

Malou van Hintum is journalist en columnist. In *Zorg+Welzijn* bericht ze maandelijks over nieuwe inzichten in het menselijk gedrag. Reageren of meer weten? Volg en vraag @malouvh

'De hersenen zijn een nieuwigheidsmachientje'

Vind je de huidige verandering in je werk vervelend? Niet doen, veranderingen zijn essentieel voor het goed functioneren van de hersenen, zegt VU-hoogleraar Jelle Jolles.

Welke hersengebieden/netwerken zijn het meest gevoelig voor verandering?

'Alle hersengebieden zijn gevoelig voor verandering. Daardoor kunnen zelfs mensen met een ernstige geheugenstoornis die nauwelijks meer weten wie ze zijn of wat ze kortgeleden hebben gedaan, onder bepaalde voorwaarden toch leren om bijvoorbeeld een nieuwe beweging te maken.'

Kun je je hersenen een goede uitgangspostie geven voor het verwerken van veranderingen?

'Jazeker. In het ideale geval zijn de duizenden onnodige ervaringen die je kortgeleden hebt opgedaan – de rommel van gisteren – deels bij het grof vuil gezet, deels in het schuurtje van het geheugen opgeslagen voor later gebruik, en deels op het aanrecht van het werkgeheugen geparkeerd. Dat opruimen is nodig omdat er te weinig ruimte in het werkgeheugen is. Ook is het handig als je brein is "ingetuned" op toekomstige

belangrijke prikkels. Wie bijvoorbeeld om 9:30 uur een tentamen moet maken, doet er goed aan de kern van wat hij moet weten bij het ontbijt tot zich te nemen. Dat "vooractiveert" de hersenen, waardoor het gemakkelijker is tijdens het tentamen informatie terug te halen.'

Hoe kun je je hersenen nog meer helpen? Helpt het bijvoorbeeld om te sporten?

'Om te bewegen heb je honderden spiergroepen nodig, maar ook informatie van je ogen en oren, van je spierzintuigen en ruimtelijke zintuigen, en van je evenwichtsorgaan. Je moet objecten vermijden en je bewegingen op grof- en fijnmotorisch niveau coördineren. Om te bewegen heb je dus ook je hersenen nodig, niet. Tijdens hardlopen worden bovendien endorfines en andere hersenhormonen actief. Zij vertellen het brein zich te blijven openstellen voor een veranderende omgeving. Dat is precies waar hersenen voor zijn bedoeld. Allerlei geheugenproblemen die zich zouden kunnen ontwikkelen tot dementie, kun je daarom goed aanpakken door fysiek, sociaal en cognitief actief te blijven of te worden.'

Kunnen je hersenen afgestompt raken voor of door veranderingen?

'Van "afstompen" is sprake als de hersenen voortdurend worden geconfronteerd met nieuwe, maar irrelevante prikkels – ze leveren geen eten, drinken, een sekspartner of andere lol op. Het gaat dan bijvoorbeeld om werk dat elke dag weer precies hetzelfde is. Veertigers en begin vijftigers kunnen een enorme nieuwe bloei doormaken als ze zich met ander werk en nieuwe hobby's gaan bezighouden. De hersenen zijn een nieuwigheidsmachientje. Ze hebben veranderingen nodig.'

Jelle Jolles is universiteitshoogleraar Neuropsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam en leidt het Centrum Brein & Leren.



Je bent wat je doet



'Je bent wat je doet', zegt Roos Vonk, hoogleraar Sociale psychologie (Radboud Universiteit Nijmegen), in haar gelijknamige boek. Positief denken helpt niet als je jezelf wilt veranderen. Het gevaar daarvan is dat je blijft dagdromen, en niet tot daden komt. Maar die daden zijn cruciaal: veranderen gaat immers niet om goede bedoelingen, maar om ander gedrag. En hoe lukt veranderen van gedrag het beste?

Door concreet te beginnen. Denken ligt niet aan de basis van doen, juist het omgekeerde is het geval, betoogt Vonk: door iets te doen, ga je anders denken over dingen en ontstaat een nieuwe werkelijkheid waarin overtuigingen kunnen groeien.

Bron: www.jebentwatjedoet.nl

Sleurhuttenmanagement

Thijs Homan, bijzonder hoogleraar Veranderkunde (Open Universiteit Nederland) heeft weinig goede woorden over voor de gebruikelijke manier waarop veranderingen in organisaties worden doorgevoerd. Managers bedenken op een heidag welke veranderingen in hun organisatie nodig zijn, en vervolgens worden medewerkers 'verleid' om hun idee te omarmen. 'Sleurhuttenmanagement' noemt Homan dat. Veranderingen realiseren werkt veel beter als mensen spontaan en in kleine groepjes met elkaar praten over de knelpunten en kansen in hun werk. Dan kan een gezamenlijk idee zich verder uitbreiden. Niet door topdown aan mensen te trekken, maar doordat ze zichzelf op de werkvloer met elkaar verbinden.

Bron: 'Flexibiliteit zit in je brein', Tijdschrift voor Ontwikkeling in Organisaties.