUNI 2015

HET BELANG VAN LIMBURG NO/ZW-140

# SJIEK

**HOTEL MONTALI**  
DE VEGGIEHEMEL  
OP AARDE

**WERCHTER OF**  
**PUKKELPOP?**  
EEN LOOK VOOR  
ELK FESTIVAL

**BIJNA VAKANTIE!**  
BEAUTY ESSENTIALS  
VOOR OP REIS

**PSYCHOLOOG**  
**'SLIMSTE VROUW'**

**ELKE GERAERTS**

**"ONS BREIN ZIT OVERVOL"**

## NEUROPSYCHOLOOG & 'SLIMSTE VROUW' ELKE GERAERTS

# "HET IS CRISIS IN ONS BREIN"

Er zijn niet veel vrouwen van amper 33 die zichzelf neuropsycholoog mogen noemen, aan verschillende internationale universiteiten hebben gewerkt én uit Lanaken komen. Behalve dan Elke Geraerts. Ze startte vorig jaar met een compagnon haar eigen consultancybedrijf én schreef net haar eerste boek 'Mentaal Kapitaal', waarin ze uit de doeken doet hoe je je brein onder controle houdt. En minder stress krijgt.

DOOR MANON KLUTEN  
FOTO'S LUC DAELEMANS

Een neuropsycholoog bestudeert de relatie tussen de werking van de hersenen en het gedrag. Elke Geraerts' brein en gedrag gaan duidelijk als een speer. Toch krijg je ondanks haar drukke leven op geen enkel moment het gevoel dat ze gehaast is als je met haar praat. Of snel dingen moet afmaken. Of alweer verder moet voor haar volgende afspraak. En heel fijn: ze kiest haar woorden niet alleen weloverwogen, ze doet dat ook nog eens op een manier die iedereen begrijpt. Ook in haar nieuwe boek, waarin ze beschrijft hoe je je gedachten meer kunt sturen, beter kunt focussen en minder last hebt van (zoals zij het noemt) de waan van de dag.

### Hoe kwam je erbij om 'Mentaal Kapitaal' te schrijven?

"Ik wilde meer voor de maatschappij betekenen. Nu zijn we met ons bedrijf Better Minds At Work vooral bezig drukbezette mensen in het bedrijfsleven te begeleiden. En ik wilde onze boodschap ook op een toegankelijke manier doorgeven aan het grote publiek en laten zien hoe ze meer grip kunnen krijgen op hun brein. En daardoor minder stress ervaren."

### Hoe moeilijk of gemakkelijk is dat?

"Het is iets waar je toch elke dag actief en bewust aandacht aan moet schenken, maar het is absoluut mogelijk. Ook ikzelf probeer me er elke dag in te verbeteren. Door het schrijven van het boek

merkte ik dat ik het zelf meer ging toepassen. Ik raakte geïnspireerd door alle bevindingen die ik las en tegenkwam. En ik was een soort van magneet voor alle nieuwsberichten die maar iets te maken hadden met het brein. Waarschijnlijk een speciale radar die ik op dat moment had aan staan." (lacht)

### Wat heb je zelf vooral geleerd door het schrijven van het boek?

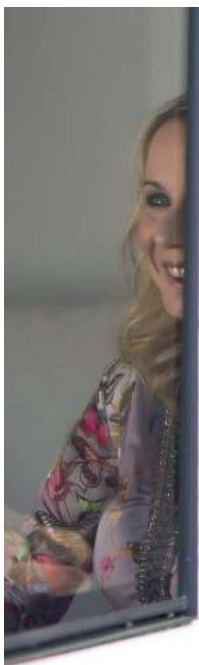
"Ik probeer nog minder te multitasken en nog veel meer na te denken over wat ik aan het denken ben. Zo blijkt dat we 47 procent van de tijd niet bewust zijn van onze gedachten, maar aan het *mindwanderen* zijn. Op zich heeft ons brein dat af en toe afdwalen ook nodig. Maar vaak krijgen we daardoor ook negatieve gedachten. En dan is het belangrijk dat we die detecteren en er iets mee doen. Ofwel door ze te controleren of te dempen. Ik voel mezelf nu veel meer heer en meester over mijn brein dan vroeger. Erg prettig."

### Wat is voor jou de belangrijkste conclusie uit het boek?

"Dat je als mens mentaal veel veerkrachtiger bent dan je denkt. Wij onderschatten de invloed die we zelf kunnen hebben op ons brein. En voor die ene keer dat we hier op deze wereld zijn, moet je er toch het meest optimale uithalen. Het zou jammer zijn als je dat niet doet. Op zich is het niet moeilijk, maar je moet je er wel voor inzetten. In mijn boek geef ik daar ook tips voor."

SJIEKinterview>>>





## SJIEKinterview

### **Je hebt het in je boek over de breincrisis. Gaat het zo slecht in ons hoofd?**

“We hebben onze wereld enorm geoptimaliseerd. Zeker qua technologie en communicatiemogelijkheden. Maar in die optimaliseringsdrang zijn we misschien vergeten dat ons brein niet in die snelheid volgt. Met als gevolg ook meer mentale problemen. Van daaruit is de term breincrisis ontstaan. Ons brein zit overvol en volgt niet meer. We willen te veel en daardoor krijgen we sneller geestelijke problemen zoals een burn-out.”

### **Hoe kunnen we die breincrisis enigszins voorkomen?**

“Al door te beginnen met niet meer continu bereikbaar te zijn. We willen voortdurend verbonden zijn met anderen. Via de telefoon, via social media... Ons brein kan nooit eens stilstaan en zich vervelen. Terwijl dat wel eens goed zou zijn. Aan de andere kant is er de informatie-overload, krijgen we voortdurend van alles binnen waardoor ons brein als een ongeleide magneet door van alles aangetrokken wordt en een soort informatie-junk wordt. Die info-overload, technologie en meer stress in ons leven zorgen voor meer kans op burn-out. Dus durf je telefoon en je mailbox al eens uit te



**NEEM GEWOON EENS EEN MINUUT OM TE RESETTEN. GEWOON NIKS TE DOEN. OF GEWOON VOOR EEN ROOD LICHT TE STAAN. PUNT**



zetten, en haal eerst je deadline of vervulde dat dossier. Je gaat dan ook zien dat je brein efficiënter wordt en dat je meer kan focussen. En wees bereid je al eens te vervelen. Als we ergens moeten wachten, hebben we meteen de neiging om de gsm boven te halen en daarmee aan de slag te gaan. Maar zo vervuil je je brein weer met het zoveelste nieuwtje. Neem gewoon eens een minuut om te resetten. Gewoon niks te doen. Of gewoon voor een rood licht te staan. Punt.”

### **Burn-outs blijken in een enorm tempo toe te nemen. Hoe kun je het voorkomen?**

“Burn-out is steeds minder een taboe. Mensen erkennen eerder dat ze symptomen hebben en kunnen er daardoor sneller iets aan doen. Bijvoorbeeld door meer mentale veerkracht te ontwikkelen als je stress hebt. Het is mogelijk om stress in te perken, de baas te zijn. Vooral door je vaker bewust te zijn wanneer je mentaal of fysiek meerdere keren over je grens gaat. Als je merkt dat je te veel ballen in de lucht moet houden, en je dat veel stress bezorgt, spreek er dan snel over met je leidinggevende of schakel een coach in.”

### **Je hebt het in je boek ook over het feit dat we ons brein verwaarlozen. Is dat ook een uitlokkende factor voor burn-out?**



**WIE?** Elke Geraerts (33) is auteur, doctor in de psychologie en bekleedde verschillende academische posities bij universiteiten van Harvard, St. Andrews, Maastricht en Rotterdam. Woont met haar partner en dochtertje in Kapellen en is afkomstig van Lanaken.

**CARRIÈRE?** Werd in 2012 uitgeroepen tot slimste vrouw van Nederland (als Belgische!) en startte vorig jaar met collega Pia Buysse het bedrijf Better Minds at Work om mentale weerbaarheid van werknemers te verhogen. Haar eerste boek 'Mentaal Kapitaal' ligt net in de winkel en wil ook de 'gewone' man en vrouw inzichten geven over weerbaarder worden.



“Zeker. We geven ons brein te weinig rust. We gaan altijd maar door. Vooral multitasken is heel slecht voor je brein én welbevinden. Het maakt ons tot veertig procent minder efficiënt. En juist door te multitasken maak je je brein er verslaafd aan. Multitaskers kunnen veel minder focussen omdat hun brein wordt afgeleid door irrelevante informatie. Een recente studie van dit jaar toont zelfs aan dat het kan leiden tot vermindering van de grijze stof in de hersenen die gelinkt is aan empathie en emotionele en cognitieve controle. Ik vind daarom zeker dat je voorzichtig moet zijn met alles maar te combineren. Geef je brein regelmatig de kans om aan niks te denken. Om vaker de rust en de stilte op te zoeken. Het zijn juist op dit soort momenten dat je weer creatief kan denken.”

**Hoe kan je dat stimuleren? Met meditatie, mindfulness...?**

“Ook. Al moet je ook zelf ondervinden wat jou rustiger maakt. Een andere belangrijke tip is dat mensen bepaalde taken op het werk moeten leren prioriteren. De olifanten versus konijnen-regel: *When you're hunting for an elephant, don't get distracted by chasing rabbits.* We worden vaak afgeleid door kleine dingen die telkens tussen onze belangrijkste taken doorkomen.



IK HOUD MIJN PRIVÉLEVEN GRAAG UIT DE MEDIA. IK BEN DE VROUW VAN HET BOEK EN DE WETENSCHAP, GEEN BV DIE HAAR GEZIN MOET ETALEREN



De waan van de dag zeg maar. Waardoor we de langetermijnstrategie vergeten en vooral louter bezig zijn met alle ballen in de lucht te houden. Dat schept weinig voldoening. Dus geef ik in mijn boek ook tips over hoe je prioriteiten leert stellen. De beste strategie om je gedachten te controleren is jezelf geregeld af te vragen waar je op zo'n moment aan denkt. Vaak zijn dat negatieve gedachten en die nemen veel ruimte in. Door daar bewuster van te zijn, kun je die negativiteit ook beter controleren.”

**Je boek heet 'Mentaal Kapitaal'. Wat bedoel je daarmee?**

“Dat is voor mij het vermogen om grip te krijgen op je brein, om het naar je hand te zetten en daardoor ook dingen als geluk, succes en veerkracht veel sterker zelf te bepalen. Ik heb het zo genoemd omdat je in je brein een kapitaal hebt zitten dat we ondergebruiken terwijl we het eigenlijk zouden moeten verzilveren. Het zit er, je moet er alleen iets mee doen. Het is zonde als je het onvoldoende gebruikt, want daardoor is je brein ook vatbaarder voor stress en negatieve gedachten.”

**Hoe kun je dat kapitaal vergroten?**

“Daarvoor zijn er vier hefboomen, zoals ik ze

noem in mijn boek. Meer zelfcontrole krijgen, bewuster omgaan met je bewustzijn - dus veel beter alert zijn op wat er allemaal in onze geest ronddwaalt - onze focus versterken en als laatste optimisme ontwikkelen. Dat optimisme is tevens de hefboom die de eerste drie met elkaar verbindt."

**Maar niet iedereen is van nature optimistisch...**

"Toch is het een oerinstinct van alle mensen om optimistisch te zijn. Mensen overschatten bijvoorbeeld stevast de kans dat ze de loterij winnen, anders zouden ze nooit een lottobiljet kopen. En ze onderschatten dan weer de kans dat ze een verkeersongeluk krijgen. Of gediagnosticeerd worden met een ongeneeslijke ziekte. Diep van binnen zijn we dus optimistisch. Wat trouwens een soort tegenpool van stress is. Want hoe optimistischer je bent, hoe minder stress je ervaart. Gelukkig kan zelfs de grootste pessimist optimisme trainen. Aangeleerd optimisme heet dat."

**Hoe doe je dat dan?**

"Insteken op positieve emoties. Dat je probeert om heel bewust meer engagement te creëren in je relaties met mensen, waardoor je meer verbondenheid voelt. En daaraan gekoppeld: dat je meer betekenis gaat voelen in het leven, het gevoel hebt dat je van nut bent. En daar hoort bij dat je je eigen prestaties naar waarde bekijkt en er betekenis aan geeft. Dat je weet dat je een verschil kan maken."

**Hoe ga jij zelf om met stress en drukte?**

"Door het multitasken zo goed mogelijk te bannen én het prioriteren van dingen die echt belangrijk zijn. Om zo niet telkens mee te gaan in de waan van de dag. Soms ga ik apart zitten en zet ik alle apparaten zoals telefoon en computer uit om me te kunnen focussen op één taak."

**Lukt jou dat ook altijd?**

"Niet altijd, zeker niet als het erg druk is en veel verschillende zaken mijn aandacht vragen. Dan heb je ook minder mentale ruimte om je bewust te zijn van al je reacties en gedachten. Ik probeer wel meer aan zelfzorg te doen. Daarom dat ik aan je vroeg ons interview te verschuiven. Ik was mijn stem grotendeels kwijt en moet deze week ook een workshop geven waarvoor ik mijn stem terug moet hebben." *(lacht)*

**Zie je dat zelf vaker in je omgeving, dat mensen soms moeite hebben met dat kiezen voor zichzelf?**

"Natuurlijk zie ik in mijn vriendenkring en omgeving dat er veel ballen tegelijkertijd in de lucht moeten worden gehouden. Daarom is dat prioriteren zo belangrijk, zodat je goed de focus kan blijven houden op veel taken die moeten gebeuren. Richt je werk in ieder geval zo in dat je er bevlogen door bent. Of erdoor wordt geraakt. Want dat geeft veel energie en tegelijkertijd straalt je die bevlogenheid thuis ook weer uit naar je gezinsleden."

**HAAR FAVORIETEN**

**ETEN?** "Alkahof in Lanaken. Een eenvoudig Grieks restaurantje waar ik al 25 jaar met mijn familie kom. Geen sterrenzaak, maar een plek waar ik heel goede herinneringen aan heb en altijd bekenden tegenkom."

**INTERIEURWINKEL?** "Donum in Hasselt."

**TERRASJE DOEN?** "Het Onze Lieve Vrouwenplein in Maastricht."

**DRINKT LIEFST?** "Gin-tonic."

**KAN NIET ZONDER?** "Familie."

**BESTE LIED?** "Halleluja van Leonard Cohen."

**NOOIT DE DEUR UIT ZONDER?** "Een opgewekt humeur."

**ZIET OP TEGEN?** "De belastingsbrief die ik moet invullen."



VOORAL MULTITASKEN IS HEEL SLECHT VOOR JE BREIN ÉN WELBEVINDEN. HET MAAKT ONS TOT VEERTIG PROCENT MINDER EFFICIËNT



**En het fenomeen ploetermama, kom je dat geregeld tegen?**

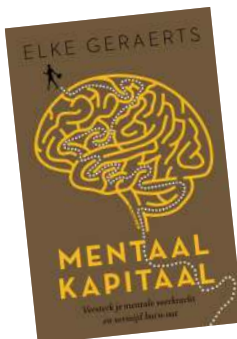
"Ik zie bij moeders in ieder geval geregeld het gevecht tussen carrière maken en schuldgevoel. Dat je je, als je carrière maakt, geen goede mama voelt. En als je een goede mama bent, je een schuldgevoel hebt naar je werk. Daarom is het belangrijk dat als je bezig bent met een van die taken, je je daarop focust. En schuldgevoelens helpen je niet. Integendeel. Ze slokken alleen maar meer van je tijd op en leiden je meer af, plus nemen veel mentale ruimte in. Probeer daar dus zeker grip op te krijgen."

**Kun jij daar als carrièrevrouw zelf goed mee overweg in je gezin?**

"Ik houd mijn privéleven graag volledig uit de media. Ik ben de vrouw van het boek en de wetenschap, geen BV die haar gezin moet etaleren. Maar schrijf maar op dat ik graag een groot gezin wil waarin heel veel kinderen rondlopen die allemaal hun eigen verhaal en uitdagingen hebben en dat ik hen daar heel graag met mijn levenservaring in bij wil staan. Dat is naast het uitbreiden van ons bedrijf Better Minds At Work, absoluut mijn ambitie."

**Tot slot: je woont nu in Kapellen, maar je bent opgegroeid in Lanaken. Hoe groot is die connectie met Limburg nog?**

"Toch nog groot. Jullie visagiste bij de fotoshoot is van Lanaken. Ik kende haar niet en zij mij niet, maar we kenden wel veel vrienden van elkaar. Dus er is altijd wel een bepaalde gezellige verbondenheid in Limburg. Of het gebeurt bij bepaalde events dat Limburgers elkaar toch opzoeken als je hoort dat je van dezelfde streek bent. Dat geeft een meerwaarde voor mij. Die roots zitten er nog steeds in."



Mentaal Kapitaal, Uitgeverij Lannoo, 19,99 euro



Haar & make-up: Claudia Haesen