

brein  
beeld 

nieuwsbrief  
**ZOMEREDITIE**  
**2024**



**Positiviteit**

Versterk je mentale kracht!

# Voorwoord

## Beste nieuwsbrieflezer,

Welkom bij alweer de zomer-editie van de enige echte Brein in Beeld nieuwsbrief 2024.

Dit keer een vrolijk thema: positiviteit! Wat doet dat nu eigenlijk met ons brein? En hoe kun je positiviteit praktisch, zinvol en efficiënt inzetten voor jouw doelen? Antwoord op deze vragen kan je vinden in de artikelen van deze nieuwsbrief. Vergeet ook niet een kijkje te nemen bij de terugblik van het meest recente Public-evenement 'Muziek als Medicijn', of door de aanbevelingen te scrollen op zoek naar een leuke zomerse activiteit .

De publicatie van deze nieuwsbrief is tevens een aankondiging dat Brein in Beeld een welverdiende zomervakantie ingaat. Na de zomer zijn wij weer volop terug met knallende evenementen, interessante nieuwsbrieven en leerzame schoolbezoeken. Schroom niet om ons een mailtje te sturen met aanbevelingen, ideeën, inspiratie, noem maar op!

Wil je ook vrijwilliger worden bij Brein in Beeld? Zie de contactpagina aan het einde van deze nieuwsbrief en stuur je CV en motivatie naar de Brein in Beeld e-mail.

Veel leesplezier en een hele mooie zomer gewenst!

*"Zie het goede, voel de vreugde, leef in het moment; Positiviteit is de sleutel tot een gelukkig leven"*

Positieve groet,  
Team Redactie



# Nieuwsupdate

## Team Redactie

De Zomernieuwsbrief; eentje waar we allemaal veel zin in hadden, omdat het een periode is waarin de zon weer gaat schijnen en iedereen eindelijk weer een lach op zijn of haar gezicht krijgt. Vandaar ook dit thema: positiviteit. Wij denken dat iedereen daar wel weer een beetje aan toe was na de grijze en natte maanden. De redactieleden hebben weer hard gewerkt, geschreven en geïnterviewd, om zo deze prachtige nieuwsbrief in jouw mailbox te krijgen. Recentelijk is er een Brein in Beeld-vrijwilligersdag georganiseerd, waarin we met alle vrijwilligers onder andere hebben gebrainstormd over nieuwe ideeën en inspiratie. Dus: volop leuke dingen in het verschiet! Houd de nieuwsbrief daarom goed in de gaten, want in de herfst komt de volgende er alweer aan.

Brein in Beeld is weer een vrijwilliger rijker: **Yuka**. *"Hoi! Ik ben Yuka en vind het brein super interessant. Na mijn bachelor Psychobiologie was ik benieuwd hoe we kennis over het brein en cognitie kunnen toepassen in de samenleving en daarom heb ik ook de master Brain and Cognition in Society afgerond. Ik kijk er naar uit om bij Brein in Beeld bezig te blijven met het brengen van breinkennis naar het publiek!"*

Verder hebben we afscheid moeten nemen van onze geliefde vormgever, waardoor we voor nu zelf aan de slag moeten gaan met het uiterlijk van deze nieuwsbrief. Ben jij, of ken jij iemand die zich graag zou willen ontfermen over de opmaak van alle BiB-stukken? Stuur dan gerust een mailtje naar [redactie@breininbeeld.org](mailto:redactie@breininbeeld.org) en hopelijk spreken we elkaar dan snel!

Blijde groet,  
Team Redactie

## Team Kids

In onze laatste bijeenkomst hebben we veel info gekregen van de vrijwilligers over wat ze graag zouden willen doen en leren bij Brein in Beeld. Daar kwamen heel uiteenlopende dingen uit, maar het bleek vooral dat iedereen heel gemotiveerd is om veel verschillende dingen te doen en dat de workshop over slaap een hoop inspiratie heeft opgeleverd. Er zit dus een hoop in het vat naar de zomer toe.

Daarnaast krijgt **Elleke**, een van onze vrijwilligers, een prijs voor haar proefschrift! Elleke is uitgeroepen tot winnares van de BioSB Young Investigator Award. In haar proefschrift, dat ze op 22 september 2023 verdedigde aan de VU, bracht ze twee wetenschappelijke velden bij elkaar: genetica en neuro-imaging. In haar proefschrift onderzocht ze genen die verklarend zijn voor de structuur van de hersenen en hoe verschillende hersengebieden met elkaar verbonden zijn. Vervolgens gebruikte ze deze kennis om te onderzoeken in hoeverre deze genetische profielen samenhangen met verschillende hersenziekten.

## Team Public

De afgelopen maanden is Public weer volop het land in gegaan om kennis over neurowetenschap te verspreiden! Allereerst waren we op 13 april door de Hersenstichting uitgenodigd in de Metaal Kathedraal in Utrecht, waar we de hele dag lang met groepen enthousiaste 50-plussers lieten zien hoe (kalfs)hersenen er nou écht uitzien, wat vitaliteit doet met je brein, en om allerlei vragen te beantwoorden. Onwijs leuk! Bekijk de foto's van dit evenement onderaan deze pagina.

Daarnaast organiseerden we in samenwerking met NEMO Science Museum in Amsterdam op 2 mei het evenement "Muziek als Medicijn". Ter ere van de donderdagavondprogrammering van de tentoonstelling "Living Looonger" in de NEMO Studio mochten we een evenement cureren over de relatie tussen muziek en de hersenen. Hoe heeft muziek effect op je hersenen, hoe wordt er onderzoek gedaan hiernaar, en kan muziek wellicht ook gebruikt worden als 'medicijn' bij operaties?

Na een brede introductie door dr. Rebecca Schaefer over welke delen van onze hersenen betrokken zijn bij muziek (spoiler alert: allemaal) en psychologische en neurologische veranderingen die gemeten zijn na het luisteren naar en maken van muziek, brachten we deze kennis direct in de praktijk met een interactieve muzikale workshop door Wagner Vasconcelos. De afsluiter van de avond was drs. Emy van der Valk Bouman, die alles bij elkaar bracht en vertelde over hoe muziek in het ErasmusMC daadwerkelijk ingezet wordt als medicijn, om pijn en angst rondom operaties te verminderen. Blader verder naar de agenda verderop in deze nieuwsbrief voor een terugblik inclusief foto's van Muziek als Medicijn.

Op het moment neemt Public een korte break, maar we zitten zeker niet stil; na de zomer zijn we weer volop bij jullie terug met onze evenementen. Stay tuned!



*Practicum kalfshersenen  
Utrecht, 13 april*



# De boeiende kracht van positiviteit op ons brein en leven

## Wetenschapper en ondernemer Maartje Bregman over hoe optimisme ons leven én onze planeet positief beïnvloedt

Wist je dat een optimistische kijk op het leven je niet alleen gelukkiger kan maken, maar ook gezonder? In een wereld waarin we steeds vaker overspoeld worden door nieuws met negatieve berichtgeving, is het gemakkelijk om te verzanden in pessimisme. Depressieve gevoelens liggen dan op de loer.

"Kunnen we daar wat aan doen?", vroeg het team van Brein in Beeld zich af. "Jazeker", zei onze interview gast en klimaatoptimist Maartje Bregman: "We moeten in tijden van een serieuze klimaatcrisis juist positief nieuws brengen over groene acties, groot en klein, die samen verandering kunnen brengen. Dat werkt als een sterke mentale boost, want denken in mogelijkheden biedt kansen en ruimte voor oplossingen." Hoe dat precies werkt, vertelt Maartje Bregman, tevens oprichter van het tijdschrift Happy Times Magazine, een blad met positief nieuws over klimaatprojecten. 'Groene initiatieven' ontwikkelen kan dan bijdragen aan zowel persoonlijk als professioneel succes. Maar eerst nog wat achtergrondinformatie over het effect van positief denken op het brein.

Auteur: Maura Fraikin en co-auteur: Marie-Anne Zuidhof

### Positieve gedachten zijn sterk aanbevolen 'dagelijkse vitaminen'

We maken allemaal dingen mee die vervelend of naar kunnen zijn en dus als negatief bestempeld kunnen worden. Toch helpt het ons niet om somber te blijven denken. Stress blokkeert dan niet alleen een goede emotionele balans, maar frustreert fysiek gezien ook de opbouw en het herstel van lichaamscellen. Hierdoor komt het algehele functioneren in een negatieve spiraal. Dat is niet nodig als we positieve gedachten zouden zien als de dagelijkse hoeveelheid aanbevolen vitaminen, zegt Barbara Fredrickson, voorloper van onderzoek naar positieve psychologie. Optimisme zorgt er namelijk, net als vitaminen, voor dat we groeien, maar dan mentaal. Fredrickson is hoogleraar psychologie in de Verenigde Staten en bedacht de 'broaden-and-build-theory of emotions', oftewel optimisme zorgt voor positieve emoties. In haar lab leerde ze mensen om negatieve gedachten om te buigen naar positieve concepten, zoals dankbaarheid, hoop, trots en geluk.

Fredrickson ontdekte dat denken aan fijne dingen onze aandacht verbreedt (*broaden*). Hierdoor staan we meer open voor nieuwe kansen, ervaringen en sociale contacten. We worden creatiever en kunnen groeien in wat we doen en onszelf ontwikkelen. Hiermee bouwen we een basis en reserves (*build*), waar we eventueel later op terug kunnen vallen. Daarentegen zag ze dat negatieve emoties, zoals angst, verdriet, boosheid of jaloezie onze aandacht juist beperken. In acute noodsituaties is dat weliswaar helpend, omdat je bij dreiging niet lang hoeft na te denken, maar gelijk kan vluchten, maar terugkerende negativiteit zorgt ervoor dat onze aandacht zo vernauwt dat het je leven negatief kan blijven beheersen en je in een neerwaartse spiraal komt.

### Winstgevend werkgeluk

Een andere interessante plek om te onderzoeken wat ons blij maakt of juist **demotiveert**, is de werkplek. Steeds vaker lezen we dat er in organisaties een angstcultuur heerst, omdat er

bijvoorbeeld grensoverschrijdend gedrag plaatsvindt. Dat zorgt voor een negatieve sfeer; mensen vallen uit en worden langdurig ziek. Gelukkig zijn er ook werkplekken met een gezonde bedrijfscultuur. Dat is slim, want dat is niet alleen goed voor werknemers, maar ook voor werkgevers. Het vergt soms wel een andere *mindset*, een meer positieve dus, dan we soms gewend zijn. Toch is het de moeite waard om daarin te investeren.

Uit onderzoek blijkt dat het al kleine dingen kunnen zijn die een positief verschil maken, zoals een compliment geven en positieve bekrachtigen, maar ook vertrouwen geven in de vorm van flexibiliteit en autonomie vergroot de tevredenheid van werknemers. Dit soort beloningen lijken een vliegwiel voor ongeveer alles wat een werkgever ambieert: collegialiteit, betrokkenheid, productiviteit en uiteindelijk minder werkgerelateerde stress en ziekmeldingen. Dat laatste hangt ook samen met dat 'positivo's' minder snel naar verslavingsgevoelige middelen grijpen, zoals alcohol en sigaretten. Ze leven en eten gezonder en bewegen meer. Kortom: ze werkten en leefden nog lang en gelukkig.

### **Blij en niet-blij hersenkwabben**

Of we ons als een blij of verdrietige emoticon voelen, is sterk afhankelijk van onze hersenen. Die zijn als het ware voorgeprogrammeerd op het verwerken van nieuws en emoties. Alles wat onze zintuigen waarnemen, gaat eerst naar de hersenstam en daarna verder het brein in, wat onze emotieverwerking en gedrag bepaalt. Onze hersenen zijn zo ingericht dat we van nature sneller op negatief nieuws reageren. Vaak gebeurt dit ook weer op een negatieve manier, bijvoorbeeld door boos of angstig te worden. Dit is van oudsher een natuurlijke reactie, want dan kan je snel handelen als er gevaar is. Daardoor zien en horen we negatieve berichten sneller en blijven ze langer hangen, waardoor we er langer over piekeren. Gelukkig reageren hersendelen ook op optimisme. Wetenschappers ontdekten meer hersenactiviteit in het voorste deel van de hersenen (de anterieure cingulate cortex) en aan de onderkant van de frontale hersenkwab (de inferieure frontale gyrus). Deze gebieden zijn belangrijk voor de verwerking van persoonlijke informatie en responsinhibitie. Dat laatste heeft te maken met het onderdrukken van onnodige impulsen en reacties, oftewel het eerst nadenken voordat je iets doet. Dit is nuttig om optimistisch te kunnen

blijven, omdat je je dan minder laat leiden door (negatieve) emoties. Ook kan je effectiever omgaan met stress. Langdurige stress kan juist zorgen voor tekorten in deze gebieden, waardoor angst sneller de overhand kan nemen. Dat kan je voorkomen door dagelijks actief positief te zijn.

### **Van negatieve naar positieve spiraal**

Het lijkt makkelijker gezegd dan gedaan: negatieve berichten, gedachten en gevoelens omzetten in positieve. Toch kan het, en 'moet' het, want het is gezonder voor jezelf, voor anderen en voor de omgeving, stelt Barbara Fredrickson in haar 'broaden-and-build-theory'. Zij stelt dat optimisme ons niet per se overkomt, maar dat een positieve houding een bewuste keuze is. Het is soms even zoeken welke methode bij je past, maar het kan al vrij simpel door op één of twee vaste momenten per dag te bedenken waar je dankbaar voor bent in het leven. Je kan negatieve gedachten als het ware uitdagen. Neem er dan even afstand van, door ze 'te parkeren' en je kort af te vragen of ze je helpen of dat ze je blokkeren? Door zelf de regie en rust te nemen, kan de prefrontale cortex ook ontspannen en daarna relativeren richting meer positieve gedachten. Oefening baart kunst en na een tijdje zal je zien dat dit helpt om steeds meer positieve en gezonde keuzes te maken. Fredrickson geeft als tip om positieve 'to be' (good for yourself) lijstjes te maken in plaats van die ellenlange 'to do's' met wat we allemaal moeten. Dat kan al heel makkelijk met jezelf belonen met een taartje van de bakker of je lievelingsmuziek luisteren. Aandacht voor goede dingen in het leven hebben geeft je niet alleen een positief en fijn gevoel, maar is ook veel beter voor je gezondheid. De lijst met gezondheidsvoordelen is eindeloos: mensen hebben meer weerstand, minder ontstekingswaarden, minder kans op hart- en vaatziekten en voelen zich vitaler.

### **Hoe zet je je brein op groen**

Positief belonen werkt ook als je duurzaam - en milieubewust gedrag wil bevorderen, zegt de Amerikaanse neurowetenschapper Anne-Christine Duhaime. Mensen zijn geneigd om meer milieubewuste aankopen te doen en keuzes te maken wanneer ze een positieve houding hebben ten opzichte van het milieu en natuur. In haar boek 'Minding the climate: hoe neurowetenschap helpt bij het oplossen van de milieucrisis', legt Duhaime uit dat



we voor een beter klimaat eigenlijk simpeler zouden moeten leven, maar dat we dat moeilijk vinden door het oeroude beloningssysteem in onze hersenen. Dat systeem stamt nog uit een tijd waarin het brein evolueerde in tijden van schaarste. Daardoor stellen we korte termijn behoeften en beloningen boven (onbekende) lange termijn zaken, zoals het klimaat. Ons brein weet bijna niet meer wanneer te stoppen.

Duhaime ziet in haar lab dat een kortdurend prettig gevoel na het kopen van goederen klimaatverandering in de hand werkt, maar dat onze hersenen ook flexibel genoeg zijn om voorrang te gaan geven aan een goede toekomst voor de planeet. We kunnen daarbij een handje helpen door de hersenen te belonen, zegt Duhaime. Dat werkt beter dan mensen te zeggen dat ze iets niet mogen eten, drinken of kopen. Beter kunnen we beloningssystemen creëren die tegelijkertijd goed zijn voor het milieu.

## Brein in Beeld zet haar brein op groen voor een interview met klimaatoptimist Maartje Bregman

Maartje Bregman, is *self called* klimaatoptimist en oprichtster van Happy Times Magazine, een magazine met inspirerende acties van mensen om zich tegen klimaatverandering in te zetten.

### Wie is Maartje Bregman en wat wil ze?

"Ik ben vijfentwintig jaar en ben afgestudeerd als fysiotherapeut. Ik heb tijdens mijn studie de minor ondernemerschap gedaan en ik ben nu zes jaar ondernemer met een passie voor duurzaamheid. Het begon als hobby project naast mijn studie, maar het werd steeds serieuzer en in de zomer van 2023 heb ik mijn baan als fysiotherapeut opgezegd. Toen kon ik fulltime gaan ondernemen. Mijn passie voor vernieuwing zat er al jong in. Als je aan mij als vijfjarige had gevraagd wat ik wilde worden, dan had ik vol overtuiging gezegd: "iets wat nog niet bestaat!"

"Nu ben ik content creator, spreker, schrijver en bovenal klimaat optimist. Eén ding is zeker: dat bestond toen ik vijf jaar was nog niet", vertelt Maartje lachend. "Sinds 2020 ben ik me gaan verdiepen in de staat van het klimaat. De alarmerende klimaatverandering raakte

mij zó diep, dat ik mijn talenten daarvoor wilde gaan inzetten. Ik wil echt iets toevoegen aan het leven op aarde, in plaats van alleen maar nemen. Daarbij gaf het me een goed gevoel om me te richten op het positieve nieuws in plaats mee te gaan in negatieve berichtgeving. Toen kwam ik met het idee om klimaatinitiatieven, die z'n groene vruchten afwerpen, een podium te geven, zoals baanbrekende innovaties, bijzondere initiatieven en spraakmakende mensen met een groen brein. Dat is nu het Happy Times Magazine geworden. De naam suggereert wellicht dat we alleen een tijdschrift zijn, maar we zijn ook een online platform met een website, socials, een radioshow en dus ook een tijdschrift."

### Waarom koos je voor een Happy Times Magazine voor in je handen en niet alleen online?

"Tijdens de zomer dat ik mijn baan opzegde, moest ik iets bedenken om financieel rond te komen en tegelijkertijd wilde ik mijn passie volgen." Toen is het idee ontstaan om een tijdschrift over duurzaamheid te maken. De meerwaarde van een tijdschrift is dat je dieper op thema's kunt ingaan dan online artikelen. Je bent bij dat soort keuzes natuurlijk wel afhankelijk van wat de consument wil, maar ik hoorde in die periode al van veel mensen dat ze behoefte hadden aan het lezen van drukwerk, dus zonder op hun telefoon te hoeven scrollen. Ook spraken mensen hun wens steeds vaker uit over het verlangen naar hoopvolle verhalen over het klimaat. Die zijn er wel op social media, maar veel minder in de traditionele media. Dat gat kon ik dus opvullen. Het is wel een spannende keuze geweest, omdat de wereld steeds digitaler wordt en ik daar dus niet in mee ging. Je kan nooit iedereen tevreden stellen, maar ik hoorde van steeds meer mensen dat ze erg blij werden van de gekozen vorm van Happy Times Magazine; lange genuanceerde verhalen in plaats van snelle *clickbait* koppen en *snackable* content. Dat motiveerde nog meer en ik dacht: ik heb niets te verliezen, dus ik ga het gewoon doen.

Omdat ik het een must vond dat Happy Times Magazine in winkels verkocht zou worden, moest ik weten hoe ik mijn magazine daadwerkelijk in de schappen kon krijgen. Daarom heb ik diverse mensen benaderd op LinkedIn. Ik heb me er behoorlijk doorheen gebluft, want ik had nog weinig concreet, behalve een Canva ontwerp opzette. Pas toen ik na

dit proces groen licht kreeg en zekerheid had over winkerverkoop, heb ik auteurs en vormgevers gezocht. Samen met hen heb ik het eerste tijdschrift kunnen maken. Vlak voor de lancering werd ik gebeld door Giel Beelen; hij vertelde dat hij het concept zo tof vond en vroeg me voor een radioshow. Een week later zaten we in zijn studio in Haarlem."

### **Wat hoop je te bereiken met Happy Times Magazine?**

"Eén ding is voor mij zeker: als we zo door blijven gaan dan helpen we de planeet naar de filistijnen. Hoe we nu bijvoorbeeld met grondstoffen en fossiele brandstoffen omgaan, dat is op de langere termijn onhoudbaar. Wetenschappelijk onderzoek ondersteunt deze visie. Toch zijn er ook mensen die daar een andere mening over hebben. Sommigen ontkennen het, omdat ze in complottheorieën geloven en denken dat de overheid dit verzint voor de invulling van een andere agenda. Anderen negeren het omdat ze andere problemen belangrijker vinden.

Ik vind dat we niet om de feiten over klimaatverandering heen kunnen. Daarom is het tijd voor actie. Mijn drijfveer is dat ik geloof dat het ook echt anders kan, maar wel als we ons vooral richten op positieve acties voor het klimaat. Dat geeft ons namelijk kracht om het klimaatprobleem onder ogen te zien en geeft moed om samen een front te vormen om te strijden voor een goede toekomst voor de komende generaties.

Tegelijkertijd is Happy Times geen pasklare oplossing voor alle problemen. Ook is het niet bedoeld om lezers het idee te geven dat anderen het werk wel doen en ze met hun voetjes omhoog kunnen zitten. Het positieve nieuws over klimaatinitiatieven is echt bedoeld om ieders groene brein aan te zetten en te inspireren. Natuurlijk is het idee ook dat het ons wat lucht geeft, hoopvol is en we samen de schouders eronder kunnen zetten. Wat dat betreft is wat mij betreft 'alle hens aan dek' nodig. Van grote bedrijven tot sportclubs en van ziekenhuizen tot buurtwerk: samen kunnen we ervoor kiezen om andere keuzes te maken.

Het klinkt misschien wat raar, terwijl we het over het klimaatprobleem hebben, maar het geeft ook *fun*. De sociale verbinding is extreem waardevol; ik heb de meest prachtige mensen ontmoet, die zich ook iedere dag op hun manier inzetten om écht iets bij te dragen aan de wereld."

### **Heeft positieve berichtgeving over het klimaat ook een keerzijde?**

"Ja, berichtgeving over het klimaat is überhaupt complex, zeker positieve berichtgeving. Want bij mensen die positief klimaatnieuws brengen, denken mensen al snel dat je een klimaatprobleemontkenner bent, terwijl ikzelf en andere klimaatoptimisten juist de wetenschap achter klimaatverandering serieus nemen. Ik heb ervoor gekozen om een positieve insteek te kiezen om anderen te inspireren ook actief te zijn voor een groene aarde. Daarbij zijn er ook vormen van positieve berichtgeving over het klimaat die (negatieve) berichtgeving in de media genuanceerder brengen, met extra (wetenschappelijke) informatie. Ook dat zijn geen klimaatontkenners, terwijl sensationele *clickbait* krantenkoppen dat soms wel zo doen lijken. Dat gebeurde mijzelf ook bij iemand die visies op klimaatverandering in een bredere context zet: milieuwetenschapper Hannah Ritchie en auteur van het boek 'Niet het einde van de wereld'.

Laatst zag ik zo'n sensationele, verbazingwekkende titel bij een artikel over haar boek en dat riep gelijk negatieve emoties bij mij op; "Ritchie slaat de plank helemaal mis, dit is het domste wat je kan doen, als je jezelf klimaatoptimist noemt en je op die manier over het klimaat praat." Het artikel gaf namelijk de indruk dat Ritchie de noodzaak van inzet voor het klimaat bagatelliseert en dat klimaat zichzelf herstelt. Het idee dat je mensen demotiveert om milieubewust te leven, frustreerde me enorm, merkte ik. Tegelijkertijd dacht ik: Klopt dit wel? Want hoe kan het dat ik een klimaatoptimist ben en toch boos ben op andere optimisten? Dat begreep ik niet, dus ben ik haar boek gaan lezen en toen bleek dat haar verhaal juist heel genuanceerd te zijn en goed aan te sluiten op mijn visie.

Het eerste deel van haar boek gaat namelijk wel degelijk over de drastische opwarming van de aarde en de grote uitdagingen waar we voor staan. Ritchie's boek is dan ook absoluut geen pleidooi dat het allemaal wel goedkomt. Pas daarna focust ze zich op de toekomstscenario's als we op deze voet doorgaan en wat we kunnen doen om het tij te keren, omdat Ritchie hoop wil geven voor een gezamenlijke, goede toekomst."



## Heeft het positieve klimaatnieuws een positief effect?

"De lezers en volgers die ons benaderen, reageren overwegend positief. Veel reacties gaan erover dat mensen die zich zorgen maken over het klimaat zich nu minder alleen voelen. De aanwezigheid van gelijkgestemden voelt als een opluchting. Evenals dat er zoveel mensen zijn die denken en werken aan groene oplossingen. Het zorgt er ook voor dat mensen er makkelijker gesprekken met anderen over voeren. Of de positieve uitwerking van het communiceren over klimaatinitiatieven direct resulteert in een verminderde uitstoot en verminderde opwarming van de aarde, dat is uiteraard lastig te zeggen. Duidelijk is wel dat het bijdraagt aan een belangrijk stuk bewustwording en daaropvolgend bereidwilligheid van mensen om zich open te stellen voor samenwerken aan duurzaamheid voor een groene toekomst voor ons en de generaties na ons."

## Hoe optimistisch ben je zelf? En heb je tips voor mensen om een optimistischer perspectief te ontwikkelen?

"Ik denk niet dat we altijd optimistisch kunnen zijn. Dat hoeft ook niet, want negatieve gevoelens zijn ook nodig om alert te zijn. Van daaruit kunnen we wel weer positief worden. En ik ben natuurlijk ook 'maar een mens' en ik twijfel ook heus wel eens over mijn positieve houding tegenover de klimaatcrisis. 'Moet ik niet een 'tandje negatiever' zijn, als je kijkt naar hoe hard het gaat met de klimaatveranderingen.' Of is positief blijven wat naïef?, als je bedenkt dat de klimaatcrisis een sluipmoordenaar is: er vinden kleine veranderingen plaats die we wellicht niet eens opmerken. Dat draagt misschien ook wel bij aan het gebrek aan besef van klimaaturgentie. Je merkt dat mensen daardoor ook onverschillig kunnen reageren; "Een paar graden warmer is wel lekker, dan smeren we ons extra goed in" óf "Een extreme regenbui? Nou, dan blijven we lekker binnen vandaag."

De grote vraag die ik dan heb is of het niet een vorm van symptoomontkenning is, zoals je dat soms ook bij ziektes ziet. Je merkt eerst weinig tot niets van symptomen, of je negeert het omdat je niet weet wat het betekent. Ik vraag me wel eens af of de symptomen 'van ziekte' die de aarde nu laat zien, niet ook heel snel ons einde kunnen betekenen? Dat is absoluut geen positieve gedachte, eerder

angstaanjagend. Met een blad positieve nieuwtjes ga je die angst niet wegnemen, maar ik denk dat dat ook niet hoeft. De onderliggende angst mogen we voelen én tegelijk onze focus proberen te leggen op dingen die goed gaan. Het positieve nieuws zorgt er bij mij in ieder geval voor dat ik niet in een neerwaartse spiraal kom. Dat ik niet in de 'het-heeft-toch-geen-nut-ik-doe-maar-niks'-mindset kom, maar in een spiraal van hoop, perspectief en kracht. Dus mijn tip aan de lezers van Brein in Beeld is: zorg dat je je wekelijkse portie positieve klimaatnieuws krijgt!"



Benieuwd naar **Happy Times Magazine**? Neem een kijkje op de Happy Times Magazine [website](#), [Instagram](#), of [Linked-In pagina](#).

Meer weten over **Maartje** zelf? Dat kan via haar eigen [Instagram](#) en [Linked-In](#).

 @lifeofmaartje  
 @happytimes.magazine

# Tips

## 10 tips om positiever in het leven te staan

Auteur: Romy Veelers

### 1. Omring jezelf met positieve mensen

Positiviteit is aanstekelijk, dus wanneer jouw omgeving positief is, ga jij hier vanzelf veel makkelijker in mee!

### 2. Probeer bewust situaties door een 'positieve lens' te bekijken

Je kan bepaalde (vervelende) situaties, proberen in een ander daglicht te bekijken. Dus in plaats van te denken: "Ik voel me eenzaam, omdat mijn vrienden te druk zijn om af te spreken", kan je ook denken: "Dit is een kans om wat tijd alleen door te brengen en een nieuwe hobby te vinden"

### 3. Bedenk iedere dag drie dingen waar je dankbaar voor bent

Door dagelijks even stil te staan bij de dingen waar je dankbaar voor bent, train je je brein om zich te richten op de positieve dingen in het leven. Dit hoeven niet altijd grote, fundamentele dingen te zijn, maar kan bijvoorbeeld ook dat lekkere kopje koffie zijn die je dag heeft gemaakt.

### 4. Lachen

Dit is wellicht een inkoppertje, maar lachen vermindert stress en geeft je een positiever gevoel. Neem het leven dus niet altijd te serieus en zorg dat je mensen om je heen hebt die je aan het lachen kunnen maken.

### 5. Wees vriendelijk en behulpzaam

Door vriendelijk te zijn naar je omgeving, krijg je zelf een goed gevoel, waardoor je positiever over jezelf en het leven gaat denken. Probeer bijvoorbeeld af en toe vrijwilligerswerk te doen.

### 6. Mindfulness en meditatie

Door te mediteren leer je bewust met je gedachten en gevoelens om te gaan. Onderzoek heeft aangetoond dat hoe vaker iemand mediteert, hoe meer positieve gevoelens worden ervaren.

### 7. Zorg voor voldoende nachtrust

Slaap en positiviteit werken samen in een vicieuze cirkel. Wanneer je meer slaapt, krijg je meer energie, waardoor je makkelijker met tegenslagen om kan gaan en positiever in het leven kan staan. En wanneer je positief in het leven staat, is het weer makkelijker om in slaap te vallen, omdat je minder piekert.

### 8. Ga de natuur in

Meer tijd doorbrengen in de natuur werkt stressverlagend en geeft een gevoel van kalmte. Verder is blootstelling aan natuurlijk zonlicht goed voor de biologische klok en je humeur.

### 9. Kom in beweging

Lichaamsbeweging stimuleert de afgifte van endorfines, ook wel het geluksstofje genoemd. Deze stofjes zorgen voor een beter humeur en verminderen stress.

### 10. Doelen stellen

Door realistische doelen voor jezelf te stellen en hieraan te werken, vergroot je je eigenwaarde en dwing je jezelf om op de positieve aspecten van je leven te focussen. Als je een doel behaald hebt, geeft dit zelfvertrouwen en voldoening.



# Hack je hersenen met positiviteit

*Veel zelfhulpgoeroes zweren erbij: de kracht van een positieve mindset als dé sleutel naar een gelukkig leven. Met mooie spreuken, zoals "Think happy, be happy" en "A Happy Mind is a Happy Life", benadrukken ze de kracht van positief denken en beloven ze ons dat een positieve mindset zorgt voor een gelukkig leven. Maar hoe werkt dit eigenlijk in onze hersenen? En kunnen we echt onze gedachten sturen om ons geluksniveau te verhogen?*

Auteur: Romy Veelers

## Negativiteitsbias

Hoewel het simpel klinkt om gewoonweg positief te denken, is het makkelijker gezegd dan gedaan. Evolutionair gezien, is ons brein er namelijk zo op ingesteld, dat we meer aandacht geven aan negatieve gebeurtenissen, vergeleken met positieve gebeurtenissen om ons heen. Dit wordt ook wel de negativiteitsbias genoemd. Deze bias was voor onze voorouders essentieel, aangezien het in de oertijd van levensbelang was om gevaar te herkennen en dit nou eenmaal makkelijker gaat als de focus ligt op eventuele bedreiging. In ons huidige, voor velen veilige, dagelijks leven is deze bias nog steeds aanwezig, maar wel een stuk minder relevant geworden. Denk bijvoorbeeld aan de volgende situatie: je hebt net een belangrijke presentatie gegeven, waarvoor negen van de tien mensen uit het publiek je een compliment geeft. Één persoon uit de zaal is echter kritisch en wijst je op enkele verbeterpunten. Deze negatieve opmerking kan de complimenten overschaduw en je kan achterblijven met het gevoel dat je hebt gefaald. Veel zelfhulpboeken beweren dat je door bewust positieve gedachten te stimuleren, je de negativiteitsbias kan omzeilen en je de hersenen als het ware kunt 'herprogrammeren'. Alhoewel de term 'herprogrammeren' hier te simplistisch en populistisch is geformuleerd, zit er neurowetenschappelijk gezien wel een kern van waarheid in.

## Positiviteit en de hersenen

Neurowetenschappelijk onderzoek heeft namelijk aangetoond dat positieve gedachten gepaard kunnen gaan met activiteit in de prefrontale cortex, een gebied in de hersenen dat betrokken is bij het reguleren van emoties en het verwerken van beloningen. Tegelijkertijd kan positief denken activiteit in de amygdala, het hersengebied dat bekendstaat als het angstcentrum, verminderen. Naast hersenonderzoek, zijn er psychologische studies die laten zien dat mensen die optimistisch en positief in het leven staan, over het algemeen gezonder en gelukkiger zijn. Verder wordt optimisme in een individu gezien als een beschermende factor tegen angsten en depressies.

## Neuroplasticiteit

Studies laten zien dat positief denken zeker invloed heeft op onze hersenactiviteit. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we die positiviteit op de lange termijn vast kunnen houden? Onze hersenen bestaan uit miljarden hersencellen, ook wel neuronen. Deze neuronen zijn met elkaar verbonden via synapsen en communiceren via elektrische en chemische signalen met elkaar. Op die manier vormen de neuronen netwerken door het brein heen. Via deze netwerken wordt informatie door het brein gestuurd en verwerkt, waardoor we uiteindelijk kunnen bewegen, denken, voelen, enzovoort. Doordat de neuronen met elkaar in verbinding staan, worden ze ook door elkaar beïnvloed. Dit wordt in de neurowetenschap ook wel aangeduid met de regel van Hebb: "Neurons that fire together, wire together". Simpel gezegd houdt dit in dat neuronen die tegelijkertijd actief worden, sterker met elkaar verweven raken.

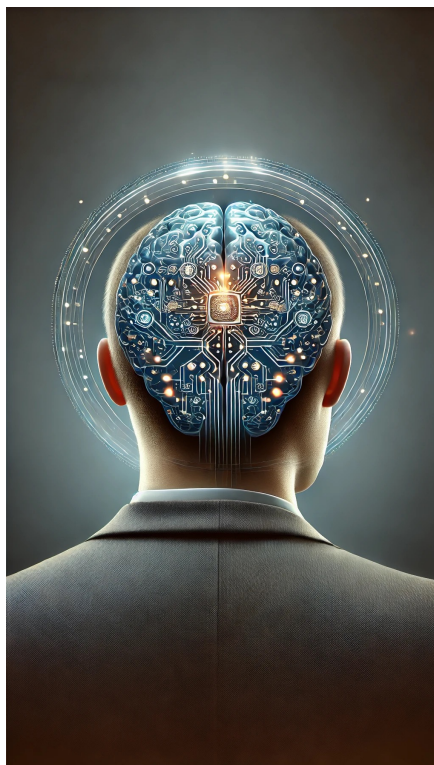
Zelf kunnen wij invloed uitoefenen op deze netwerken door middel van neuroplasticiteit. Neuroplasticiteit is het vermogen van onze hersenen om bestaande verbindingen tussen neuronen te versterken of nieuwe verbindingen aan te gaan. Door herhaaldelijk en bewust met positieve gedachten bezig te zijn, activeren en versterken we de netwerken, die ons helpen om positieve emoties gemakkelijker te ervaren. Door bewust met je gedachten om te gaan en te focussen op optimisme, is het dus daadwerkelijk mogelijk om je brein te beïnvloeden en ook echt meer positieve emoties te ervaren.

### **Toxische positiviteit**

Optimisme is dus niet perse iets waar je mee geboren hoeft te zijn, maar iets wat aan te leren is. Zo schreef Martin Seligman, een Amerikaanse psycholoog, een boek genaamd "Learned Optimism", waarin hij drie soorten geluk beschrijft, die aangeleerd optimisme je kunnen geven. Naast het boek van Martin Seligman, zijn er veel soortgelijke zelfhulpboeken en cursussen te vinden, die het belang van positiviteit onderstrepen. Hoewel optimisme en positief denken diverse voordelen met zich meebrengen, is het wel belangrijk om een gebalanceerde benadering te houden. Het is namelijk niet realistisch of gezond om negatieve emoties en gedachten volledig te negeren of te onderdrukken en alles vanuit een positief perspectief te willen bekijken. Dit fenomeen wordt ook wel 'toxische positiviteit' genoemd. In het leven zullen er onoverkomelijke tegenslagen op je pad komen, waarbij negatieve emoties normaal zijn. Het is hierbij juist van belang om deze emoties te erkennen en hier goed mee om te leren gaan.

### **Conclusie**

Al met al kan positief denken zeker een hulpmiddel zijn om gelukkiger in het leven te staan en brengt het gezondheidsvoordelen met zich mee. Door bewust de positieve kant van situaties te belichten en jezelf te trainen in het positief denken, zullen deze paden in je hersenen sterker worden en zal het optimisme vanzelfsprekender worden. Wel is het belangrijk om altijd de balans te bewaren en niet door te slaan in positiviteit. Juist de balans tussen positieve en negatieve emoties kunnen ervaren, zal je mentale veerkracht vergroten.





# Neuroscience - nieuws

*Nieuws in de hersenwetenschap: de gloednieuwe Brein in Beeld nieuwsbrief-rubriek! Hier vind je al het nieuws omtrent hersenonderzoek, initiatieven, uitvindingen, en meer. Is jou iets opgevallen in de wereld van het brein? Mail het naar onze redactie en lees jouw bevindingen terug in de volgende nieuwsbrief!*

Auteur: Elvira Brand

## **Miljoenensubsidie voor Breinatlas**

Met een subsidie van 23,23 miljoen euro gaan Nederlandse wetenschappers aan de slag met een atlas voor psychiatrische symptomen. De overheid reikte deze subsidie dit jaar uit om samenwerking tussen onderzoeksteams vanuit verschillende disciplines en universiteiten mogelijk te maken. Met het geld moeten de onderzoekers relaties tussen psychiatrische symptomen, hersencellen en hersennetwerken bloot gaan leggen. Hiervoor gebruiken ze hersenweefsel dat gedoneerd is aan de Hersenbank. In totaal gaan negen universiteiten en UMC's en het Herseninstituut de Breinatlas waarmaken.

## **Proefdiervrij lab**

Het Donders Instituut van de Rijksuniversiteit Nijmegen heeft een subsidie van het Nationaal Groeifonds ontvangen om een nieuw proefdiervrij laboratorium op te zetten. Het instituut richt zich op het begrijpen van neurologische aandoeningen, zoals ALS. Ze onderzoeken of gekweekte neuronen in het lab een goede vervanger zijn voor muismodellen. Muizen worden nu nog als proefdieren ingezet voor onderzoek naar onder andere de hersenen, longen en kanker.

## **Klokhuis Wetenschapsprijs voor Brein-op-een-chip**

Elk jaar wordt de Klokhuis Wetenschapsprijs uitgereikt om wetenschap aantrekkelijk te maken voor een jong en breed publiek. Vervolgens maakt het Klokhuis een aflevering over het winnende onderzoek. Dit jaar is de keuze gevallen op een onderzoeksteam van de Universiteit van Maastricht. Het team maakt een klein stukje brein na op een elektronische chip. Ook het brein van mensen met een hersenaandoening zoals epilepsie kan worden nagemaakt. Dit kan vervolgens weer gebruikt worden voor verder onderzoek naar de oorzaak en mogelijke behandeling van de aandoening.

# Zomer aanbevelingen

## Boek + Werkboek "De Kracht van Teruggeven" - Maartje Bregman



De kracht van teruggeven is een informatief boek over teruggeven aan de natuur en aan jezelf. Alles wordt verteld aan de hand van drie grote thema's: duurzaamheid, fitheid en gezondheid. Naast de wetenschappelijk onderbouwde kennis komen er ook leuke weetjes tussendoor en vertel ik over mijn ervaring in anekdotes door het boek heen. Er staat één ding centraal in Maartje haar leven: POSITIVITEIT. Dit boek geeft dan ook een positieve draai aan het leven en het verbeteren van de wereld.

De kracht van teruggeven – het werkboek is een doeboek met ruim dertig opdrachten. Deze opdrachten zijn verdeeld in vier thema's: duurzaamheid, fysieke fitheid, mentale fitheid en gezondheid. Er staan DIY's in voor een zero-waste lifestyle, maar ook praktische tips om te verduurzamen, om meer zelfliefde te creëren en planners om echt aan de slag te gaan. Het laatste hoofdstuk bevat tien heerlijke vegan receptjes!

Shop jouw (werk)boek nu [hier!](#)

## Ga naar een comedy-show!

In een wereld waarin we voortdurend worden geconfronteerd met stressvolle situaties en uitdagingen, is het van cruciaal belang om momenten van vreugde en positiviteit te omarmen. Een geweldige manier om dit te bereiken is door deel te nemen aan comedy shows, vooral deze zomer, wanneer de natuur weer tot leven komt en de dagen langer en helderder zijn. Deze aanbeveling onderstreept het belang van het bijwonen van comedy shows als een effectieve manier om onze geestelijke gezondheid te bevorderen en positieve emoties te cultiveren. Alleen al in Amsterdam zijn er tal van comedy cafés waar je een avondje flink kan lachen! Denk bijvoorbeeld aan Toomler, Comedy Cafe Amsterdam of Boom Chicago!

## Podcast: "De Jongen Zonder Gister"



"Het is maart 2017 als de 21-jarige Jur studeert aan Harvard en zijn geheugen wordt weggevaagd door encefalitis. Hij wordt wakker in een vreemde wereld. Hij kent zijn naam niet meer, weet niet wie zijn moeder is, iedereen is een vreemde. Het enige wat hij kan doen is praten en piano spelen. Met andere woorden: 21 levensjaren worden gewist." Podcastmaker Josephine van der Erve, journalist en studievriend van Jur, verkent in deze podcast samen met Jur grote vragen. Hoe begint hij weer te leven? Vindt Jur zijn oude zelf terug? Hoe ontwikkelt je identiteit zich als je opnieuw begint? En wie ben je eigenlijk?

## NPO-programma: "Erik Scherder en het nut van optimisme"



"In een tijd waarin de crises over elkaar heen buitelen en we ons - volgens een CBS-onderzoek - somberder voelen dan ooit, bekijkt Erik Scherder het fenomeen optimisme van alle kanten. Zijn optimisten heel naïef? Is een pessimistische kijk op het leven niet veel realistischer?"

Even relaxen achter de buis tijdens de vakantie? Dan is dit nieuwe programma een goede opvulling voor jouw tv-avondje. Helemaal in het thema van deze nieuwsbrief. Pak wat popcorn en bingen maar!

Dit programma is **iedere zaterdagavond om 20:35 te zien op NPO2**. Gemist? Kijk dan alle afleveringen terug op de (gratis) app NPO Start.



# Neurotrends

*Trends in de hersenwetenschap: nog een gloednieuwe Brein in Beeld nieuwsbrief-rubriek! De neurowetenschap heeft de afgelopen decennia grote sprongen gemaakt. Met de huidige ontwikkelingen in de technologie is er alweer veel meer mogelijk dan vijf jaar geleden en zo blijft het veld continu in beweging. Hieronder een aantal huidige trends in het hersenonderzoek.*

Auteur: Romy Veelers

## **Cerebellum**

Afgelopen decennia hebben neurowetenschappers zich hard ingezet om de werking van ons brein beter te begrijpen. De focus lag hierbij voornamelijk op de grote hersenen, ook wel het cerebrum genoemd. De kleine hersenen, ook wel het cerebellum genoemd, werden traditioneel voornamelijk geassocieerd met de verfijnde motoriek en balans. Recent onderzoek heeft echter aangetoond dat het cerebellum bij veel meer functies betrokken is, zoals cognitie, emotie en sociaal gedrag. Hierdoor is de belangstelling voor het cerebellum gegroeid en wordt er in veel onderzoeken aandacht aan besteed.

## **MRI-onderzoek**

MRI-scans zijn een goede manier om de hersenen in beeld te brengen en worden veel gebruikt voor onderzoek, maar ook in het ziekenhuis voor het diagnosticeren van patiënten. Door middel van nieuwe technologieën worden de scans steeds preciezer en gevoeliger, waardoor er steeds meer detail in kaart gebracht kan worden. Aangezien een MRI geen schade toebrengt aan de proefpersoon een breed toe te passen is, is het een populaire manier van hersenonderzoek doen.

## **Psychedelica**

Steeds meer onderzoeken belichten de mogelijkheden van het gebruik van psychedelica als behandeling bij psychiatrische stoornissen. Onderzoek heeft aangetoond dat psychedelica de communicatie tussen verschillende hersengebieden kan beïnvloeden. Afgelopen jaren zijn er verschillende trials opgezet waarin psychedelica zoals MDMA, de werkzame stof in XTC en psilocybine, de werkzame stof in paddo's, worden ingezet als medicijn bij bijvoorbeeld PTSS, depressie, angststoornissen en eetstoornissen.

## **Pesticiden en neurodegeneratieve ziekten**

Neurodegeneratieve ziektes, zoals Alzheimer, Parkinson en ALS, zijn een grote bedreiging voor de volksgezondheid. Veel onderzoeksgroepen zijn daarom hard aan het werk om de ziektes beter te leren begrijpen en zo uiteindelijk hopelijk een remedie te ontwikkelen. Afgelopen jaren zijn er steeds meer aanwijzingen dat pesticiden een rol kunnen spelen bij het ontwikkelen van bijvoorbeeld Parkinson. Onderzoeken laten zien dat mensen die lang met bijvoorbeeld gewasbeschermingsmiddelen hebben gewerkt, een grotere kans hebben om een neurodegeneratieve ziekte te krijgen.



# BiB Agenda

Houd de Brein in Beeld website en socials in de gaten voor aankomende evenementen!

## Terugblik Muziek als Medicijn (2 mei @NEMO)

Is muziek het recept voor een gezonder en langer leven? Op donderdag 2 mei ontdekten we de invloed van muziek op je hersenen in het uitverkochte De Studio van NEMO.

Ga je los op hiphop? Of zing je liever mee Met pop? Van hiphop tot metal, van jazz tot pop: muziek luisteren en maken heeft positieve effecten op je brein. Er zijn al praktische toepassingen van muziek in de zorg, zoals bij de behandeling van dementie of voor pijnvermindering van patiënten. Maar wat gebeurt er precies in je hersenen en hoe valt dat te meten? En welk genre muziek werkt dan het beste voor wie? Rebecca Schaefer (Universiteit Leiden) en Emy van der Valk Bouman (Erasmus MC) vertelden over de invloed van muziek. Wagner Vasconcelos bracht tevens een interactief muzikaal intermezzo.

*Dank aan NEMO, Rebecca Schaefer, Emy van der Valk Bouman, en Wagner Vasconcelos voor deze mooie avond!*





# Contact

## Website

<https://breininbeeld.org/>

## E-mail

Brein in Beeld algemeen: [info@breininbeeld.org](mailto:info@breininbeeld.org)

Team Redactie: [redactie@breininbeeld.org](mailto:redactie@breininbeeld.org)

Team Public: [public@breininbeeld.org](mailto:public@breininbeeld.org)

Team Kids: [kids@breininbeeld.org](mailto:kids@breininbeeld.org)

Team Media: [media@breininbeeld.org](mailto: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/>

