

Psychiater, hoogleraar en afdelingshoofd psychiatrie Erasmus MC Rotterdam



Witte Hoogendijk beschrijft in zijn boek ***Van Big Bang tot Burn Out; het grote verhaal over stress*** samen met Volkskrantjournaliste Wilma de Rek hoe stress ons leven beïnvloedt, en vooral ook hoe oud onze stressrespons eigenlijk is.

De conclusie van zijn boek is: „perfectie bestaat niet, en gelukkig zijn is evolutionair gezien al helemaal niet van belang” Sterker nog: het is heel natuurlijk om af en toe ongelukkig te zijn. Dat najagen van geluk en stressloosheid is evolutionair nooit de bedoeling geweest. Een redelijk evenwicht is biologisch het hoogst haalbare. Dus relativeer je stressgevoel. Bedenk dat het voortkomt uit een oeroud systeem. Bovendien voel je de meeste stress om dingen die totaal buiten je macht liggen. Het is heel goed om je te realiseren hoe nutteloos dat is.”

Hoogleraar Psychiatrie Erasmus MC	2011-heden
Hoogleraar Biologische psychiatrie Psychiater, arts-assistent VUMC	1990-2011
Arts-assistent neurologie	1989-1990
Wetenschappelijk medewerker Medische Psychologie AMC	1985-1989

Opleiding

Universiteit van Amsterdam Geneeskunde	1981-1989
Barleus gymnasium Amsterdam	1973-1980