

Tieners lastig?

Helemaal niet, zegt neuropsycholoog Jelle Jolles

Ouders en leraren moeten anders met jongeren omgaan, bepleit neuropsycholoog Jelle Jolles in zijn nieuwe boek 'Leer je kind kennen'. "Leren gaat alleen goed als sociaal-emotionele processen erbij worden betrokken."



Noem ze geen pubers. Aan dat woord heeft Jelle Jolles een ontzettende hekel. Tot zijn ergernis wordt het in Nederland veel gebruikt en vrijwel altijd op de verkeerde manier. "De puberteit heeft uitsluitend betrekking op de lichamelijke en geslachtelijke ontwikkeling", zegt de emeritus hoogleraar neuropsychologie. "In ons spraakgebruik is de term een synoniem voor jongere of tiener, maar er kleeft een denigrerende betekenis aan. Een associatie met kommer en kwel, met dingen die volwassenen als lastig ervaren. In mijn boek kies ik een positieve insteek, namelijk de kansen en mogelijkheden van deze groep."

Zijn nieuwe boek 'Leer je kind kennen', is een pleidooi voor een andere omgang met tieners. Jolles zegt liever: adolescenten. "We moeten het woord puber schrappen en het woord adolescent gebruiken", zegt hij stellig in zijn ruime werkkamer in Amsterdam-Zuid. "Dat is veel beter. In Engelstalige landen is het een gebruikelijke term, voor mensen zo tussen de 10 en 25 jaar. Het stamt af van het Latijnse werkwoord *adolescere*, groeien. Dat heeft een positieve lading." Jolles is gefascineerd door het tienerbrein en doet al jaren onderzoek naar de hersenontwikkeling van jongeren van 8 tot 25 jaar. Zijn nieuwe boek, een vervolg op 'Het tienerbrein' uit 2016, bouwt voort op allerlei recente wetenschappelijke inzichten, zowel van andere wetenschappers als van hemzelf. "Er is zo veel knalharde wetenschappelijke kennis die niet wordt gebruikt", verzucht Jolles. "In dit boek probeer ik de recentste kennis uit vakgebieden als neuropsychologie, hersenwetenschap, ontwikkelingspsychologie en pedagogiek op een verantwoorde en begrijpelijke manier aan elkaar te knopen, zodat opvoeders er in de praktijk iets mee kunnen."

Wat is de belangrijkste boodschap van uw boek?

"In één woord: attitudeverandering. We moeten anders kijken naar jongeren en er moet meer aandacht komen voor hun sociaal-emotionele ontwikkeling. Die is essentieel voor hun leerproces. Veel scholen zijn vooral met **cognitieve ontwikkeling** bezig. Dat is ook belangrijk, maar in mijn boek draait het om **executieve functies**. De belangrijkste boodschap is dat **cognitief leren** alleen goed gaat als sociale en emotionele processen erbij betrokken worden."

Wat zijn executieve functies?

"Dat zijn meer dan dertig neuropsychologische functies die zich ontwikkelen van de kindertijd tot de jonge volwassenheid. Ze zijn essentieel voor het leren: ze zorgen ervoor dat we kunnen plannen, organiseren en problemen oplossen, denken en overwegen. Ze zorgen ook voor zelfinzicht. De functies zijn bijzonder belangrijk voor de ontwikkeling en ontplooiing van jongeren."

Hoe staat het met die ontwikkeling?

"In mijn boek leg ik uit dat de **executieve functies** bij tieners veel minder goed ontwikkeld zijn dan ouders en leraren vaak denken. Het gaat om **cognitieve functies** rond geheugen, planning en aandacht, maar ook om dingen als zelfinzicht, het reguleren van gedachten en gevoelens en empathie. Jongeren zijn nog niet af. Daarom doen ze soms onnodige dingen. De hersenrijping loopt door tot ver na het twintigste jaar. Volwassenen moeten af van de attitude 'tieners zijn lastig, ze luisteren niet, het is kommer en kwel'. We hebben een andere aanpak nodig. Ouders en leraren moeten ingaan op de kansen en mogelijkheden."

Is het echt zo erg? We zien tieners toch niet alleen als lastpakken?

Hij kijkt geamuseerd. "Leuk dat je het vraagt. Het is goed geboekstaafd dat collega's van Socrates al schreven over lastige kinderen. Dat we de jeugd lastig en ongehoorzaam vinden, is iets van alle tijden. De laatste jaren zie je wel een tweedeling ontstaan, en daar ben ik blij mee. Er is een stroming van mensen met oog voor brede vorming van jongeren. Die stroming wint terrein."

Komt dat ook door het toenemende bewustzijn van de huidige jongeren, generatie Z? Ze roken minder, gaan de straat op voor klimaatprotesten en krijgen al jong veel van de wereld mee.

“Nou, dat weet ik niet hoor. Als je honderd jongeren tussen de 13 en 17 jaar neemt, dan denk ik dat er twintig zijn met de houding die jij omschrijft. De meerderheid weet niet waar school voor is, waar ze heengaan. Het zijn op zich slimme kinderen, maar ze worden ondergestimuleerd.”

Waar baseert u dat op?

“Ik zie het op het merendeel van de Nederlandse scholen. Met veel kinderen gaat het niet goed. Ik heb onderzoek gedaan naar 2400 kinderen in de brugklas van havo en vwo. Een op de drie kinderen had uitgesproken problemen met hun welbevinden: ze spijbelden, wilden niet naar school of hadden vage klachten als buikpijn en misselijkheid.

“Een op de vijf leerlingen op havo en vwo is naar eigen zeggen onderpresteerder, terwijl de leraar dat meestal niet weet. We halen absoluut niet de maximale potentie uit onze jongeren. Als Nederlandse ouders een rapportcijfer geven aan de ontplooiing van hun kind, zit dat vaak rond de zeven. Dat had ook een tien kunnen zijn als er meer support was geweest.”



Moeten we van jongeren wel een tien willen maken? Ze hebben nog een heel leven voor zich.

“Wat betreft **cognitief leren** ben ik het helemaal met je eens dat dat niet hoeft, maar ik heb het over de ontwikkeling van jongeren als persóón. Optimale ontplooiing! Misschien is een rapportcijfer niet de beste methode om mijn punt te maken, maar ik bedoel dat we het beste in kinderen naar boven moeten halen. Ze hoeven geen minister of CEO te worden. Het is wél belangrijk dat ze gaan doen waar ze goed in zijn en wat ze leuk vinden, of dat nou games ontwikkelen is of wat dan ook. Maar ik zie te weinig optimale ontplooiing. Ik zie dat veel Nederlandse kinderen zich ontplooiën voor een zeventje.”

De leermotivatie van Nederlandse jongeren daalt al jaren en is lager dan in veel andere landen, blijkt uit onderzoek. Hoe komt dat?

“Klopt, dat zie je ook terug in de Pisa-onderzoeken (een internationaal onderzoek dat de kennis en vaardigheden van 15-jarige leerlingen in Oeso-landen meet, red.). Die daling is nog zorgelijker, omdat de resultaten van Pisa in z'n geheel achteruitgaan. De norm gaat dus ook achteruit.

“Ik vind dat middelbare scholen een enorme groei kunnen doormaken in wat ze voor kinderen betekenen. Jongeren willen steeds nieuwe prikkels. Die moet je ze geven. Scholen moeten enthousiasmerende voorwaarden creëren. Dat is geen kwestie van geld. Er zijn scholen met veel geld die klassiek en ouderwets lesgeven, en scholen die met weinig geld heel creatieve dingen doen. Die laatste groep heeft gelukkigere en nieuwsgierigere leerlingen, blijkt uit onderzoek.”

Wat kan er beter op school?

“Laat jongeren meer met elkaar praten. Ik hou erg van probleemgestuurd onderwijs. Daarbij geef je een groep kinderen een vraagstuk waarover ze in gesprek gaan. Daarbij leer je zoveel tegelijk: kennis toepassen, argumenteren, luisteren... Ook een onjuiste stelling verdedigen is zeer nuttig. Trumpiaans denken, zeg maar. Breng vakken samen en laat kinderen vakken volgen op een hoger functieniveau als ze ergens goed in zijn. We moeten veel flexibeler denken!

“Je moet jongeren continu uitdagen en prikkelen. Trek de geschiedenis naar hun belevingswereld. Bij handelsoorlogen met Engeland uit de zeventiende eeuw moet je ze niet vertellen welke prins daarmee bezig was, maar wat er met de 17-jarige scheepsmaatjes gebeurde die daar geronseld werden. Er is veel meer mogelijk. Veel leraren willen dat soort dingen ook graag, maar ze hebben te weinig tijd en te grote klassen om zich er echt in te verdiepen.”

Tegen scholen zegt u: Daag kinderen meer uit. Tegen ouders zegt u: Ga meer met ze in gesprek. Zijn dat geen open deuren?

“Nee. Veel ouders klagen dat hun kind niet reageert, bozig aan de ontbijttafel zit of uren zwijgend op de bank zit te gamen. Ze zien niet in dat hun kind geen interesse heeft in school, en dat dat niet beter wordt als mama vraagt ‘Hoe was het op school?’, of als papa alleen in de toetscijfers is geïnteresseerd.

“Ouders communiceren wel, maar hebben niet door dat ze ánders moeten communiceren. Toon meer interesse in de interesses van je kind. Praat naar zijn of haar niveau, stop met vragen naar

dingen die jou interesseren, maar het kind niet. Realiseer je dat je kind weliswaar kan praten, maar veel minder ervaring heeft met emotiewoorden en abstracte woorden dan jij.

“Kortom, probeer op een andere manier met je kind te communiceren. Vertel meer. Ga in op de gekke dingen die je hebt meegemaakt, vertel over je werk, maar dan wel over dingen die je kind zouden kunnen interesseren, bijvoorbeeld dat je baas de sociale media op werk wil verbieden. En vraag wat je kind daarvan vindt.”

In het boek bespreekt u allerlei rollen van de opvoeder: mentor, inspirator, manager enzovoorts. Zijn er rollen die Nederlandse opvoeders volgens u niet genoeg spelen?

“Veel ouders blijven een beetje steken in de rol van manager. Die volgt op de zorgverlener. Ze zouden best meer rollen willen spelen, maar van andere ouders, leraren of vage artikeltjes in vrouwenbladen krijgen ze de opdracht om zich niet meer met hun kind te bemoeien ‘die moet het nu zelf uitzoeken’.

“Dat is absoluut niet waar. Ouders moeten meer de regie nemen. Nederlandse ouders zouden vaker de rollen van coach, inspirator, mentor en adviseur moeten gaan spelen. Dat zijn ook verreweg de leukste rollen. Ze versterken de interactie met je kind.

“Ik pleit voor een attitudeverandering bij ouders, waarbij ze inzien dat ze wel degelijk een rol kunnen en moeten spelen bij de ontplooiing van hun kind. En dat ze door een andere manier van benaderen met meer plezier en misschien wel vertedering naar hun zwoegende kind kunnen kijken.”

Bron: Trouw, Amber Dujardin, juni 2020

Het ligt niet aan u, iedereen denkt minder goed na bij deze hitte

*Uit een onderzoek van de befaamde Harvard-universiteit blijkt dat extreem warm weer onze **cognitieve vermogens** met liefst 13,5 procent kan verminderen.*

Chris van der Linden (neuroloog AZ Sint-Lucas, bekend van ‘Topdokters’) De resultaten verbazen me niet. Het is al langer bekend dat de beste temperatuur om **cognitief** te presteren 16 graden is. Daarom probeerde ik vroeger altijd in een koele ruimte te studeren.»



Weten we ook hoe de hitte ons denkvermogen beïnvloedt?

van der Linden «Nee, maar het zou te maken kunnen hebben met de eiwitten in onze hersenen. Hoe warmer die zijn, hoe sneller ze ontbinden. In ideale omstandigheden blijft de temperatuur van je brein op een constant niveau, net zoals onze lichaamstemperatuur altijd 37 graden bedraagt. Het zou best kunnen dat kleine temperatuurverschillen al voldoende zijn om onze prestaties te beïnvloeden.

»Het zou ook kunnen dat ons lichaam in warm weer harder moet werken om de temperatuur van het brein te regelen. En dat door die harde arbeid schadelijke stoffen vrijkomen.»

Volgens de onderzoekers zou uitdroging ook een rol kunnen spelen.

van der Linden «Misschien wel, want mensen vergeten vaak veel te drinken als het te warm is. Ons lichaam bestaat voor ongeveer 60 procent uit water, en dat is essentieel voor ons hele functioneren, ook dat van de hersenen. Tijdig bijvullen is de boodschap!»

*Grote hitte kan onze **cognitieve functies** met 13,5 procent verminderen. Niet niks.*

van der Linden «Absoluut. Maar het is goed dat dat nu eindelijk bewezen is, want nu kunnen we ernaar handelen. Je zou bijvoorbeeld kunnen opperen dat alle examenlokalen even koel moeten zijn, zodat iedereen met gelijke wapens strijdt. En dat elk nieuw gebouw dat men nu nog neerzet met een aircosysteem moet worden uitgerust. Da's niet onbelangrijk voor mensen die hersenarbeid moeten verrichten.»

Ook al omdat het er met de klimaatopwarming niet frisser op zal worden. En we dus gemiddeld niet slimmer zullen worden.

van der Linden «Klopt. Je zou indirect uit het onderzoek kunnen concluderen dat er een economische impact is, maar het is niet zo simpel om de **cognitieve prestaties** van een heel land in kaart te brengen.

»Ik zou er toch graag op willen wijzen dat er dingen zijn die een véél grotere impact hebben op ons brein: we vergiften onze hersenen al decennia met een overvloed aan suikers, vlees, alcohol en sigaretten. We zouden beter allemaal wat meer vette vis eten: dat is goed voor het brein. Je wilt ook niet weten hoe slecht uitlaatgassen zijn voor de hersenen.»

Vorig jaar recordaantal Janners met dementie vermist

In Japan zijn vorig jaar meer dan 17.000 dementerenden als vermist opgegeven, blijkt uit nieuwe cijfers van de politie. Vergelijken met 2012, toen mensen met dementie voor het eerst als aparte groep werden meegeteld in de vermissingsstatistieken, is dat een toename van ruim 80 procent.



Bijna alle dementerenden die vorig jaar als vermist werden opgegeven, waren binnen een week weer terecht. Ruim twee derde van de verdwenen patiënten keerde nog op dezelfde dag terug, meldt de Japanse politie. 245 vermiste dementerenden zijn nog niet teruggevonden.

In Japan wonen relatief veel ouderen: het Aziatische land kampt al jaren met vergrijzing. Bijna een derde van de meer dan 125 miljoen inwoners is ouder dan 65 jaar. In Nederland is dat ongeveer een vijfde. Bovendien worden er in Japan steeds minder kinderen geboren.

"Door de toenemende vergrijzing zijn er ook steeds meer mensen met dementie", zei correspondent Kjeld Duits in het *NOS Radio 1 Journaal*. "De verwachting is dat over vijf jaar 1 op de 5 ouderen in Japan met de ziekte zal kampen. In totaal gaat het dan om meer dan 7 miljoen patiënten."

Verkeersongelukken

Volgens Duits zijn er vooral in de stad steeds meer ouderen die alleen wonen. "Op het platteland zie je nog veel families met drie generaties onder één kap, maar daar zijn de appartementen in de grote steden veel te klein voor. Dat betekent: als het daar misgaat, gaat het al snel heel erg mis."

Steeds meer ouderen zijn slachtoffer van verkeersongelukken of veroorzaken zelf een ongeluk, zegt Duits. "Van de 460 vermiste mensen met dementie die vorig jaar uiteindelijk dood zijn gevonden, was een flink aantal omgekomen bij een ongeluk. Dat is een hele moeilijke kwestie waar Japan ook steeds meer aandacht aan besteedt."

Softwaregames

Zo zet het land in op onder meer het sneller herkennen van dementie, het ontwikkelen van medicijnen en regelmatige bezoeken aan alleenstaande ouderen. "Omdat de ontwikkeling van medicijnen langzamer gaat dan voorzien, kijken de Janners ook naar alternatieven", vertelt Duits. "Er worden bijvoorbeeld steeds meer softwaregames gemaakt voor ouderen, om de **cognitieve functies** van hun hersenen te trainen."

In de Japanse strategie staat het belang van de mensen met dementie en hun familie voorop, zegt Duits. "De focus ligt op samenleven en op preventie." Zo'n 12 miljoen Janners hebben inmiddels een cursus gehad om mensen met dementie te herkennen en te helpen.

Nederlandse patiënten

Ook in Nederland neemt het aantal mensen met dementie de komende jaren toe. Volgens schattingen van de organisatie Alzheimer Europa zal ons land in 2050 meer dan een half miljoen dementerenden tellen, ruim 3 procent van de bevolking. Nu is dat nog zo'n 1,5 procent.

Het is niet bekend hoeveel mensen met dementie er in Nederland als vermist worden opgegeven. Jaarlijks worden ongeveer 40.000 meldingen van vermissing gedaan, maar de politie houdt niet bij in hoeveel gevallen er dementie in het spel is.

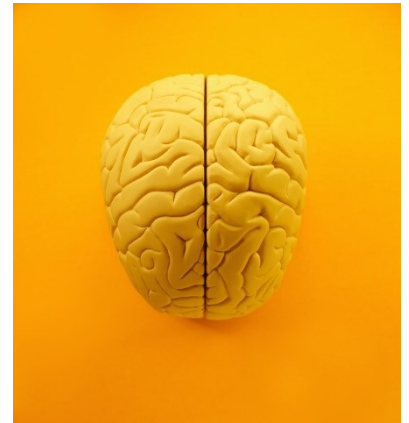
Bron: NOS, juli 2020, AFP

Gentse wetenschappers ontdekken gespiegelde hersenen

Een à twee procent van de bevolking loopt rond met een gespiegeld brein, schatten neuropsychologen van de UGent op basis van hersenonderzoek bij studenten.

Had iemand aan de instellingen van het beeldscherm gezeten? De neuropsychologen van de UGent waren erg verbaasd toen ze de hersenscans zagen van twintig studenten. De jongeren hadden hun brein laten doorlichten in een fMRI-scanner. Hun hersenen waren gespiegeld.

Dat zagen de onderzoekers toen de studenten **cognitieve taken** uitvoerden, waardoor verschillende hersengebieden oplichtten. Dat het spraakcentrum bij deze studenten rechts zat, terwijl dat normaal links zit, was geen verrassing. Daar waren de deelnemers op geselecteerd. Waar de onderzoekers zich over verwonderden, was dat alle andere **cognitieve functies** ook van plek waren veranderd. De hersenen waren identiek aan een doorsnee brein, maar honderd procent gespiegeld.



Het motorische geheugen, normaal links, zat bij deze studenten rechts. En voor zaken als ruimtelijk inzicht, gezichtsherkenning en emotie herkennen in spraak waren deze mensen op hun linkerhelft aangewezen, terwijl je daar normaal je rechterhemisfeer voor gebruikt. De resultaten van de studie verschenen deze maand in het vakblad Proceedings of the National Academy of Sciences.

Linkshandig

‘Ergens in onze ontwikkeling – we weten niet wanneer, misschien in de embryonale fase al – bepaalt ons brein wat links en wat rechts is, en worden al onze functies ingedeeld volgens een vast patroon. Een soort blauwdruk. Daarop wijst onze studie’, zegt hoofdonderzoeker Guy Vingerhoets, een van de auteurs. ‘Natuurlijk was al bekend dat de verdeling niet willekeurig is. Maar dat er een soort basisplan bestaat dat gespiegeld kan worden, was nog niet duidelijk. Dat hadden we echt niet verwacht.’

Het is opmerkelijk dat deze spiegeling niet eerder is ontdekt, want zo uitzonderlijk is de ‘afwijking’ niet. Op basis van het onderzoek – een relatief kleine steekproef – schat hoofdauteur Robin Gerrits dat 1 à 2 procent van de mensen rondloopt met een gespiegeld brein. Het overgrote deel van hen is vermoedelijk linkshandig.

‘Het is een belangwekkende studie’, zegt neurowetenschapper Sebastian Ocklenburg van de Ruhr-universiteit van Bochum (Duitsland), die niet bij de studie betrokken was. De Gentse bevindingen zijn volgens hem van belang voor de neurochirurgie, met name wanneer men rekening moet houden met de locaties van de verschillende hersencentra om schade tijdens een operatie te vermijden.

‘Dat er voor ons brein een soort basisplan bestaat dat gespiegeld kan worden, hadden we niet verwacht’ Guy Vingerhoets Hoofdonderzoeker

Bron: De Standaard, juni 2020, Tomas Van Dijk

Waarom wandelen zo goed is voor je hoofd

Het is geen geheim dat wandelen goed voor je is: het kan helpen bij afvallen, je verlaagt het risico op diabetes en het is goed voor hart- en bloedvaten. Maar ook voor je geestelijke gesteldheid doet wandelen veel goeds.

Tien redenen om vaker de wandelschoenen aan te trekken



1. Ten eerste maakt wandelen je creatiever, ontdekten onderzoekers van de Universiteit van Stanford in Californië. De onderzoekers vergeleken de resultaten van mensen die wandelden met mensen die aan een bureau zaten. Wie wandelt ondergaat een creativiteitsverhoging van 60 procent, in vergelijking met iemand die blijft zitten. Niet zo gek dus, dat Steve Jobs zo graag wandelend vergaderde. Wandelcoach Paulien de Jong legt uit: 'Wandelen stimuleert de linker- en de rechterhersenhelft en zorgt dat het denken in balans komt met het voelen. Door wandelen kom je tot andere inzichten.'
2. Een studie gepubliceerd in het Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports ontdekte dat werknemers die driemaal per week wandelden tijdens de lunch zich veel beter voelden na slechts een half uur lopen: ze waren minder gespannen en juist veel enthousiaster. Ze konden ook beter omgaan met hun werklast in vergelijking met dagen waarop ze niet wandelden. Volgens De Jong 'kan wandelen bovendien helpen bij het zoeken naar een evenwicht of een nieuwe richting in je privé- en of werkleven.'
3. Onderzoekers zijn het erover eens dat zelfs na de lichtste vorm van beweging – zoals een ontspannen wandeling – nieuwe verbindingen tussen hersencellen ontstaan. Het stimuleert ook de groei van neuronen, wat leidt tot een hoger hersenvermogen. Een studie gepubliceerd in het tijdschrift Neurology volgde deelnemers over een periode van negen jaar. Onderzoekers ontdekten dat deelnemers die wekelijks langere afstanden liepen, meer van hun brein, en dus **cognitieve functie**, behielden dan degenen die minder liepen. Uit een studie gepubliceerd in het Journal of Educational Psychology bleek dat slechts 12 minuten lichaamsbeweging de **cognitieve processen** en aandacht van kinderen helpt verbeteren.
4. Een stevige wandeling kan je humeur verbeteren. Uit onderzoek blijkt dat mensen die wandelen zich na een wandeling energiever en meer betrokken voelden. Ook gaven zij aan gevoelens als interesse, alertheid, vreugde, opwinding en enthousiasme te beleven. Wandelen, in tegenstelling tot zitten of staan, 'zal vrijwel zeker leiden tot meer gevoelens van plezierige energie,' zegt Jeff Miller, Ph.D., hoofdonderzoeker van de studie.
5. Ook tijdens een stressvolle dag is het handig een wandeling in te lassen. Wandelen, en dan met name in de natuur, kan namelijk het stresshormoon cortisol verlagen. Tijdens een onderzoek wandelden 74 jonge

mannelijke deelnemers 15 minuten, eenmaal door een bosrijke omgeving en eenmaal door een stedelijke omgeving. Na beide wandelingen werd speeksel verzameld. Het wandelen in een bosrijke omgeving verlaagde de gemiddelde cortisolconcentratie van 9,70 tot 8,37 nmol/L, terwijl wandelen in een stedelijke omgeving de gemiddelde cortisolconcentratie nauwelijks veranderde; namelijk van 10,28 tot 10,01 nmol/L.

6. Na zo'n stressvolle dag heeft een wandeling nog een voordeel: je slaapt er namelijk beter door. Beweging versterkt het effect van natuurlijke slaaphormonen zoals melatonine. Uit een onderzoek in het wetenschappelijke tijdschrift Sleep Health bleek dat vrouwen in de postmenopauzale fase, die ongeveer drie en een half uur per week bewogen, gemakkelijker in slaap vielen dan vrouwen die minder vaak bewogen. Bovendien wordt wandelen, zoals je hierboven hebt gelezen, ook geassocieerd met stressvermindering en lichamelijk welzijn; beide zijn van belang voor een goede nachtrust.

7. Voor koppels kan een wandeling helpen bij het oplossen van conflicten. Dit ontdekte Christine Webb, Ph.D. 'Wanneer je met iemand wandelt, heb je gewoon het gevoel dat je voorwaartse momentum niet puur fysiek, maar ook psychologisch is. Je begint je meer verbonden te voelen met de ander,' schreef Webb. 'Je staat samen (schouder aan schouder) voor de wereld en ik denk dat deze positie helpt om mensen in een coöperatieve mentaliteit te brengen.' Studies tonen aan dat mensen die naast elkaar lopen van nature de neiging hebben om hun bewegingen te synchroniseren. Onderzoek wijst uit dat dit soort lichamelijke synchronisatie kan leiden tot meer emotionele of **cognitieve synchronisatie**, zegt Webb. 'Concreet kan het coördineren van bewegingen met iemand anders het gevoel vergroten dat je meer verbonden en gemotiveerd bent om te helpen, en dat je de ander leuker vindt. Deze gevoelens vormen op hun beurt ruimte voor meer samenwerking.'

8. Als je regelmatig wandelt, zul je een vaste routine ontwikkelen - en als je een routine hebt, is de kans groter dat je doorgaat met de activiteit en dat je nieuw gezond gedrag gaat vertonen. 'Ik ben er vast van overtuigd dat regelmatig wandelen je kan helpen om andere doelen te bereiken waar je je op richt,' zei Kim Evans, een personal trainer en dagelijkse wandelaar tegen Prevention.

9. Onderzoekers van ontdekten dat een buitenactiviteit van slechts vijf minuten, zoals wandelen, tuinieren of fietsen, het gevoel van zelfvertrouwen kan versterken. Dit heeft onder andere te maken met de verbetering van de stemming en een gevoel van voldoening op de korte termijn. Op de lange termijn geeft lichaamsbeweging een goed gevoel over ons fysieke zelf; onze capaciteiten en lichaamsbouw.

10. 'Na hersenschade, bijvoorbeeld een herseninfarct, kan bewegen positief werken. Het brengt de motoriek weer op gang, kan het herstel versnellen en wellicht de gevolgen van de schade verminderen,' aldus Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie aan de VU Amsterdam.

Bron: Elle, juni 2020 Aimee Kniese

Bewegend leren met Lü op Daltonschool de Vlier

Op Daltonschool de Vlier staan de leerkrachten en de kinderen te springen met Lü, de interactieve wand. Deze week is de beweegmuur van Lü geïnstalleerd en iedereen is erg enthousiast.

De meeste meesters en juffen zijn dolgelukkig als kinderen eindelijk eens stil op hun stoel zitten. Maar op Daltonschool de Vlier willen ze juist dat de leerlingen springen en rennen in de klas. Daardoor leren de kinderen beter. Bewegend leren beïnvloedt namelijk de leerresultaten van kinderen op een positieve manier omdat het een positief effect heeft op de hersenstructuur en hersenactiviteiten. Dat is weer goed voor de **executieve functies** zoals planning, werkgeheugen, aandacht en gedragsregulering. In de klas bewegend leren betekent **cognitieve leeractiviteiten** als instructie en verwerking van leerstof afwisselen met beweegactiviteiten.



De Beweegmuur is een nieuwe innovatieve en interactieve spelmuur gebaseerd op het 'Bewegend Leren' concept. Op de spelmuur worden animaties geprojecteerd waarbij contact met de muur wordt omgezet tot scores of verandering van opdracht. Leerstof, zoals taal en rekenen, wordt naast de gewone lesstof ook aangereikt in een interactieve leeromgeving. De spelletjes bestaan uit meerdere levels waarbij de snelheid en moeilijkheidsgraad kunnen worden aangepast.

De muur combineert bewegen, spelen, ontdekken, sociale interactie en leren in een compleet nieuwe leerervaring. De computerspelen prikkelen de hersenen en stimuleren fysieke beweging. Al spelend leren de kinderen ook rekenen, aardrijkskunde en taal. Dit is een aanvulling op het lesmateriaal. Het doel is niet om kinderen uren voor een scherm te laten bewegen. Maar voor een generatie die gewend is om voor een scherm te kruipen, kan dit een extra motivatie zijn om kinderen in beweging te krijgen. Door Lü in de lessen toe te passen hoopt de Vlier een mooie aanvulling op het lesmateriaal te hebben waarbij de kinderen ontdekken dat bewegen en leren hand in hand gaan.

Samen slapen is toch wel beter voor je nachtrust

Hij woelt, hij draait, hij snurkt, je overweegt daarom regelmatig om naar de logeerkamer te verkassen. Doe het voorlopig toch maar niet: samen slapen is waarschijnlijk echt beter voor je nachtrust.

Volgens de laatste studie op dit gebied verbetert samen slapen vooral je REM-slaap. Wie met een partner in één bed slaapt heeft een langere REM-slaap, die bovendien minder vaak wordt onderbroken. De REM-slaap kenmerkt zich door levendige dromen waarmee je emoties verwerkt. Deze slaapfase heeft een positief effect op je geheugen, sociale interacties en het probleemoplossend vermogen.



Waarom je REM-slaap verbetert als je met je partner in één bed ligt? “We denken dat hier twee mogelijke mechanismen achter zitten,” legt onderzoeker Henning Drews aan Scientias.nl uit. “Het eerste mechanisme heeft betrekking op de omgevingstemperatuur. Tijdens de REM-slaap kan je lichaam namelijk minder goed je lichaamstemperatuur handhaven. Daarom kan de aanwezigheid van een partner helpen om je eigen lichaamstemperatuur te stabiliseren. Het tweede mechanisme heeft een meer psychologisch effect: het geeft een veilig gevoel als je partner in de buurt is.

De REM-slaap kan worden verstoord door stress. Maar als je samen slaapt, creëer je eigenlijk een veiligere en meer ontspannen omgeving, waardoor je REM-slaap verbetert.”

We weten inmiddels hoe belangrijk een goede nachtrust is. “Slaap is heel belangrijk voor veel lichamelijke en **cognitieve functies**,” zegt Drews. “Zo wordt onder andere de cardiovasculaire gezondheid, het immuunsysteem, het metabolisme, het geheugen, en de emotieregulatie beïnvloed door slaap. Ook het risico op de ziekte van Alzheimer of kanker wordt in verband gebracht met de slaapkwaliteit.”

Volgens Drews deelt ongeveer de helft van de volwassenen wereldwijd het bed met iemand anders. Dat zou dus goed zijn voor de nachtrust en dus voor de gezondheid.

Dan moet je dat gesnurk dus maar voor lief nemen.

Bron: Welingelichte bronnen, juli 2020 Désirée duRoy

Je brein beter laten werken door de juiste voeding, kan dat?

Nu er ook steeds meer bewustwording over onze mentale gezondheid komt, richten velen zich op de invloed van voeding op de hersenen. Kun je jezelf slimmer eten? En helpen bepaalde voedingsmiddelen je brein beter te functioneren? Dit zeggen de experts erover.

Isabelle Voois en Ellen den Hollander 050620, 17:02

Cijfers van het CBS laten zien dat steeds meer mensen kampen met mentale problemen en hersenaandoeningen. Het aantal jongeren dat psychisch ongezond is, stond in 2019 op 8 procent. Het leidt er onder meer toe dat het fenomeen 'Brain Food' steeds meer in opmars is: voeding nemen die goed is voor je hersenen.

Brain Balanceexpert Charlotte Labee, die een orthomoluculaire opleiding volgde, is ervan overtuigd dat dat kan. „Ons brein bepaalt hoe we functioneren, handelen, reageren, hoe we ons gedragen en hoe we ons voelen, dus daar moeten we een beetje zuinig op zijn.” Volgens kenniscentrum Natuur Diëtisten Nederland werken onze hersenen beter als deze voldoende zuurstof en voedingsstoffen aangevoerd krijgen vanuit het bloed. De werking van de hersenen is daarom te beïnvloeden via het voedsel dat we binnenkrijgen.

Onze hersenen kunnen beschadigingen oplopen door een verarmd of verkeerd voedingspatroon

Voeding en onze hersenen

De Hersenstichting meldt dat twintig procent van de ingenomen energie van het voedsel dat je binnenkrijgt naar je hersenen gaat. Wat je in je mond stopt, heeft effect op hoe gezond, alert en actief je bent en heeft zelfs effect op hoe groot je hersenen zijn, laat onderzoek van het Erasmus Universitair Medisch Centrum zien.

Volgens Labee is meer kennis over dit onderwerp 'hoognodig'. Daarbij doelt zij op de hoge aantallen burnouts, depressies en mensen die kampen met dementie of de ziekte van Alzheimer. „Ik vind dat iedereen moet weten hoe we ons brein moeten voeden. Want alleen als we de juiste voedingsstoffen binnenkrijgen kan ons brein zich positief ontwikkelen.”

„Onze hersenen kunnen beschadigingen oplopen door een verarmd of verkeerd voedingspatroon”, legt Labee uit. Volgens haar krijgt de gemiddelde Nederlander dagelijks bijna net zoveel suiker als groente binnen (110 gram tegenover 131 gram). „Zo loop je de nodige waardevolle voedingsstoffen voor het brein mis.”

Trend in de samenleving

Trends als plantaardig eten zijn in opmars en daarom is de verwachting dat Brain Food in de toekomst ook een steeds grotere rol gaat spelen in de samenleving, denkt Labee. Voeding activeert neurotransmitters en hormonen, die stress en emoties als geluk en rust veroorzaken. „Neurotransmitters zorgen ervoor dat ons brein kan denken, handelen, voelen en reageren en hebben invloed op hoe ons geheugen functioneert”, zegt Labee. „Hoe gezonder de hersenen zijn, hoe beter het lichaam kan functioneren.”

Cees Renckens, gynaecoloog en voormalig voorzitter van de Vereniging tegen de Kwakzalverij, waarschuwt overigens wel dat we deze beweringen met een korreltje zout moeten nemen. „Als je bepaalde voeding aan criminelen geeft, gaan zij niet opeens beter gedrag vertonen”, stelt hij. „Met een normaal dieet krijg je prima voldoende stoffen binnen die goed zijn. Het is nooit wetenschappelijk bewezen dat je hersenen door bepaalde voeding opeens beter worden.” Ook niet de kurkuma en de visolie die Labee noemt.

Gezond en gevarieerd

Bij het Voedingscentrum kan een expert niet ingaan op de inhoud van het boek van Labee. Wel geeft voedingsdeskundige Patricia Schutte aan dat over het algemeen niet één voedingsmiddel goed voor je is. „Dus ook niet voor je hersenen. Als je gezond en gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf dan neem je genoeg van de producten die gezondheidswinst opleveren en krijg je de benodigde voedingsstoffen binnen.”

Eten volgens de Schijf van Vijf, niet roken en veel bewegen helpt om je hart en bloedvaten langer gezond te houden, aldus Schutte. „En dat verkleint weer de kans op bijvoorbeeld dementie. Vooralsnog is er te weinig onderzoek gedaan naar of het eten van bepaalde voedingsmiddelen helpen om de kans op dementie te verkleinen.”

Bovendien wijzen de onderzoeken niet allemaal dezelfde kant uit. „De Gezondheidsraad heeft geconcludeerd dat het onwaarschijnlijk is dat supplementen met foliumzuur, vitamine B6 of vitamine B12 helpen om het risico op **cognitieve achteruitgang**, dus het slechter worden van je hersenen, te verkleinen. Het is ook onwaarschijnlijk dat de visvetzuren EPA en DHA die kans verkleinen bij mensen met een goede **cognitieve gezondheid**”, aldus Schutte.

Ze voegt er nog aan toe dat bij de EFSA (European Food Safety Authority) verschillende claims op het gebied van cognitieve functie zijn beoordeeld en dat de meeste daarvan niet zijn goedgekeurd.

Alleen over vocht is Schutte duidelijk. „Water draagt bij aan de instandhouding van de normale **cognitieve functies**. Als je te weinig drinkt, kun je je minder goed concentreren. Het advies voor volwassenen is om per dag 1,5 tot 2 liter te drinken.” Dit hoeft niet alleen maar water te zijn, aldus Schutte. „Koffie en thee zonder suiker staan ook in de Schijf van Vijf. Koffie kan, in een kleine hoeveelheid, tijdelijk de concentratie en prestatie verbeteren en vermoeidheid verdrijven. Maar van te veel koffie kun je rusteloos worden, angstgevoelens, slaapproblemen of hoofdpijn krijgen. Een paar kopjes koffie past in een gezond voedingspatroon.”



Hoe gezonder de hersenen zijn, hoe beter het lichaam kan functioneren

Bron: AD juni 2020, Isabelle Voois en Ellen den Hollander

Dit echtpaar uit het Groene Hart verloor 50.000 euro spaargeld aan oplichters: ‘We zijn erin gestonken’

Aries en Tina, die een gezinshuis runnen, zijn onlangs opgelicht voor een bedrag van maar liefst vijftigduizend euro. In de hoop dit verlies te kunnen compenseren, zijn hun kinderen via GoFundMe een crowdfundingactie opgestart.

Het stel, woonachtig in het Groene Hart, runt al enkele jaren een gezinshuis. Samen vangen ze vier kinderen op, in de leeftijd van 10 tot 19 jaar. Eén van deze kinderen wordt in mei slachtoffer van oplichting. „Wij hebben toen contact gezocht met de bank en met de politie, om aangifte te doen. De adrenaline zat hoog.”

Mijn man is altijd ontzettend streng met beveiliging, maar we zijn er ingestonken

Een dag later krijgt haar man een telefoontje, vertelt Tina. „Het nummer waarmee hij werd gebeld, was dat van onze bank, het logo kwam zelfs in beeld.” De boodschap is dat criminelen een aanval op de bank uitvoeren en hun geld overmaken naar Oekraïne. „We moesten ons geld op een kluisrekening zetten.”

Het telefoontje kwam echter niet van de bank, maar van oplichters, die het gezin 50.000 euro weten af te troggelen. „Mijn man is altijd ontzettend streng met beveiliging, maar we zijn er ingestonken. Mijn dochter, die trainingen geeft over hoe je hersenen functioneren bij stress, gaf aan dat de **cognitieve functies** worden uitgeschakeld. Toen ik later de politie belde, zei ik ook dat het een achterlijk verhaal was.”

Hypotheek

Het stel is in één klap al het spaargeld kwijt. Dankzij giften van familie en vrienden kan de hypotheek worden betaald. Maar de opknopbeurt die het huis nodig heeft en waar voor werd gespaard, is voorlopig van de baan. De kinderen van het stel hebben nu een crowdfundingactie opgestart. Inmiddels is bijna 13.000 euro ingezameld.

„Wij zijn heel pragmatisch. Een heleboel dingen die we wilden doen, kunnen nu gewoon niet. Maar het is een hele stressvolle periode.”

Bron: AD, juli 2020 Annemieke Brandriet



'We hebben een date' - Tineke Borst bezoekt haar man in het verpleeghuis

Pas een paar maanden woon je in een verpleeghuis. Je hebt een onbehandelbare, zeldzame hersenvaataandoening, waarbij o.a. alle **cognitieve functies** langzaam uitvallen. Je kunt niet meer goed lopen, je bent blind geworden, kunt niet meer goed praten, slikken etc. En je bent nog maar net 65 jaar... (er zitten niet alleen heel oude mensen in een verpleeghuis!)

Je had nog zoveel moeten kunnen doen, ooit was je een stoere man, een (zee-)zeiler in hart en nieren. Een alleskunner, wat je ogen zagen, maakten je handen, een creatieveling die voor een groot concern werkte en gebak ontwierp wat in productie moest komen voor het hele land.



Dit verpleeghuis kende je van de dagbesteding waar je de hele week al naar toe ging. In eerste instantie was de opname bedoeld als een diagnostische opname en tevens om mij als mantelzorgster wat te ontlasten (je vond dat ik even tot rust moest komen). De opname zou maximaal zes weken duren, maar werd een permanente opname. Je nam zelf het besluit, onvoorstelbaar knap. Je had het er erg naar je zin, iedereen mocht op bezoek komen, zelfs de honden van onze vrienden, in het weekend haalde ik je naar huis zodat het even was zoals het altijd al was geweest. In het verpleeghuis ging ik elke dag naar je toe en bracht ik je elke avond naar bed en legde je kleding klaar voor de volgende dag. Het was goed zo, al miste ik de man die je ooit was.

Maar toen kwam de corona!

Natuurlijk zag ik het al eerder aankomen in de week van 16 maart en ineens op vrijdag 20 maart ging alles op slot in het verpleeghuis, er mocht niemand meer in. Vanaf die tijd moest alles op afstand, achter een raam, via beeldbellen. Je bent blind... Lastig om dan een iPhone te bedienen, maar het lukte wel met wat hulp. Hoe lief iedereen in het verpleeghuis ook is, het zijn kanjers echt waar, maar het is niet je geliefde familie. Jij, met al zoveel beperkingen door die rotziekte, kreeg ineens een heel klein wereldje.

Het enige waar je nog van genoot was luisteren naar muziek, urenlange afspeellijsten hebben we gemaakt met je favoriete muziek erop.

Het moest alleen wel even worden aangezet voor je en niet iedereen is even handig met een mobiele telefoon. Dus of dat altijd lukte weet ik niet. Het is er niet van gekomen vandaag, zei je dan.

Je miste mij en ons gezin ineens heel erg. „Het duurt lang, hè”, zei je elke dag. En ik dacht: ja, het duurt verdomme al veel en veel te lang, wat een onmenselijke behandeling is dit! Je vertelt af en toe over de irritaties van je tafelgenoten in de gezamenlijke huiskamer, dat ze een kort lontje hebben en last hebben van 'op elkaars lip' zitten. En dat ik kan meelesen in je patiëntendossier is fijn, maar ook confronterend.

Deze hele lockdown heeft jou geen goed gedaan, ondanks de inzet van iedereen om kaartjes te sturen. De tekeningen van de kleinkinderen, videobellen, raambezoek, met een hoogwerker omhoog, ik zie dat je gelaten op alles reageert, je hebt de moed verloren. Ik moet veel moeite doen om je even te laten lachen tijdens het beeldbellen en dan maak ik maar snel een printscreen met mijn telefoon zodat het net lijkt alsof je lol hebt.

Toen het nieuws van de versoepeling kwam zei je, dit is echt op tijd! Donderdag eind mei mocht ik bij je op bezoek. We hebben een date, zei ik tegen je. Je moest lachen: ja, we hebben een date! Een date van een uur, op je kamer, en op anderhalve meter afstand blijven. Je verzorgsters mogen je douchen, aankleden, je haar kammen, je gezicht insmeren, je eten geven, een aai over je bol geven en ik moet op afstand blijven! 43 jaar zijn we getrouwd en ik mag je niet aanraken.

Je snapt het niet natuurlijk. Wat een bizarre situatie eigenlijk. Mijn gezonde verstand wint het op dat moment van mijn gevoel, stel je voor dat er weer besmettingen komen dan is zelfs dit uurtje niet meer mogelijk. Donderdag hebben we weer een date.....

Bron: Noord-Hollands Dagblad, mei 2020, Tineke Borst

Minder seks tijdens corona: 'Wees eerlijk. Zeg het als je gewoon wilt neuken'

Corona doet het liefdesleven van koppels geen goed. Er is minder seks én minder goede seks, stelt relatietherapeut David Blom. Een van zijn tips: „Wees eerlijk. Zeg het als je 'gewoon' wilt neuken.”

De telefoon van David Blom gaat vaker dan normaal. Aan de gesprekken met zijn cliënten merkt de in Buren woonachtige relatietherapeut dat het bij veel stellen niet zo goed gaat met hun relatie en seksleven.

„Het is begrijpelijk”, zegt Blom. „Er is stress, meer dan anders. Mensen maken zich zorgen over hun baan en zitten op elkaars lip.”

'Je komt in een soort snelkookpan'

Maar waarom zorgt die stress dan meteen voor een dip in het seksleven? „Omdat stress impact heeft op je hormoonhuishouding en je fysieke gestel. Het onderdrukt bijvoorbeeld testosteron, het hormoon dat zowel bij mannen als vrouwen zorgt voor lust.

Tel daar bij op dat mensen hun gebruikelijke uitlaatklep al een tijdje moeten missen. Normaal is er in een relatie een balans tussen nabijheid en afstand.

Mensen zoeken even toevlucht in de kroeg, in de stad of bij vrienden. Dat is nu allemaal weg. Daardoor kom je eigenlijk in een soort snelkookpan.”

'Nog wel seks, maar minder'

Het gevolg is volgens Blom dat normale relatieprobleempjes niet goed worden verwerkt. Er ontstaat afstand en er wordt - ook in bed - minder toenadering gezocht.

„In veel gevallen is er nog wel seks, maar minder. En vooral: minder goede seks. Het wordt bijvoorbeeld functioneel gebruikt om spanning af te laten vloeien, en daar is seks ook goed voor, maar het is beperkt. De echte intimiteit valt grotendeels weg.”

'Als hij zegt 'Ik wil je nemen', geeft hij zich bloot'

Met intimiteit doelt Blom niet op een standaard romantische setting. „Intimiteit heeft te maken met je openstellen. Kwetsbaar durven zijn. Het gaat er niet om dat er kaarsjes branden en dat je chocolade over elkaar giet en uit elkaars navel likt, omdat dat 'zo hoort'.

Het is juist heel intiem als een man gewoon tegen zijn vrouw kan zeggen dat hij zin heeft om te neuken. Als hij zegt 'Ik wil je nemen', geeft hij zich bloot, ongeacht wat zijn partner daar op dat moment van vindt.”

Heel veel calorieën

Van de 100 procent potentie in ons seksleven benutten we er maar 30. Zonde

En wie geregeld seks heeft, profiteert volgens Blom van nog veel meer voordelen. Het is goed tegen stress, voor een betere hormoonhuishouding, tegen hartfalen, voor bepaalde **cognitieve functies** én - niet onbelangrijk nu de sportscholen nog dicht zijn - men verbrandt heel veel calorieën tijdens een goede vrijpartij.

Blom vindt dan ook dat we meer werk moeten maken van seks. „Het moet meer zijn dan de daad die je doet als je gevoelens van lust ervaart. Zeker omdat die gevoelens gaandeweg minder worden. Voor seks moet je tijd maken. Plan het in je agenda.”

'Gewoon strelen, knuffelen en aaien is prima'

Dat dat niet spontaan is, vindt de therapeut maar een aanname. „Van de 100 procent potentie in ons seksleven benutten we er maar dertig. Zonde.

Als je het wel plant, zul je zien dat het groeit en dat je er toch van gaat genieten: je hebt er tijd voor en kunt verbreden en verdiepen. En, als de lust wat minder is, begin dan niet te invasief, met bijvoorbeeld orale seks. Dan ben je te zelfbewust en dat werkt remmend. Gewoon strelen, knuffelen en aaien is prima. De zin groeit vaak vanzelf.”

Vergeet het naspel niet

Een tip van Blom om je seksleven én je relatie te verbeteren is aandacht voor het naspel. „Draai je niet gelijk weer om in bed. Gebruik juist de kwetsbaarheid en ontspannenheid van het moment om je relatie te verdiepen.

Lig in elkaars armen en deel de fijne dingen die je normaal voor je houdt. Wat vind je eigenlijk zo leuk aan je partner? Als je dat bespreekt, helpt het je een fijn en veilig gevoel bij je partner te hebben.”

Bron: De Gelderlander, mei 2020, Rinke den Os