

WIVA

NIETS TE VERBERGEN

ALLES VOOR
DE KICK

WAT DOET
ADRENALINE
MET JE LIJF?

ZEN
AANBIDDERS
EIGENTIJDSE
BOEDDHISTEN

NU.
EVEN.
STIL.

LYDIA VOND ZICHZELF
IN DE WOESTIJN

19 ITEMS
768 OUTFITS
COMBINEREN KUN JE LEREN

NOORTJE HERLAAR:

'TJA,
TOEN KWAM
BARRY
VOORBIJ'



SNELLER, BETER, HOGER, HETER

Alles voor de kick

Adrenalinejunkies ontspannen niet van yoga, slow cooking of tuffen in een oud VW-busje: Nee. Avontuur, de kick en een flinke hartslag, daar gaan ze sneller van lopen. Hoe komt dat toch? En: is al die spanning eigenlijk wel gezond voor je?

▼ TEKST FLEUR BAXMEIER FOTO'S PRIVÉBEZIT



“Een paar jaar terug ging ik raften op een rivier die vlak daarna voor de rest van het seizoen werd gesloten, omdat het zo gevaarlijk was.”

Waar een ander bij het idee alleen al bibberende handjes krijgt, haalt Astrid (31) de herinnering op met een grijns op haar gezicht. Maar ook in haar werk als consultant functioneert ze het beste onder hoogspanning. “Als ik iets moeilijks doe of vlak voor een deadline alles rond heb, krijg ik daar een enorme kick van. Ik heb avontuur nodig, anders ga ik me na een tijdje vervelen en word ik rusteloos. Ik wil uitdagingen, spanning.”

Dat mag hoogdravend overkomen op mensen die het bekijken van een Netflix-serie als highlight van de week beschouwen, het is allemaal terug te voeren tot één stofje: adrenaline.

Adrenalinejunkies voelen zich pas levend als ze risico's nemen. Zoals voormalig stuntman Hammie de Beukelaer zegt in het boek 'De Kick!': 'Het gewone leven is me te eenvoudig, te krakkemikkig. Ik wil de uitdaging en het respect.' En die uitdaging is een stuk groter als je voor een Jackie Chan-film keihard door een brandende tunnel rijdt dan wanneer je liggend op de bank naar de buis kijkt.

De behoefte aan adrenaline hebben we allemaal in meer of mindere mate. Zonder de regelmatige aanmaak van het stofje zouden we lethargische, vermoeide wezens zijn die nergens toe zouden komen. “Adrenaline is een hormoon slash neurotransmitter die je niet uit voeding of supplementen kunt halen, maar wordt aangemaakt door je bijnieren,” legt huisarts Bart Timmers uit. “Het wordt aangemaakt zodra je hersenen het signaal afgeven dat je een bepaald risico loopt: met name als je angst en stress



Astrid draait haar hand niet om voor een parachutesprong of raften op een wilde rivier.



ervaart, maar ook bij extreme kou of hitte, pijn, woede en fysieke inspanningen.” De aanmaak van adrenaline is onderdeel van de menselijke vlucht- of schrikreactie, want adrenaline zorgt ervoor dat je kans op overleving een stuk groter wordt: je wordt alerter, er stroomt meer bloed door je aderen, je haalt sneller adem en je pupillen worden groter. “Het voelt alsof je alles aan kunt. Je stijgt als het ware boven jezelf uit,” vertelt Jorn (29) die als jong ventje al door zijn ouders uit de buurt van randjes en afgronden moest worden gehouden, omdat hij wilde voelen hoe het zou zijn om van een berg af te springen. Zijn grote hobby vandaag de dag: parachutespringen.

EN ONTSPANNN...

Huisarts Bart Timmers: “Omdat we in een maatschappij leven met veel prikkels, zal ons adrenalineniveau hoger zijn dan dat van onze opa's en oma's. Simpelweg omdat we continu wat parater zijn. Dat is niet erg, maar het is wel goed om na elke adrenalinekick even te ontspannen. Als je constant adrenaline aanmaakt, kom je jezelf op een gegeven moment tegen: je lichaam raakt uitgeput, je wordt mentaal moe, je krijgt een hoge bloeddruk en loopt daardoor weer meer risico op hart- en vaatziekten en bijvoorbeeld diabetes.”

Pas als ze risico's nemen, voelen adrenalinejunkies dat ze leven

Van adrenaline word je alerter en dat maakt je kans op overleving een stuk groter

“Als ik denk dat ik ergens bang voor ben, dan wil ik het júst doen, bijvoorbeeld duiken met een witte haai,” aldus Jorn. Is het alweer een tijdje terug dat hij een adrenalinekick heeft gehad, dan komen de muren op hem af. “Ik plan dan zo snel mogelijk weer een dag in waarop ik kan parachutespringen of ik boek spontaan een vakantie. In de winter richt ik me vooral op wintersporten zoals snowboarden of speed-flyen, in het voorjaar op parachutespringen. Mijn vriendin, ouders en familie zeggen allemaal dat ze het tof vinden wat ik doe, maar ook doodeng vanwege de risico's.”

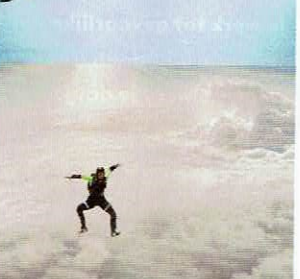
KRIEBELS IN JE BUIK

Niet iedereen heeft zoveel behoefte aan adrenaline als Jorn of Astrid, maar we moeten het stofje ook niet bagatelliseren als een leuk extra-tje voor *daredevils*. Huisarts Bart Timmers: “We hebben adrenaline nodig om te kunnen functioneren. Zonder adrenaline zouden we niet adequaat kunnen reageren op stresssituaties, we zouden onze spieren niet goed kunnen gebruiken en waarschijnlijk heel veel ongelukken krijgen. Stel: je rijdt op de snelweg en ziet in een flits een auto op je afkomen. Dan zorgt adrenaline ervoor dat je je stuur hyperalert de andere kant op kunt gooien.”

Dat is de start van een ervaring die een ‘kick’ wordt genoemd. Een chemische reactie in je



Daredevil Jorn kan echt niet zonder adrenalinekicks.



lichaam die door de één als verschrikkelijk wordt ervaren, terwijl de ander er maar geen genoeg van krijgt. Timmers: “Het herinnert me aan iets wat mijn destijds vijfjarige zoon zei toen we een keer te laat waren voor een afspraak en daarom wat sneller doorreden dan gebruikelijk: ‘Het voelt in mijn buik een beetje als kriebelen. Hoe komt dat, pap?’ Ik antwoordde: ‘Dat wordt veroorzaakt door een stofje en dat heet adrenaline.’ Waarop mijn zoon zei: ‘Nou, ik vind dat leuk, die adielaliene, pap.’” De reden dat de een meer plezier beleeft aan kicks dan de ander, zit in onze genen. Monique Thoonsen, co-auteur van het boek ‘Wiebelen en friemelen in de klas, over de invloed van zintuiglijke prikkelverwerking op leren’, deed research naar het onderwerp en ontdekte dat de extremen onder te verdelen zijn in mensen die onder- of overprikkelend zijn. “Als je overprikkelend bent, kan een feestje je al te veel zijn,” legt ze uit. “Adrenalinejunkies zijn overwegend onderprikkelend en hebben juist veel prikkels nodig om zich *alive and kicking* te voelen.” »

LIJF & KICKING: DIT DOET ADRENALINE

- Je hersenen krijgen meer bloed, waardoor je sneller en helderder kunt denken.
- Je longen zetten uit, waardoor je meer zuurstof naar binnen kunt zuigen.
- Je bloed gaat een beetje klonteren, zodat je minder verliest als het misgaat.
- Je pupillen worden groter, zodat je zicht scherper wordt.
- Je bloed stroomt naar de plekken waar het 't meest nodig is: je hart, longen, grote spieren en hersenen.
- Je hart trekt met meer kracht samen, waardoor je bloed sneller door je aderen wordt gepompt.
- Je verliest besef van tijd, waardoor je sneller kunt reageren.
- Je bloedvaten in je darmkanaal worden nauwer, je spijsvertering vertraagt.
- Je gaat meer zweten.

« Onze onderprikkelde voorouderen hadden het volgens Monique wat dat betreft makkelijk: zij moesten om de haverklap wegrennen voor roofdieren of lagen in de clinch met vijanden. Zo kregen ze hun dagelijkse shot adrenaline automatisch binnen met iets waarvoor het stofje is bedoeld: een hulpmiddel om ervoor te zorgen dat je overleeft. Monique: "Tegenwoordig kan de behoefte aan adrenaline een beetje in de weg zitten, want in je kantoortuin kom je weinig leeuwen of andere uitdagingen tegen. Als je goed gedijt bij prikkels moet je die dus bewust opzoeken."

En dat is precies wat we massaal doen. We beklimmen de K2, drommen samen als er ergens een ongeluk is gebeurd, dansen op muziek met 180 beats per minuut, springen uit vliegtuigen. Allemaal in naam van de adrenaline. Ons streven: verrast en getriggerd worden. Even aan niets anders denken dan waar je op dat moment mee bezig bent en alle besef van tijd verliezen. Je hart voelen bonken in je borstkas, in een roes komen en jezelf voor een moment superman of -woman wanen. Of, zoals een mooie tegeltjeswijsheid het formuleert, 'Adrenaline is de jus van ons bestaan.'

'Als je goed gedijt bij prikkels, moet je ze bewust opzoeken'

TEST: BEN JIJ EEN ADRENALINEJUNK?

- 1. Ik word onrustig als ik een half uurtje niks te doen heb.**
- 2. Ik ben in mijn hoofd de hele dag plannetjes aan het maken voor activiteiten.**
- 3. Ik drink regelmatig een paar koppen koffie om alert te blijven.**
- 4. Ik vind het lekker om op het randje van deadlines te werken.**
- 5. Ik kan goed omgaan met stress en onverwachte situaties.**
- 6. Ik vind het niet erg als ik me ergens mee bezeer; dat gaat wel weer over.**
- 7. Ik rijd in mijn auto standaard een kilometer of 10 te hard. Liefst harder.**
- 8. Ik heb weleens iemand een blauw oog geslagen omdat ik boos was.**
- 9. Ik heb niets met yoga of meditatie; doe mij maar extreme sports.**
- 10. Ik wil op hoge gebouwen of bergen altijd op het randje staan.**

Herken je jezelf in meer dan 6 van de 10 stellingen? Dan ben jij met recht een adrenalinejunkie. Elke bezigheid die jouw aderen vult met adrenaline, past bij jou. Van extreme sports en hysterische drukte op je werk tot gevaarlijke hobby's. Blijf doen wat je doet. Zo weet je dat je leeft.

Na de high van een kick kak je in en verlang je naar meer

IK WIL MEER

Maar adrenaline zorgt niet alleen voor rozengeur en maneschijn. Juist doordat een kick zo'n goed gevoel kan geven, heeft het een verslavende werking. Niet in fysieke zin, maar wel mentaal. Vergelijk het maar met rokers die 48 uur nadat ze hun laatste sigaret hebben uitgedrukt al lichamelijk afgekickt zijn van hun nicotineverslaving, maar weken, zelfs maanden later nog kunnen smachten naar een saffie. Na de *high* die een kortstondige kick geeft, volgt een zwart gat. Je kakt een beetje in en verlangt ondertussen alweer naar méér. "Het spannendste wat ik ooit gedaan heb, was bobsleeën in Zwitserland," vertelt reisblogger en adrenalinejunkie Henriëtte (31). "Ik mocht plaatsnemen achter de bestuurder en werd verrast door de 4G-krachten die vrijkwamen. Ik heb na afloop nog een tijdje staan shaken. Ik hou enorm van snelheid en vind het gaaf om steeds weer nieuwe dingen te ervaren. Ik ben niet helemaal van slag als ik een tijdje geen adrenalinekick heb gehad, maar ik vind het wel een geruststellend idee als ik weer iets tofs heb om naar uit te kijken. Zonder wordt het leven toch een beetje saai."

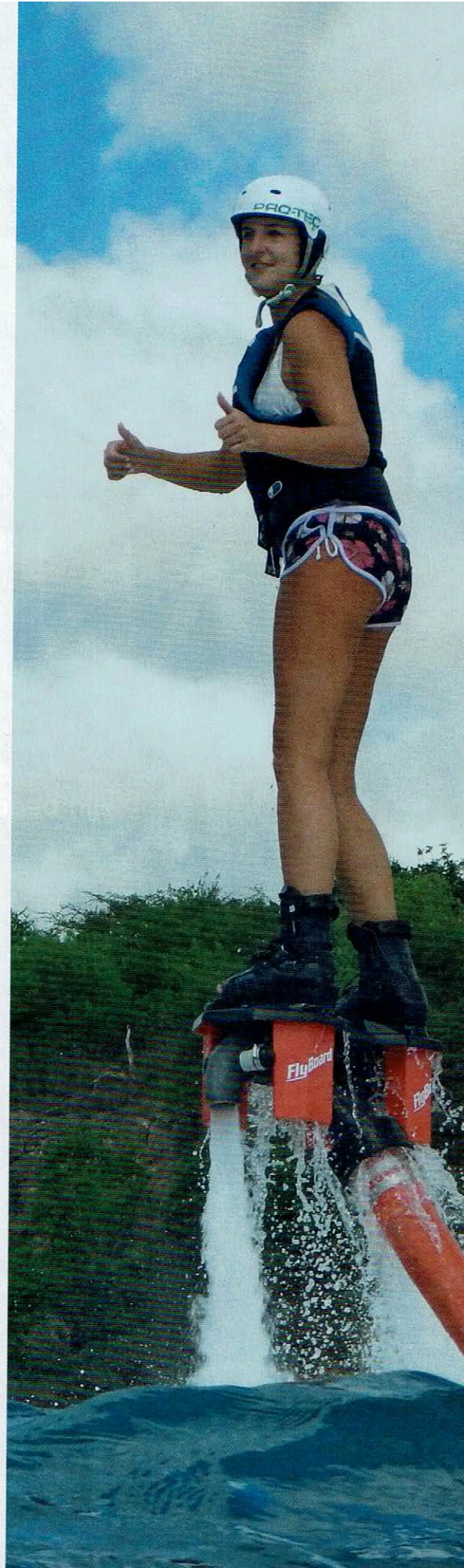
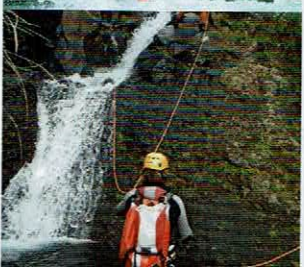
Psycholoog Susanne Piët achterhaalt in haar boek 'De Kick!' de essentie van de kickbeleving. Ze maakt daarbij een onderscheid tussen passieve en actieve kicks. "Passieve kicks krijg je in de vorm van drugs, koffie, drank, gokspelletjes, achtbanen, gamen of bungeejumpen," legt Susanne uit. "Het piekmoment is hoog, maar de *downfall* is dat het na een paar minuten alweer over is. De levenslust die je ervaart tijdens een passieve kick beklijft niet en maakt plaats voor een leeg gevoel. Die ontwenningverschijnselen zorgen ervoor dat je meteen op zoek wilt naar een volgende kick."

Actieve kicks haal je uit jezelf, bijvoorbeeld als je gaat raften, gymmen, hardlopen, roeien, paragliden of andere mensen ergens mee helpt. Susanne: "Kenmerkend voor actieve kicks is dat je er zélf moeite voor moet verrichten. Je moet je fantasie gebruiken, je lichamelijk inspannen. De kick doorloopt verschillende stadia en blijft daardoor langer hangen. In je lijf én in je hoofd. Als jij een dag lang in een wildwaterkano hebt gezeten, zal dat daarna nog een tijdje nabranden. Niet alleen door de adrenaline in je lichaam, maar ook vanwege de herinneringen die je hebt opgebouwd."

Een actieve kick levert als investering veel meer op dan een passieve kick. Heb je behoefte aan prikkels in je leven, dan ben je met het beklimmen van een berg dus beter af dan met het kijken naar een enge film. "Mensen willen iets beleven. Om vitaliteit te ervaren. De actieve kick heeft daarvoor de langste adem, ook omdat je er meer voldoening uithaalt," aldus Susanne. Maar of je nu kiest voor de actieve of de passieve kick: je kunt er allebei veel plezier aan beleven. Adrenaline is *lust for life*. En als je dat niet voelt, waar doe je het dan eigenlijk allemaal voor? •



Henriëtte kickt op bobsleeën, flyboarden en canyoning.



Kick jij ook op adrenaline of ben je van het type slow living? Praat mee op het VIVA-forum onder de pijler Psyche.