



NEUROPSYCHOLOGE MARGRIET SITSKOORN OVER DE KNEEDBAARHEID VAN ONS BREIN

Word de architect van je hersenen

26 MEI 2016 OM 03:00 UUR | Eva Berghmans (<http://www.standaard.be/auteur/eva-berghmans>)

Onze wereld is zo vol dat we geen meester meer zijn over onze aandacht. Nefast voor onze productiviteit en geestesrust, en erger nog: voor onze prefrontale hersenschors, zowat de ceo van onze hersenen. 'Word weer de architect van je brein, in plaats van een speelbal van je omgeving', zegt neuropsychologe Margriet Sitskoorn.



Margriet Sitskoorn: 'Als jij ergens aandacht aan besteedt, signaleer je aan je hersenen dat het iets belangrijks is.'
Irene Sitskoorn

Breindokter Margriet Sitskoorn schrijft voor: tien minuten aandachtstraining en een half uur beweging per dag, voldoende slaap, en op tijd en stond een museumbezoek. U hebt daar geen tijd voor? ‘Dat is het stomste excuus dat je kan bedenken’, zegt Margriet Sitskoorn, hoogleraar aan de universiteit van Tilburg. ‘Het is het beste bewijs dat je die basishygiëne voor je hersenen dringend in acht moet gaan nemen. Het is toch te zot voor woorden dat je geen gezond leven meer zou kunnen leiden, met aandacht voor je lichaam en je hersenen? Dan is er iets grondig mis. Ofwel zit je in een positie waar je niet thuishoort, ofwel heb je een slechte baas, ofwel kun je totaal niet plannen.’ Slik.

Laat plannen en zelfregulatie nu typisch een van die taken zijn waarvoor onze prefrontale hersenschors instaat, het onderdeel van onze hersenen dat het zwaarst afziet als we onze mentale basishygiëne niet in acht nemen. ‘Het is de hoogste tijd dat we meer aandacht gaan besteden aan de prefrontale hersenschors’, zegt Sitskoorn. ‘Als je die ontwikkelt, kun je jezelf beter sturen, en zul je dus ook meer succes hebben in het leven. Dan bedoel ik succes in de brede zin van het woord, niet alleen in je professionele leven. Het gaat ook over gezond zijn, je kinderen goed opvoeden, met stress kunnen omgaan, flexibel zijn – allemaal dingen die bijdragen aan een betere balans in je leven.’

Dus ik doe mijn hersenen tekort als ik niet kan plannen, en als ik mijn hersenen tekort doe, kan ik slecht plannen: dat klinkt als een vicieuze cirkel. Hoe doorbreek ik die?

‘Eerst en vooral moet je beseffen dat je de hardware hebt om je leven weer in de hand te nemen. Dat is de prefrontale hersenschors. Onze hersenen zijn plastisch: ze passen zich voortdurend aan, aan alles waaraan we ze blootstellen. Die neuroplasticiteit wordt gestuurd door aandacht. Als jij ergens aandacht aan besteedt, signaleer je aan je hersenen dat het iets belangrijks is. Als je geen meester meer bent van je aandacht, laat je je hersenen dus vormen door prikkels van buitenaf. Terwijl je net zo goed de architect van je hersenen kunt zijn.’

‘Je hersenen passen zich aan, maar ze maken zelf niet het onderscheid tussen wat goed voor je is en wat niet. Ze roepen je niet automatisch tot de orde als jij de lange termijn uit het oog verliest. Dat moet je dus bewust doen: doelen stellen, aan de lange termijn denken en je daarin trainen.’

Kun je dat op latere leeftijd nog leren of ligt hier een taak voor de opvoeders? Neemt de plasticiteit van ons brein niet drastisch af als we ouder worden?

‘Ja, die neemt af, maar het is een misvatting dat je hersenen met het ouder worden alleen maar achteruitgaan. De plasticiteit van de hersenen is het grootst tot ongeveer midden de twintig. Dus het is van groot belang dat ouders hun kinderen helpen om hun prefrontale hersenschors te ontwikkelen. Dat doe je door ze onder te dompelen in een bad van liefde, en tegelijk voldoende structuur te bieden. Ze moeten niet per se op pianoles en voetbal, ze moeten in eerste instantie leren hoe oorzaak en gevolg werkt. Dat kun je op een heel natuurlijke manier binnenbrengen in de opvoeding. Als mijn zoon zijn voetbalsokken niet in de wasmand gooit, dan heeft hij bij de volgende training geen schone sokken.’

‘Daarom is het zo belangrijk dat je consequent bent met kinderen. Als je de ene keer uit je sloffen schiet als ze morsen, en de andere keer met de glimlach helpt om het op te ruimen, staan ze onder stress. Onder invloed van stress gaan er hersencellen stuk en worden er minder verbindingen gemaakt, zodat de prefrontale hersenschors minder goed ontwikkelt.’

Geldt dat ook voor volwassenen, dat onze prefrontale hersenschors erop achteruitgaat als we onder stress staan?

‘Zeker. Het eerste wat onder stress sneuvelt, zijn de zelfsturende vermogens van de prefrontale hersenschors. Onze hersenen gebruiken twintig procent van onze energie. Als je te weinig energie hebt, vermindert je regulerende vermogen. Dat kan zijn omdat je te veel te doen hebt, omdat je te veel informatie moet verwerken, of omdat je onveilig of onzeker voelt. Maar het gebeurt ook als je te weinig slaapt.’

We zien meer en meer concentratiestoornissen, angsten, depressies en burn-outs. Wil dat zeggen dat het moeilijker is dan vroeger om onze hersenen en onszelf op het juiste spoor te houden?

‘De snelheid waarmee de wereld verandert, en de onvoorspelbaarheid ervan, zorgt voor veel stress in ons brein. Bovendien zijn de oorzaken van gebeurtenissen vaak niet te achterhalen of op zijn minst ambigu, en daar kunnen hersenen niet tegen. Ons brein wil zekerheid, zodat het op de meest efficiënte manier de informatie kan verwerken. Dat was al niet makkelijk, en de

smartphone heeft alles nog eens verergerd. Er komen continu prikkels binnen, zonder dat je op voorhand kan inschatten of ze van belang zijn. Dat is nefast. De beste manier om je hersenen in de tang te houden, is ze iets geven dat soms van belang is, en heel vaak niet. Dan houd je ze constant waakzaam, voor informatie die heel vaak niet de moeite is. Je verdeelt je aandacht constant, terwijl je om goed te werken, net diepe aandacht nodig hebt. De kwaliteit van ons werk gaat er rigoureuus op achteruit door onze omgang met multimedia. Dat hakt dan weer in op het stresssysteem. Daardoor komen onze hippocampus, die betrokken is bij het geheugen en de emotie, en onze prefrontale hersenschors, met zijn executieve vaardigheden, onder druk te staan.'

Hoe kunnen we ons wapenen tegen die stortvloed aan prikkels en verleidingen?

'Het helpt als je jezelf blootstelt aan echt nieuwe, interessante prikkels. Dat zijn andere prikkels dan de opdrachten die je op je werk krijgt of de meldingen die je via sociale media krijgt. Als je een hele dag tussen de verzekeringspapieren zit, is het goed om een keertje naar het museum te gaan. Het is goed om uit je comfortzone te komen. Nieuwe prikkels zorgen voor nieuwe verbindingen, met name in de prefrontale hersenschors.'

Legt u niet heel veel verantwoordelijkheid bij het individu om zich overeind te houden in een steeds sneller draaiende wereld met steeds meer verwachtingen?

'Nee, het werkboek waarin ik de inzichten uit *Het maakbare brein* vertaald heb, gaat natuurlijk vooral over wat je zelf kan doen. Maar ik zie ook heel veel beperkingen bij het individu. Als volledig verantwoordelijk wezen bestaat het individu niet. Het is altijd: omgeving, genen en individu. Ik zie ook een taak voor het onderwijs, voor de werkgevers, voor journalisten. Voor iedereen geldt: het is makkelijker snel scoren dan verantwoordelijk op de lange termijn handelen.'

'De Volkskrant' schreef onlangs dat het uw ultieme ambitie is om de wereld te verbeteren. Klopt dat? En zo ja, wat is het belangrijkste inzicht dat u de wereld wil meegeven?

'Ja, dat klopt. Ik merk steeds meer dat ik me moet verdedigen voor waarden die ik van thuis uit heb meegekregen. En die zijn: je draagt bij aan de samenleving, je ziet het leed van anderen en probeert dat te verlichten. Wij zijn sociale dieren, dat

zie je zelfs in ons genotssysteem. Dat wordt geprikkeld als we ons gewaardeerd voelen, als we ergens bij horen. Maar je kunt mensen ook zo ver brengen dat ze anderen niet meer als menselijk zien. Als je iemand als een kakkerlak afschildert, wordt die in de hersenen ook als minder mens verwerkt. Tegen dat soort manipulatie moeten we onze hersenen wapenen. Onder meer daarom moeten mensen hun verantwoordelijkheden dragen en zorgen dat anderen zich kunnen ontwikkelen.’

‘Voor wie een gezond brein heeft, zijn er geen goede excuses meer. Dooddoeners als: “ik ben zo geboren” of “mijn vader was ook zo” slaan nergens op. Ja, wij zijn ons brein, maar we maken ons brein ook tot wat het is. We zijn niet alleen, we worden, en dat in een continue wisselwerking.’

Margriet Sitskoorn spreekt deze namiddag op het congres ‘Burn-out & the neuroscience of resilience’ in Gent.

Haar boek ‘Ik(2)’, waarin ze de inzichten uit ‘Het maakbare brein’ vertaalt naar een praktisch werkboek, is uitgegeven bij Vakmedianet, Deventer.



EVA BERGHMANS

Eva Berghmans is correspondentente ‘Waan en Aandacht’ bij De Standaard.

Meer artikels van Eva Berghmans »

(<http://www.standaard.be/auteur/eva-berghmans>)

Margriet Sitskoorn:

‘Het eerste wat onder stress sneuvelt, zijn de zelfsturende vermogens van de prefrontale hersenschors’

