

De tien geboden voor het brein. Hij heeft ze nog niet allemaal uitgeschreven, maar voor René Kahn, hoogleraar Psychiatrie aan de Universiteit Utrecht, staan ze wel vast. Twee van deze geboden licht hij uit tijdens de Utrecht Lezing op 21 november a.s. in Amsterdam. "Muziek maken en videospelletjes spelen blijken heel goed voor het brein."

Tekst: Astrid van Unen Illustratie: Saskia van der Linden

Psychiater René Kahn verzorgt de Utrecht Lezing in Amsterdam:

'Hersenen groeien onder invloed van goede dingen'

René Kahn (1954) is naast hoogleraar ook afdelingshoofd Psychiatrie aan het Universitair Medisch Centrum Utrecht en lid van de Koninklijke Nederlandse Academie van Wetenschappen. Hij specialiseerde zich in de Verenigde Staten, en

reeks van 25 boekjes uitgegeven door uitgeverij Balans die 25 jaar bestaat. Ik zeg bewust 'boekjes', want ze tellen zo'n 120 tot 150 pagina's. Ik was gevraagd om iets te schrijven, maar had nog geen idee. Tot mijn oudste dochter voorstelde: 'Waarom doe je

dingen aan de orde, zoals leren en studeren. Daar groeien je hersenen van in volume. Ook lichamelijke activiteiten zijn goed. Daardoor gaan niet alleen je cognitieve prestaties vooruit, maar er groeien ook bepaalde delen van de hersenen, met name in de hippocampus."

Hoger IQ

Tijdens de lezing in november focust Kahn zich op twee goede geboden voor het brein. Muziek spelen op jonge leeftijd is er één van. "Er bestaat een opvallend aantal studies over het effect van bijvoorbeeld vioolspelen. Daarbij gebruik je de linkerpink, iets wat je in het normale leven zelden doet. Maar die linkerpink is verbonden met het rechterdeel van de hersenen. Dat is ook gemeten en het blijkt dat dit deel groeit. Dat is interessant, want het gaat om een klein gebied." Pianospelen blijkt goed voor de coördinatie in het brein. "Dat bevordert →

'Van videospelletjes leren kinderen hoofd- van bijzaken te scheiden; dat is belangrijk in het leven'

onderzocht de biologische aspecten van angststoornissen en schizofrenie. Hij publiceerde onder meer de bestsellers 'Onze hersenen' en 'In de spreekkamer van de psychiater'. Nu schrijft hij aan het boek 'De tien geboden voor het brein' dat in oktober 2011 bij uitgeverij Balans verschijnt. "Ja, een spannende titel", bevestigt Kahn. "Het wordt in een

niet iets over wat goed en wat slecht is voor het brein?" Dat is het nu uiteindelijk aan het worden." De categorie 'niet goed' is welbekend; overmatig alcoholgebruik en stress vertroebelen de geest. "Ik geef ook aan waarom dat slecht is en wat er in het brein gebeurt. Ik heb daarvoor een reeks aan onderzoeken bestudeerd. Er komt ook een aantal goede



zowel de emotionele intelligentie als ook de rauwe IQ. Bij mensen die pianospelen groeit ook een deel van de linker- en rechter hersenhelft, namelijk die gebieden die verbonden zijn met de coördinatie. Hoe langer en hoe meer je speelt, hoe dikker die delen worden. Bij kinderen is ontdekt

betekenis er feilloos uit." Dat muziek spelen goed is voor de hersenen was Kahn wel bekend, maar tijdens het bestuderen van bestaande onderzoeken ontdekte hij dat de effecten groter zijn dan hij dacht. "In een onderzoek naar algemene intelligentie zijn kinderen in twee groepen verdeeld.

je hebt er ook wat aan en dat is niet onbelangrijk. Als je tenminste elke dag speelt."

Enorme behendigheid

Een andere opvallende ontdekking is dat videospelletjes een positief effect hebben op het brein. "Bij schietspelletjes als 'Call of duty' moet je snel en alert zijn. Als je de ander niet doodschiet, ben jij aan de beurt. Als je kinderen een videospel ziet spelen, dan zie je een enorme behendigheid, zeker bij die oorlogsspelletjes." Lachend: "Dat werkt fantastisch."

Uit onderzoek bleek dat kinderen die regelmatig videospelletjes spelen beter signalen van ruis kunnen onderscheiden. "Ook hier hebben ze kinderen in twee groepen verdeeld. De ene speelde wel regelmatig, de ander helemaal niet. De videospelers laten zich

minder afleiden, ontwikkelen een soort onverstoortbaarheid. Dat is ook logisch. Zo'n spel is geprojecteerd op een groot tv-scherm, terwijl je maar op één of twee dingen hoeft te letten. Ze leren dus hoofd- van bijzaken te scheiden. Dat is belangrijk in het leven, bijvoorbeeld bij het nemen van beslissingen." Toch zullen veel mensen bij het horen van deze theorie aan het drama in Alphen aan den Rijn denken, waar een jonge man in april een bloedbad aanrichtte in een winkelcentrum. Hij bleek tien uur per dag oorlogsspelletjes te spelen. "Ja, dan kan het misgaan", erkent Kahn. "Elke verslaving werkt negatief. Dat geldt ook voor muziek of sport: als je daar elke dag tien uur aan besteedt, is dat ook niet goed. Maar belangrijk is te beseffen dat videospelletjes dus niet zomaar slecht zijn. Uit onderzoek is ook gebleken dat kinderen niet agressiever worden van oorlogsspelletjes, of criminel. Als ze wel in criminaliteit belanden, dan is maar drie procent toe te dichten aan die spelletjes. Een slecht milieu of een nare jeugd hebben een veel groter effect."

Aanmelden voor de Utrecht Lezingen

René Kahn spreekt op 21 november a. s. in het KNAW-gebouw, het Trippenhuis, over muziek, stress en onze hersenen. Behalve René Kahn behoren Herman Wijffels, Agnes Jongerius, Willem Hendrik Gispen en Tineke Netelenbos tot de sprekers van de Utrecht Lezingen die dit najaar in de verschillende regio's worden gehouden (zie achterpagina). Vol = vol, dus wilt u zeker zijn van uw aanwezigheid bij een van deze intrigerende lezingen, meld u zich dan aan via www.uu.nl/alumni of stuur de antwoordkaart in, die u binnenkort krijgt thuisgestuurd.



Utrecht Lezing Zwolle op een bijzondere locatie Kasteel het Nijenhuis

Schilderachtig en historisch is de locatie van het Museum de Fundatie. In de Orangerie van Kasteel het Nijenhuis, onderdeel van het museum, spreekt Herman Wijffels op 1 oktober a.s. over duurzaamheid. Museum-directeur Ralph Keuning, alumnus van de Universiteit Utrecht, is trots dat deze lezing in zijn museum plaats zal vinden.

Het neoclassicistische Paleis a/d Blijmarkt, dat tot eind vorige eeuw een overheidsbestemming had, is de Zwolse locatie van Museum de Fundatie. Kasteel het Nijenhuis, gelegen tussen de dorpen Heino en Wijhe, vormt samen met het Paleis sinds 2005 het Museum de Fundatie. "Dat is buitengewoon voor Nederlandse musea", zegt directeur Ralph Keuning. "We zijn eigenlijk een dubbelmuseum." Kasteel het Nijenhuis is een van de best bewaard gebleven havezaten (burchten) uit de veertiende eeuw in Overijssel. Het werd bewoond door diverse adellijke geslachten tot midden jaren twintig van de vorige eeuw. "Het kasteel geeft je het gevoel dat je naar de rand van de wereld reist", zegt Keuning. In de Orangerie vinden vaker lezingen, openingen en concerten plaats. "Het is een heel bijzondere, sfeervolle ruimte."

Licht en plezierig

Museum de Fundatie heeft een collectie van ruim zeventuizend objecten aan oude, moderne en hedendaagse kunst. De basis voor de collectie werd gelegd door de kunstenaar Dirk Hannema (1895-1984), oud-directeur van het Rotterdamse Museum Boijmans en tevens oprichter van de Stichting Hannema-de Stuers Fundatie, waaruit Museum de Fundatie is voortgekomen. Keuning: "Hannema selecteerde niet op doctrines, maar op schoonheid. Dat maakt de collectie aantrekkelijk, licht, plezierig en verrassend." De collectie wordt voortdurend uitgebreid. De laatste jaren met onder meer werken van Marc Chagall, Jan Fabre en Karel Appel. Vorig jaar nog werd er een schilderij van Vincent van Gogh in de collectie ontdekt. Wie al een voorproefje wil nemen, kan surfen naar www.museumdefundatie.nl.

'Duurzaamheid en de Universiteit Utrecht' door Herman Wijffels

Tijdens de Utrecht Lezing Zwolle spreekt prof. dr. Herman Wijffels over 'Duurzaamheid en de Universiteit Utrecht'. Hans Harms, voorzitter van het Regionaal Alumninetwerk in Zwolle: "We zijn zeer ingenomen met de mogelijkheid om de jaarlijkse Utrecht Lezing op deze bijzondere locatie te mogen houden. Dankzij de prominente spreker Herman Wijffels en de openstelling van het kasteel en beeldentuin te Heino rekent het netwerk op de aanwezigheid van een groot aantal alumni en partners." Via www.uu.nl/alumni kunt u zich aanmelden voor de Utrecht Lezing Zwolle op 1 oktober a.s.



'Pianospelen bevordert zowel de emotionele intelligentie als de rauwe IQ'

dat als ze regelmatig pianospelen, hun prosodie groter is: ze halen sneller de emotionele betekenis uit een woord. Je kunt bijvoorbeeld op drie manieren 'ja' zeggen: vragend, bevestigend of geïrriteerd. Deze kinderen halen die

De ene groep kreeg een jaar lang muzikles, de andere toneelles. Daaruit bleek dat de groep die muzikles kreeg na een jaar een hoger IQ had dan de toneelgroep. Muziek is dus niet alleen goed voor het brein, maar

U paspoort

RENÉ KAHN

Geboren 18 juni 1954

Woonplaats Amsterdam

Burgerlijke staat getrouwd, drie kinderen Studie Geneeskunde aan de Rijksuniversiteit Groningen, 1972 - 1979, gepromoveerd aan de Rijksuniversiteit Utrecht, 1990

Loopbaanstappen • 1979 - 1986 specialisaties Psychiatrie en Neurologie • 1985 - 1993 psychiater en wetenschappelijk onderzoeker in twee ziekenhuizen in New York City • 1993 - heden hoogleraar Klinische en Biologische Psychiatrie aan de Universiteit Utrecht en hoofd van de afdeling Psychiatrie van het Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMCU) Recente nevenfuncties lid van de Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen (KNAW), publicaties van meerdere boeken, waaronder 'De appel en de boom' Favoriete plek in Utrecht (lachend:) "Het Academiegebouw, omdat ik nooit ergens anders kom" Beste herinnering aan Utrecht "Op het dakterras in de Poortstraat met mijn oudste, pasgeboren dochter op schoot op een mooie zonnige avond"



Publicaties René Kahn

Boeken:

- De tien geboden voor het brein (verwacht in oktober 2011)
- De appel en de boom (2011)
- In de spreekkamer van de psychiater (2008)
- Gids pillen en psychiatrie: ziektebeelden, herkenning, behandeling, geneesmiddelen, bijwerkingen; editie 2008/2009 (2008)
- Onze hersenen: over de smalle grens tussen normaal en abnormaal (2006)

Internet:

- www.knaw.nl > leden
- www.narcis.info (wetenschapsportal)
- www.uitgeverijbalans.nl