18.03.2026 3 mins WELLBEING

WELZIJN OP HET WERK BEGINT BIJ EEN GEZOND BREIN



FOTO
Marie-Anne Vanderhasselt, neuropsycholoog en stresswetenschapper

Organisaties investeren steeds meer in welzijn op het werk. Toch blijft één belangrijk element vaak onderbelicht, namelijk de gezondheid van onze hersenen. Volgens stresswetenschapper Marie-Anne Vanderhasselt ligt daar nochtans de sleutel tot welzijn. Ze maakt de vergelijking met fysieke gezondheid "Bij iemand die een marathon wil lopen ga je eerst kijken of hij of zij fysiek in orde is. Bij mentaal welzijn wordt zelden gekeken naar de gezondheid van de hersenen, terwijl dat de basis vormt voor een langer en gelukkiger leven", vertelt ze.

Langdurige stress verandert de hersenen

"Aanhoudende stress is neurotoxisch. Het werkt als een soort gif voor het brein. Hersengebieden die instaan voor concentratie, besluitvorming en geheugen worden kleiner en werken minder goed door stress. Tegelijk worden andere hersengebieden die emoties regelen juist groter. Daardoor voelen we ons soms overladen met emoties en zijn we prikkelbaarder", legt Marie-Anne uit.

Die veranderingen in onze hersenen beïnvloeden ook onze motivatie. "Mensen die chronische stress hebben, ervaren minder sterk het gevoel van beloning. Kleine successen die vroeger energie gaven, voelen plots minder belangrijk. Daardoor ervaren mensen minder plezier in hun werk."

Hoe we onze hersenen veerkrachtiger maken

Longevity en mentaal welzijn hangen nauw samen met de gezondheid van ons brein. We kunnen de gezondheid van onze hersenen actief verbeteren via enkele factoren. Zo speelt stressregulering een belangrijke rol. Leren nadenken over hoe je met bepaalde situaties omgaat of een stresstherapeut kan helpen om beter om te gaan met stress. Daarnaast heeft je levensstijl ook een grote invloed. Zorg bijvoorbeeld voor voldoende slaap, gezond (onbewerkt) eten en regelmatige beweging. Maar er is ook nog een derde minder benoemde factor, namelijk sociale interactie.

De kracht van sociale interactie

De rol van sociale verbinding wordt volgens Marie-Anne nog te vaak onderschat. Het gevoel ergens bij te horen heeft een directe invloed op de gezondheid van het brein. "Mensen die zich verbonden voelen met anderen hebben een gezonder brein. Maar sociale verbondenheid heeft ook een indirecte invloed op de gezondheid van de hersenen. Het helpt stress reguleren en maakt het makkelijker om gezonde gewoontes vol te houden."



Informele gesprekken met collega's worden soms gezien als tijdverlies, maar zijn juist belangrijk. "We brengen een groot deel van onze tijd door met collega's. Het is dus logisch dat die relaties ook een grote impact hebben op hoe we ons voelen. Even samen koffie drinken, een praatje maken of samen bewegen kan helpen om stress te verwerken en het gevoel van verbondenheid te versterken. Dat zorgt voor een gezond brein."

Hersengezondheid stimuleren op de werkvloer

De belangrijkste boodschap is om initiatieven te creëren die tegelijk beweging, sociale interactie en ruimte voor gesprek stimuleren. Actieve teamactiviteiten verbeteren bijvoorbeeld de gezondheid van je hersenen. "Een eenvoudig voorbeeld is een pingpongtafel zetten op kantoor. Dat kan ervoor zorgen dat collega's in beweging zijn, met elkaar praten en lachen. Dat versterkt de hersengezondheid op meerdere niveaus tegelijk", verduidelijkt ze.

In haar boek 'Jij bent een vriend van mij' gaat Marie-Anne dieper in op wat vriendschap precies betekent en hoe verbondenheid stress kan verminderen in privérelaties, maar ook op de werkvloer tussen collega's. Investeren in relaties op het werk is niet zomaar een extraatje, maar een belangrijk onderdeel van mentaal welzijn.

TAGS

longevity

Deze pagina delen

28K Volg ons op Linkedin en sluit je gratis aan bij de grootste HR-community van België.

GERELATEERDE BERICHTEN



MENTALE HULP OP HET WERK BLIJFT VOOR VEEL WERKNEMERS MOEILIJK BEREIKBAAR
12 oktober 2026



ZIJN JONGE WERKNEMERS MINDER WEERBAAR?
5 oktober 2026

INKOMENSBESCHERMING WORDT BELANGRIJKER IN HET LOONPAKKET
1 oktober 2026

HELIOS FOUNDATION ZOEKT PROJECTEN DIE LANGDURIGE UITVAL HELPEN VOORKOMEN
1 oktober 2026

TERUG NAAR KANTOOR. MAAR NAAR WELK KANTOOR?
27 september 2026

HOGE RETENTIE IN VOLLE VERANDERING: WAT KUNNEN WE LEREN VAN JAGA?
25 september 2026

Trusted partners
Een selectie uit onze Premium Partners.
Word ook partner +

SkillsTown Claeys & Engels indeed Mobility Solutions Network for work Federgon FLOWSPARKS