

NEUROPSYCHOLOOG PROF. JELLE JOLLES  
OVER HET IN VORM HOUDEN VAN ONS BREIN

# “Ons brein kan langer fit blijven dan we denken”

Een maatschappij die steeds sneller beweegt, stelt hoge eisen aan de flexibiliteit van medewerkers. Kun je al die veranderingen als ouder wordende professional nog wel bijbenen? Aan onze hersenen hoeft het niet te liggen, zegt neuropsycholoog Jelle Jolles. “Het menselijk brein kan zich tot op hoge leeftijd blijven ontwikkelen.” Wat kun je als werknemer én werkgever doen om dat proces op gang te houden?

Vooropgesteld: er is wel degelijk een verband tussen ouderdom en achteruitgang van hersenfuncties. “Het effect ervan is alleen lang niet altijd zo groot en ontkoombaar als men denkt”, zegt Jolles, universiteitshoogleraar aan de VU. “Bovendien ligt de oorzaak van eventuele achteruitgang vaak buiten het brein. Denk aan langdurige stress, alcoholconsumptie of het effect van een lichte hartaanval. Onder de juiste omstandigheden kan het brein veel langer zonder noemenswaardige achteruitgang blijven functioneren dan vaak wordt gedacht.”

## Plasticiteit

Die omstandigheden heb je deels zelf in de hand. Wie gezond leeft, eet en drinkt en voldoende beweegt, houdt daarmee óók zijn hersenen in vorm. “Als je beweegt zorgt je brein voor de coördinatie tussen tientallen spiergroepen en het bewaren van je evenwicht. Dat stimuleert de doorbloeding van de hersenen.” Daarnaast is vooral ook van belang of het brein voldoende prikkels krijgt. “Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat hersenen ‘plastisch’ zijn. De capaciteit om te blijven leren en veranderen zit er ingebakken. Die eigenschap maakt het mogelijk om ons te blijven aanpassen aan een veranderende omgeving.”

Die plasticiteit kan echter afnemen als je omgeving een tijdlang nauwelijks verandert, waarschuwt Jolles. “Dat kan een kwestie van pech zijn. Maar het kan ook zijn dat er een premie staat op ‘rustig blijven zitten’. De zekerheid van een vaste baan, bijvoorbeeld.” Een gebrek aan nieuwe uitdagingen en prikkels kan er dan toe leiden dat het leervermogen afneemt. Jammer voor de medewerker, maar ook voor zijn baas. “We weten uit onderzoek dat mensen van middelbare leeftijd vaak veel meer potentie hebben dan er in hun werk-omgeving wordt gebruikt. Die talenten moet je opzoeken en benutten.”

“ Er bestaat zoiets als intrinsieke motivatie, maar die moet je wel opwekken. Mensen moeten het idee hebben dat het zin heeft moeite te stoppen in hun persoonlijke ontwikkeling. ”



### Durf (laten) tonen

Uitgedaagd worden is met name belangrijk op het gebied van de meest complexe denkprocessen. Het deel van de hersenen waarmee we plannen maken, nieuwe prikkels verwerken en prioriteren, komt als laatste tot rijping (als we voor in de twintig zijn). “Die gaan er ook weer als eerste op achteruit, vanaf je veertigste al. Tenzij je ze bewust stimuleert”, zegt Jolles. “Dat betekent dat je moet proberen open te staan voor nieuwe dingen. Nieuwsgierig blijven. Veel informatie tot je nemen. En iets meer durf tonen in het werk dan je nu misschien doet.”

Jolles beklemtoont echter dat deze opgave niet helemaal op het bordje van de werknemer mag worden gelegd. “Het idee dat mensen hun eigen verantwoordelijkheid moeten nemen en dat de organisatie alleen maar de ruimte hoeft te bieden, is een dogma. En het klopt volgens mij niet. Je kunt als manager je eigen instelling en motivaties niet zomaar op anderen projecteren. Je medewerkers zitten in een heel andere rol, met deels andere belangen en doorgaans veel minder kennis en overzicht dan de manager. Stel dat iemand mentaal een beetje is vastgelopen in zijn werk. Dan is het niet de oplossing om te zeggen dat hij een cursus moet volgen. Ik snap dan ook heel goed dat iemand dat als een bedreiging kan ervaren. De manager moet juist wat meer doen. Hij moet de werknemer inspireren iets te doen met de inhoud van de cursus.”

### Gevraagd: psychologisch inzicht

Het komt volgens Jolles op twee dingen neer. Mensen moeten hun vaardigheden blijven ontwikkelen. Daarnaast moeten ze het gevoel krijgen dat ze gesteund en gestimuleerd worden in het blijven leren. “Er bestaat zoiets als intrinsieke motivatie, maar die moet je wel opwekken. Mensen moeten het idee hebben dat het zin heeft moeite te stoppen in hun persoonlijke ontwikkeling. En ze moeten leren herkennen waar ze die vaardigheden voor kunnen gebruiken.” Dat vraagt om meer dan een standaard functioneringsgesprek, mensen moeten geïnspireerd worden.

Van managers vraagt dit volgens Jolles meerdere dingen. Allereerst moeten ze actief belangstelling hebben voor de individuele verschillen tussen mensen, hun achtergronden en motivaties. “Aan de ene kant zijn het gewoon mensen, net als jij, dus zou je je in ze moeten kunnen verplaatsen. Aan de andere kant moet je openstaan voor de mogelijkheid dat je mensen minder goed kent dan je denkt.” Daarnaast vergt



het psychologisch inzicht. “Al volg je maar een workshop of lees je een boek erover”, zegt Jolles. “Het mooie is dat het om heel herkenbare mechanismen gaat, die je makkelijk aan de praktijk kunt koppelen.”

### Minder snel, maar meer ervaring

Hoezeer je je ook inspant, helemaal aan de tand des tijds ontkomt het brein niet. “Je hersenen worden wat langzamer”, zegt Jolles. “Er is vrijwel niemand van 40 die voor de meer ‘overleërde’ functies nog de snelheid van denken en doen heeft die hij 20 jaar eerder had. Maar daar staat tegenover dat andere functies van het brein juist beter gaan functioneren naarmate je ouder wordt. Dat zijn vooral functies waarin het gaat om overzicht en om de inzet van eerdere ervaringen om optimale oplossingen te vinden. Je moet het brein zien als een boekenkast, of een reeks boekenkasten, waarin talloze soorten herinneringen worden opgeslagen. Tussen al die planken lopen verbindingbanen. Hoe vaker die gebruikt worden, hoe sterker ze worden. Naarmate je ouder wordt, kun je meer mogelijke combinaties en verbanden leggen. En dat is een proces dat je kunt onderhouden. Vandaar mijn pleidooi dan ook om een leven lang te leren.”

Jelle Jolles is Universiteitshoogleraar Neuropsychologie en houdt zich vooral bezig met het domein ‘Hersenen, gedrag & educatie’ (Educational Neuropsychology). Hij werkt aan de Vrije Universiteit, en is directeur van het Centrum Brein & Leren (instituut LEARN!). Daarnaast richt hij zich ook op de praktische toepassing van wetenschappelijke kennis, onder meer als auteur van het boek ‘Ellis en het verbreinen’, over hersenen, gedrag en educatie van jongeren.