brein beeld

nieuwsbrief

ZOMER NUMMER

augustus 2023

Voorwoord

In de warmste tijd van het jaar nemen veel mensen even vrij van hun werk en veel teamsporten hebben een zomerstop. Er komt ruimte en tijd vrij om te ontspannen. De een ervaart zijn of haar ultieme geluksmomentje met een cocktail op het strand, de ander hoog in de bergen tijdens een wandeltocht. Vrij zijn van je alledaagse verplichtingen geeft je ook ruimte om te reflecteren op je eigen leven. Hoe gaat 2023 tot nu toe? Waar sta ik en waar wil ik staan? Ben ik … gelukkig?

Geluk laat zich niet makkelijk omschrijven, het is voor iedereen anders. Kan je het dan eigenlijk wel zien in de hersenen? Of is het niet te meten? Wat kan je doen om gelukkiger te worden, als je dat al moet willen? In dit nummer volgen wij iets meer de filosofische route, in plaats van dat we de hardcore neurowetenschap aansnijden. Je leest wat filosofen door de eeuwen heen hebben gezegd over geluk en of de maatstaven voor geluk anno 2023 nog wel haalbaar zijn (spoiler: nee), en wat voor invloed dat heeft op jongeren.

Gelukkig kun je ook lezen wat volgens ons dan wel de sleutel tot geluk is en hoe je dat bereikt. Verder staat de nieuwsbrief vol met lees-, luister- en doe-tips voor deze zomer en lees je natuurlijk wat voor activiteiten wij op de planning hebben staan.

Veel plezier!
Team Redactie

NIEUWSUPDATE

Redactie

Team Redactie heeft de afgelopen tijd weer hard gewerkt aan deze zomereditie van de nieuwsbrief. Na een brainstormsessie zijn er leuke onderwerpen naar voren gekomen en nieuwe ideeën ontstaan voor in de nieuwsbrief. Verder is er een mooie samenvatting geschreven van het succesvolle 'Over de Kop' Festival, dat op de website is terug te lezen. En is het je opgevallen dat er iedere vrijdag een feitje voor je klaarstaat op onze socials, geschreven door een van onze redactieleden, de zogenaamde FunFactFriday? Kortom, de redactie zit niet stil en is achter de schermen actief bij vele Brein in Beeld acties, evenementen en publicaties.

Ook in de herfst zal er weer een nieuwsbrief verschijnen, dus houd de mailbox in de gaten! Heb je suggesties, tips, nieuwtjes, of iets anders wat je graag in de nieuwsbrief ziet verschijnen? Stuur ons dan gerust een mailtje en dan pakken wij het op.

Zonnige groetjes,
Team Redactie

Public

Team Public kijkt terug op een geslaagd halfjaar waarin een aantal evenementen zijn georganiseerd. Zo vond er in mei een boeiend symposium plaats over neurodiversiteit. Naast het 'Over de Kop' festival, werd ook het tweede seizoen van de podcast 'Over de Kop' gelanceerd, die dit keer in samenwerking met De Jonge Akademie en Pieter Hulst tot stand is gekomen. Ook stonden de vrijwilligers van Brein in Beeld bij de Vitality Experience in Utrecht, waar 50-plussers van alles konden leren over onze hersenen door te kijken naar échte kalfshersenen! Kijk voor een overzicht van komende evenementen in de BiB agenda.

Vrolijke groet,
Team Public

Kids

De schoolvakanties zijn begonnen dus dat betekent een zomerstop voor BiB Kids. Dit biedt ook ruimte voor ons om terug te blikken op het afgelopen jaar want wat zijn we weer lekker bezig geweest! We zijn naar acht verschillende scholen geweest en hebben daar 32 klassen voorzien van in totaal 72 workshop sessies. Een hele mooie prestatie! Daarnaast hebben de vrijwilligers van team kids ook geholpen bij andere events, zoals de Hersenolympiade, Inside Out en de Vitality Experience van Team Public. Voor komend jaar hopen wij op weer veel inspirerende schoolbezoeken.

Zomerse groet!
Team Kids

Geluk najagen is dé ziekte van deze tijd

Auteurs: Femke Verburg & Kim Schravendijk

Nederland is een welvarend land en staat zelfs in de top vijf van gelukkigste landen ter wereld. Toch zijn er veel Nederlanders die weinig welzijn ervaren. Onder jongeren lijkt er zelfs een sterke afname van ervaren geluk te zijn. Uit onderzoek van het CBS blijkt dat in 2021 eenentachtig procent van de 18- tot 25-jarigen aangaf gelukkig te zijn, terwijl dit in 1997 nog eenennegentig procent was. Jongvolwassenen vertonen hiermee de sterkste afname van ervaren geluk van alle leeftijdsgroepen, wat ook geldt voor tevredenheid met het leven. Het ervaren geluk van jongeren zit duidelijk even in een dipje. Hierdoor vragen we ons af: waardoor lijkt geluk af te nemen onder jongeren? Is het eigenlijk een probleem om met regelmaat ongelukkig te zijn? Om die vragen te beantwoorden maken we eerst een filosofische reis door de tijd om dichter bij de definitie van geluk te komen.

Geluk met de grote G

Geluk heeft geen vaste definitie. Je zou geluk goed kunnen omschrijven als 'tevredenheid met het leven zoals het is' en 'als het leven goed is'. In onderzoek wordt geluk vaak onderzocht door middel van het begrip 'subjectief welzijn', wat verwijst naar de totale tevredenheid over het leven. Hieruit blijkt dat geluk vooral een persoonlijk begrip is. Immers, wat mensen tevreden stelt, of wat ze als een goed leven zien, kan per individu sterk verschillen.

Ook filosofen hebben zich het hoofd gebogen over de vraag wat geluk inhoudt. Aristoteles, één van de grote filosofen uit de Oudheid, stelde dat geluk de grootste ambitie is in het leven. We kunnen dit bereiken door middel van deugdzaamheid. Dat verwijst naar een morele kwaliteit of eigenschap die als positief en wenselijk wordt beschouwd in het gedrag van individuen. Geluk volgt als vanzelf op een deugdzaam leven, en kan dus als een levensstijl beschouwd worden. Epicurus, een andere filosoof uit het oude Griekenland, was van mening dat matigheid en balans essentieel zijn voor geluk: 'Hij die niet tevreden is met een beetje, is tevreden met niets'. Nietzsche, een negentiende-eeuwse filosoof, had weer een andere visie op geluk. Volgens hem is geluk niet iets wat bereikt kan worden. Het is een kortdurende gemoedstoestand, een 'ideale staat van luiheid', waarin je geen zorgen of problemen hebt.

José Ortega y Gasset, die iets later leefde dan Nietzsche, beschouwde geluk als een vorm van convergentie. Hij stelt dat we gelukkig zijn als er overeenkomst is tussen hoe we willen zijn, en wie we werkelijk zijn. De vraag is dan dus hoe we zelf naar de realiteit kijken. Als laatste bespreken we de filosoof Slavoj Zizek. Volgens hem zijn voldoening en tevredenheid het resultaat van consumptie in een kapitalistische samenleving, waarin wordt belooft dat consumptie leidt tot voldoening. In de mens heerst echter het gevoel van ontevredenheid, omdat ze niet weten wat ze werkelijk willen.

Het mag duidelijk zijn dat filosofen het begrip geluk op zeer verschillende manieren benaderen. Toch is het opvallend dat de afwezigheid van tevredenheid, dan wel de aanwezigheid van verlangen (naar een situatie die anders is dan de huidige, of een product dat men nu (nog) niet heeft) bij veel van deze filosofen de kern vormt van hun definitie van geluk. Kan dit ons iets zeggen over de manier waarop geluk in de huidige Westerse maatschappij wordt beschouwd en welke rol geluk in ons leven inneemt?

Fear of missing out

We blikken enkele decennia terug in de tijd om een duidelijker beeld te krijgen van de rol van geluk in onze huidige samenleving. Volgens de Zweedse onderzoeker en filosoof Carl Cederström is ons huidige idee over geluk ontstaan in de jaren '60 in Californië. Daar ontstond een revolutionaire cultuur tegen het kapitalisme, welke de nadruk legde op het bereiken van geluk door zelfontwikkeling. Deze revolutionaire stroming werd echter snel gecommercialiseerd, waarbij vele trainingscentra voor zelfontwikkeling ontstonden. Later, in de jaren '80, ontstond de positieve psychologie, een wetenschappelijke stroming binnen de psychologie. Binnen deze stroming werd voor het eerst onderzoek gedaan naar gedragsfactoren die kunnen bijdragen aan geluk in plaats van aan mentale stoornissen. Ongewild leidde dit langzaamaan tot het idee dat geluk maakbaar was. De afnemende godsdienstigheid in het Westen, waardoor mensen beseffen dat ze maar één keer leven, versterkt het idee iets te moeten maken van het leven. De Franse filosoof Sartre benoemt dit treffend in zijn uitspraak 'De mens is gedoemd tot vrijheid'.

Hiermee refereert hij naar het feit dat de vrijheid om te bepalen hoe je je leven richting geeft, leidt tot een diepgaande angst om de verkeerde keuzes te maken.

Daarnaast wordt de maatschappij door de invloed van mondialisering en social media steeds individualistischer. We vergelijken onszelf met de mensen aan de top, en vinden dat we daar ook kunnen, en dus moeten komen. Door continu te vergelijken met anderen, ontstaan er irreële verlangens over een perfect leven dat op geen enkel gebied iets tekort komt. Als we die verlangens niet evenaren, beschouwen we het als onze eigen fout, want geluk is immers iets wat we door middel van onze eigen keuzes en gedrag kunnen bereiken.

Kortom, het lijkt alsof we verantwoordelijk zijn om ons eigen geluk te creëren. Volgens psychiater Dirk de Wachter is dit idee erg schadelijk. Hij noemt het obsessief najagen van geluk dé ziekte van deze tijd. Altijd gelukkig moeten zijn is in tegenstrijd met de realiteit. Verdriet en negatieve emoties horen bij het leven. De Wachter raadt aan om ook op de moeilijke momenten verbinding te zoeken, ons verdriet met naasten te delen. Delen maakt lijden draaglijker, en kan een verbondenheid creëren die essentieel is om ons goed te voelen. Sociale media voldoen niet aan dat diepe verlangen om anderen om ons heen te hebben. Bovendien versterkt het de idee dat anderen een leukere vakantie, meer gezellige vrienden of een betere carrière hebben. Dit kan een gevoel van ontevredenheid of onvervuld verlangen met betrekking tot je eigen leven creëren. Zoals we zagen, raakt dat gevoel bij meerdere filosofen de kern in de definitie van geluk. Veel mensen kennen dit gevoel: niet voor niets is FOMO, fear of missing out, inmiddels zo'n wijdverbreid begrip.

Terugkomend op het begin van het artikel, is het misschien wat makkelijker te begrijpen waarom specifiek jongeren een afname in geluksniveau laten zien. Zij zijn van jongs af aan opgegroeid in een individualistische samenleving waarin vergelijking met de besten, geïnspireerd door social media, de norm is. Mede hierdoor is het aantal jongeren met mentale problemen de laatste jaren flink toegenomen. Hoe kunnen we deze toename stoppen?

Een complete de-individualisering van de samenleving is geen haalbare oplossing. Met het advies van Dirk de Wachter kunnen we misschien wel een eerste stap zetten. Wat minder geluk najagen, en wat meer ongeluk delen. Hopelijk kunnen we in de verbondenheid die dan ontstaat de ziekte van deze tijd iets meer loslaten.

Bronnen zijn opvraagbaar bij de redactie

De Kracht Van Ontspanning:

Waarom ‘Niks Doen’ De Sleutel Is Tot geluk

Auteurs: Liana Grobben & Womei Lekranty

In de moderne samenleving worden we constant blootgesteld aan een grote hoeveelheid informatie, prikkels en verplichtingen. Vaak worden mensen geleid door drukke schema’s, werkverplichtingen en sociale interacties, wat kan leiden tot een gevoel van constant ‘aan’ te moeten staan. In deze hectische wereld kan het idee om even helemaal niets te doen vreemd en zelfs beangstigend lijken. Maar wat als het bewust nemen van tijd voor jezelf en simpelweg 'niks doen' de sleutel kan zijn tot het bereiken van innerlijke rust en welzijn? Laten we ontdekken waarom mentale ontspanning zo belangrijk is.

Het belang van mentale ontspanning
Mentale ontspanning is cruciaal voor het behoud van een gezonde geest. Net zoals ons lichaam af en toe rust nodig heeft om te herstellen, heeft onze geest dat ook nodig. Tijd nemen voor jezelf en bewust 'niks doen' kan een krachtig middel zijn om stress te verminderen, angst te beheersen en een gevoel van kalmte en helderheid te bevorderen. Het stelt ons in staat om de constante stroom van gedachten en zorgen die onze geest vaak overnemen, te vertragen en uiteindelijk te kalmeren.

Netwerk vol geluk
Het is niet ondenkbaar dat de hersenen anders werken wanneer je actief bent dan wanneer je juist ontspannen bent. Afhankelijk van het soort activiteit wat je doet, worden verschillende delen van de hersenen geactiveerd. Wanneer je niets doet, werkt dit anders. Veel mensen associëren ‘niksen’ met verveling: een moment van onvervuld verlangen, zoals wanneer je vastzit in de trein zonder boek, of wanneer je in een lange rij staat bij de supermarkt. Maar juist dan wordt het zogenaamde ‘Default Mode Network (DMN)’ in onze hersenen actief, waarbij bepaalde hersengebieden gelijktijdig worden geactiveerd, die normaal gesproken niet zoveel met elkaar te maken hebben. Dit bevordert nadenken, zelfreflectie en het verwerken van persoonlijke ervaringen, essentieel voor ieders innerlijke rust en mentale gezondheid. Bovendien blijkt uit onderzoek dat het DMN een cruciale rol speelt bij het vormen van ons gevoel van identiteit. Het helpt ons te begrijpen wie we zijn door onze ervaringen en herinneringen aan elkaar te koppelen.

Dus de volgende keer dat je je afvraagt waarom je zo vaak aan het dagdromen bent, onthoud dan dat je brein eigenlijk bezig is met iets geweldigs: het verkennen van nieuwe gedachten en het verstevigen van je eigen 'ik'.

Gelukkig verveeld
Tijdens het ‘niks doen’ komen er ook stoffen en hormonen vrij, die bijdragen aan het gevoel van geluk, welzijn en kalmte. Zo kan serotonine toenemen, een stofje betrokken bij stemming en emotie. Ook kunnen endorfines vrijkomen, hormonen die pijnstillend werken en zorgen voor een belonend gevoel. Bovendien kunnen stress en angst worden verminderd door deze stofjes, waardoor mentale belasting afneemt en je helderder kan gaan denken.

Stop... en door
Verder krijgen hersencellen (neuronen) tijdens rust de kans om te herstellen en nieuwe verbindingen te vormen. Regelmatig niks doen kan zo leiden tot verbeteringen in bijvoorbeeld het geheugen, concentratie en problemen oplossen, zelfs wanneer we weer actief moeten zijn. Het biedt ook ruimte voor creativiteit, waardoor nieuwe ideeën en perspectieven kunnen ontstaan.

Algemene voordelen op een rijtje
Stressvermindering: Door jezelf toe te staan even niets te doen, creëer je ruimte voor ontspanning. Dit vermindert de productie van stresshormonen zoals cortisol en bevordert de aanmaak van endorfines, die gevoelens van geluk en welzijn bevorderen. Ook door bijvoorbeeld ook even de social media weg te leggen, kun je jezelf afsluiten??; deze begrijp ik niet, zie ook het vorige artikel in deze nieuwsbrief.

Verbeterde/verhoogde creativiteit:
Wanneer we onze geest rust gunnen, kunnen we nieuwe perspectieven en ideeën ontdekken. 'Niks doen' geeft ons creatieve brein de vrijheid om te dwalen en verbanden te leggen die anders onopgemerkt zouden blijven.
Verhoogde productiviteit: Paradoxaal genoeg kan 'niks doen' leiden tot verhoogde productiviteit. Door jezelf de tijd te geven om te ontspannen en je geest leeg te maken, kun je je energie en focus herstellen, wat uiteindelijk leidt tot efficiënter werken.

Betere emotionele gezondheid: Tijd nemen voor mentale ontspanning kan ons helpen onze emoties te reguleren en onze emotionele veerkracht te vergroten. Het stelt ons in staat om stressvolle situaties met meer kalmte en helderheid aan te pakken.

In onze drukke en veeleisende wereld is het gemakkelijk om het belang van mentale ontspanning en simpelweg 'niksen' over het hoofd te zien. Toch zijn er grote voordelen aan dit niks doen. Het biedt ons de mogelijkheid om te ontsnappen aan de constante stroom van prikkels en verplichtingen, en in plaats daarvan te vertragen, te ademen en ruimte te creëren voor innerlijke rust, welzijn en geluk. Dus, laten we niet vergeten dat 'niks doen' niet zomaar tijdverspilling is, maar eerder een waardevol geschenk aan onszelf en misschien zelfs een noodzakelijk goed om goed te blijven functioneren. Een moment van ultieme ontspanning helpt om evenwicht te vinden in het hectische leven maar vooral ook om het hectische leven aan te kunnen.

Gelukkig is het al zomer en hebben veel mensen vakantie. Een goed moment om dit verhaal eens toe te passen in de praktijk, veel succes!

Bronnen zijn opvraagbaar bij de redactie

Bronnen zijn opvraagbaar bij de redactie

ZOMERTIPS

Documentaire 'Het Beste voor Kees'

In deze documentaire, bestaande uit twee delen, volgt de kijker de 44-jarige Kees Momma in zijn dagelijks leven. Kees heeft autisme en woont nog altijd bij zijn ouders, maar dat kan niet voor altijd zo blijven. Hoe lang kunnen zijn ouders de 24-uurs zorg voor Kees volhouden en wat gebeurt er met Kees als zij niet meer voor hem kunnen zorgen? Het eerste deel van deze documentaire uit 2014 is te zien op NPO Start. Het tweede deel 'Kees vliegt uit' is dit jaar verschenen en is te zien op Videoland. In deel twee zien we hoe het nu met Kees gaat wanneer zijn ouders hoogbejaard zijn.

Boek 'Een beter brein' door Niki Korteweg

Is het mogelijk om onszelf een beter brein te geven? Niki Korteweg, een wetenschapsjournalist, begint na een stressvolle periode en een burn-out aan een persoonlijke zoektocht in de hersenwetenschap. Ze zoekt naar manieren om haar geheugen en concentratie te verbeteren. Kan het brein beter worden dan ooit tevoren? Ze onderzoekt verschillende benaderingen, waaronder het gebruik van medicatie, breintraining, traditionele meditatie en elektrische hersenstimulatie. Ze laat geen steen onberoerd om antwoorden te vinden.

Museum Vrolik - Academisch Medisch Centrum Amsterdam

Museum Vrolik, gelegen in het AMC, herbergt een collectie bijzondere medische voorwerpen, verzameld door de 19de-eeuwse hoogleraar geneeskunde Gerardus Vrolik en zijn zoon Willem. Het anatomisch museum telt 10.000 voorwerpen, preparaten op sterk water, skeletten en schedels van mens en dier. Voor een bezoekje aan dit museum dien je dus naast een interesse voor de wetenschap ook een sterke maag te hebben. Zo kun je diverse zeldzame aangeboren (lichamelijke) afwijkingen bekijken en leren over de medische geschiedenis. Alles wat je normaal alleen op een plaatje zou zien, kun je in museum Vrolik ook met eigen ogen aanschouwen. Bekijk de website voor meer en praktische informatie.

Reisoefeningen - Ingmar Heytze

In dit boek vertelt dichter Ingmar Heytze op rauwe maar tegelijkertijd luchtige wijze hoe hij zijn reisangst overwint. Vanuit zijn veilige territorium binnen de singels van Utrecht weet hij op de brommer steeds meer terrein te veroveren. Een mooi, diepgaand boek dat met humor geschreven is, waardoor de zwaarte van het onderwerp niet als zodanig gevoeld wordt. Goed boek als je benieuwd bent wat er om kan gaan in iemand met angstklachten, en prettig herkenbaar als je zelf angsten ervaart.

Puzzelboekjes

Mensen verklaren mij wel eens voor gek als ik in het park of op het strand een ouderwets puzzelboekje tevoorschijn haal. Maar het is niet alleen superleuk om sudoku's en kruiswoordpuzzels op te lossen, het is ook nog eens heel goed voor je brein. En dat voor alle leeftijden! Zo train je op een ontspannen manier toch je denkvermogen, terwijl je ligt te genieten van de zon en een cocktail. Vaak voor maar een paar euro's te koop bij je favoriete boekwinkel. Kom alvast in de stemming met de puzzels in deze nieuwsbrief!

Friday (/wednesday/saturday) Night Skate

Vergeet de sportschool, wat is er leuker dan onbezorgd door de stad zoeven op 8 wieltjes? In verschillende steden kan je meedoen met een gratis inline skatetocht door de stad. Je ontmoet de andere skaters bij een afgesproken punt en volgt met zijn allen een uitgestippelde route over het beste en gladste asfalt. Heerlijk in de avond wanneer het al een beetje is afgekoeld. In Amsterdam is de Friday Night Skate al meer dan een kwart eeuw een begrip, en in andere steden loop je ook geregeld een grote optocht van skaters tegen het lijf.

Aanmelden hoeft niet, kijk voor meer informatie op Instagram of
https://www.fridaynightskate.com/ (Amsterdam)
https://u-skateparade.nl/ (Utrecht)
https://rollerdam.nl/ (Rotterdam)
https://www.meetup.com/nl-NL/haagse-royal-skaters-meetup/ (Den Haag)
https://waalhalla-centrum.nl/home/workshops/projecten/friday-night-skate/ (Nijmegen)
Of google op 'night skate' + jouw stad om te ontdekken of er een night skate in jouw stad wordt georganiseerd.

Ontspan je brein

Auteur: Esther Bührman

Kan het brein ontspannen?
Ken je dat gevoel, dat je naar huis fietst van werk en bij aankomst helemaal niet meer weet hoe je eigenlijk thuis bent gekomen? Je brein was de hele route bezig met allerlei gedachten, behalve met hoe je naar huis moest komen. Wat had die collega nou tijdens de vergadering gezegd? En wat ga je vanavond koken? Je bent zo druk bezig met het verleden en de toekomst, dat het nauwelijks lukt om bewust aanwezig te zijn in het hier en nu.

Het brein is een glazen bol
Goed nieuws: Je bent niet de enige. Dit hoort nou eenmaal bij de werking van je hersenen. Een populaire theorie binnen de neurowetenschappen stelt dat het brein werkt als een toekomst voorspellende machine. Alle informatie die binnenkomt wordt vergeleken met informatie die eerder al is opgedaan. Vervolgens creëren de hersenen bepaalde verwachtingen. Bijvoorbeeld: Ik zie een kop thee, het dampt, dus het is vast heet. Om zo min mogelijk energie te verbruiken is het prettig als de verwachting klopt met de werkelijkheid. Hierdoor is er minder onzekerheid. Het verminderen van onzekerheid helpt de hersenen een kloppend beeld te krijgen van de werkelijkheid. Als de verwachting niet klopt, vindt er een leermoment plaats en wordt dit beeld aangepast. Hierdoor kun je goed reageren op verschillende situaties, en kom je niet voor grote verrassingen te staan.

Ga sporten met mindfulness
Maar je kunt jouw hersenen ook trainen om de voortdurende gedachtenstroom te doorbreken en terug te gaan naar de oorspronkelijke ervaring, zonder allemaal andere informatie erbij te halen. Het bewust aanwezig zijn in het hier en nu kun je oefenen met mindfulness. In tegenstelling tot wat veel mensen denken, is dit geen ontspannende activiteit waarbij je lekker kan gaan slapen. Sterker nog, je kunt het beter vergelijken met sporten, want door dagelijks te oefenen kun je er steeds beter in worden. Door mindfulness oefeningen kun je leren om je niet meer te laten meeslepen door gedachten, maar in plaats daarvan alleen maar te focussen op wat er nu gebeurt. Dit vergt training en is absoluut niet makkelijk, maar als het lukt, kan het wel bijdragen aan een ontspannen gevoel!

Er ontstaat meer ruimte in je hoofd, en je wordt niet meer overspoeld door afleidende gedachten. Het idee is zelfs dat je grote inzichten kan krijgen op het moment dat je even aan 'niks' denkt. Bovendien zul je merken dat je dingen scherper opmerkt, en bijvoorbeeld weer bewuster op de fiets naar huis zit: "Hé, was die boom altijd al zo groen?"

Tips voor een mindful brein

🧠 Download de gratis app Medito (Engels) of Insight Timer (Nederlands), zij hebben enorm veel oefeningen die je helpen met mediteren. Je kunt zelf kiezen of je dit 5 minuten doet, of misschien zelfs een half uur!

🧠 Neem elke dag even een momentje waarop je niks doet. Leg je telefoon weg en focus je op de ademhaling. Dit kan zelfs gewoon even in de trein of op het werk. Juist als je het druk hebt, kan mindfulness je helpen om weer rust en ruimte te ervaren.

Bronnen zijn opvraagbaar bij de redactie

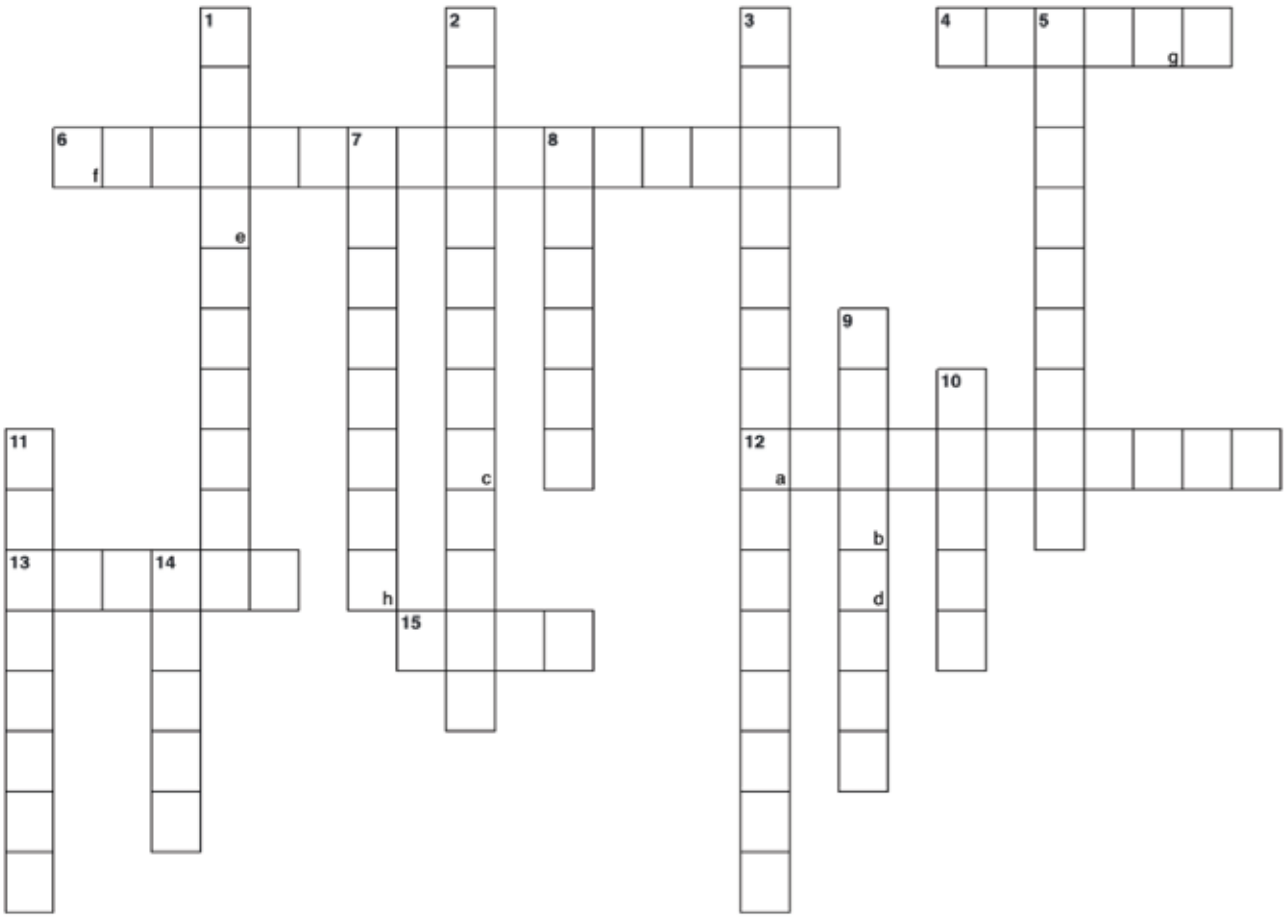
BREIN IN BEELD ZOMERKRUISWOORD

Horizontaal

4 Brein in Beeld team voor organisatie evenementen
6 Stof waardoor zenuwcellen communiceren
12 Deze hersenstructuur lijkt op een zeepaardje
13 Een verfrissend vruchtenijsje
15 Brein in Beeld team dat langs scholen gaat

Verticaal

1 Ook wel 'knuffelhormoon' genoemd
2 Gevoel van waardering
3 Hersenstructuur voor motoriek en balans
5 Tegenovergestelde van verdriet
7 Deze afdeling binnen Brein in Beeld schrijft veel
8 Onverwachte positieve gebeurtenis
9 Hormoon voor plezier en beloning
10 Warmste gedeelte van het jaar
11 Zomerevenement met muziek
14 Ander woord voor 'hersenen'



Oplossing

a	b	c	d	e	f	g	h

BREIN IN BEELD WOORDZOEKER

Vreugde
Tevredenheid
Glimlach
Optimisme
Vervulling
Hoop
Voldoening
Fortuin
Extase
Gelukzaligheid
Positiviteit
Cognitie
Hersenen
Denken
Mentaal
Intelligentie
Geheugen
Neuronen
Zenuwstelsel
Aandacht
Synapsen
Zon
Strand
Warmte
Reizen

Q	Y	R	E	V	H	C	O	G	N	I	T	I	E	A
N	L	Z	V	K	E	W	P	V	P	Q	I	J	I	M
D	T	A	O	K	R	A	T	O	Z	A	E	N	T	Z
G	E	E	A	W	S	R	I	L	G	A	T	E	N	E
V	E	N	V	T	E	M	M	D	L	N	I	U	E	N
H	E	H	K	R	N	T	I	O	I	D	V	R	G	U
F	T	R	E	E	E	E	S	E	M	A	I	O	I	W
S	O	T	V	U	N	D	M	N	L	C	T	N	L	S
T	V	R	E	U	G	D	E	I	A	H	I	E	L	T
R	S	E	T	X	L	E	L	N	C	T	S	N	E	E
A	L	I	L	U	T	L	N	G	H	O	O	P	T	L
N	N	Z	Y	S	I	A	I	L	L	E	P	M	N	S
D	J	E	B	Z	O	N	S	N	I	Z	I	T	I	E
S	Y	N	A	P	S	E	N	E	G	C	G	D	W	L
D	I	E	H	G	I	L	A	Z	K	U	L	E	G	D

BIB AGENDA

Podcast Over de Kop - juli/augustus 2023

Heb je het nieuwe seizoen van de podcast Over de Kop al voorbij zien komen? Dit seizoen is in samenwerking met De Jonge Akademie en Pieter Hulst tot stand gekomen. Vijf gloednieuwe afleveringen staan voor je klaar, waarin de volgende thema's worden besproken:

- Aflevering 1: Thema "Slaap"
  met prof. Ysbrand van der Werf en dr. Rolf Fronczek
- Aflevering 2: Thema "Muziek"
  met dr. Rebecca Schaefer en dr. Eelke Spaak
- Aflevering 3: Thema "Voeding"
  met prof. Esther Aarts en dr. Garmt Dijksterhuis
- Aflevering 4: Thema "Aandacht & Tijdsbesef"
  met prof. Hedderik van Rijn en prof. Stefan van der Stigchel
- Aflevering 5: Thema "Routines"
  met prof. Roshan Cools en prof. Marieke Adriaanse

En voor degenen die het eerste seizoen hebben gemist, zijn er uren aan hersenweetjes in te halen op vakantie. Luister snel via: https://open.spotify.com/show/03X8BkBasUOqzP44UzkOgS?si=1d-db7296543d44c3

Eat Your Brain Out - oktober 2023

Wegens succes herhaald in Studio/K: een informatief diner in het teken van de relatie tussen voeding en ons brein! Waar vorige editie vooral ging over hoe culturele, evolutionaire, en psychologische factoren onze smaak beïnvloeden, focust deze editie meer op de vraag hoe verschillende voedingsstoffen de werking van onze hersenen kunnen beïnvloeden. Met als spreker niemand minder dan prof. Iris Sommer, die alles kan vertellen over hoe je je brein nou het beste kan voeden!

Locatie: Studio/K; Timorplein 62, Amsterdam
Tickets: Binnenkort via de website van Studio/K

Muziek en het Brein - november/december 2023

Houd onze socials in de gaten, want in het najaar staat er een interactief evenement op het programma over muziek en het brein! Het belooft een bruisende avond te worden, vol kennis en natuurlijk muzikale toevoegingen.

Contact

Website
https://breininbeeld.org/

E-mail
Brein in Beeld algemeen: info@breininbeeld.org
Team Redactie: redactie@breininbeeld.org
Team Public: public@breininbeeld.org
Team Kids: kids@breininbeeld.org
Team Media: media@breininbeeld.org

Telefoon
06 198 48 322

Socials
Linked-In: https://www.linkedin.com/company/breininbeeld/?originalSubdomain=nl
Facebook: https://www.facebook.com/BreininBeeld
Twitter: https://twitter.com/breininbeeld
Instagram: https://www.instagram.com/breininbeeld/

SCAN MIJ SCAN MIJ SCAN MIJ SCAN MIJ SCAN MIJ