

Prof. Dr. Scherder

Prof. Dr. E.J.A. Scherder is als hoogleraar neuropsychologie verbonden aan de Vrije Universiteit Amsterdam en als hoogleraar bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen. Maar de meeste Nederlanders kennen Scherder van DWDD, de universiteit van Nederland of zijn boeken *Laat je hersenen niet zitten* of *Singing in the brain*.

BEWEGEN

"Als expert op het gebied van lichaamsbeweging sport ik vrijwel nooit." Vertelt Scherder grappend. "Nee hoor, ik ben een sportief iemand. Ik tennis, fiets of wandel, minstens een uur per dag. Er gaat geen dag voorbij dat ik niet beweeg. Maar helaas geldt dit voor veel mensen niet zo."

Eigenlijk is er al langere tijd een andere pandemie gaande, waar vrijwel niemand over praat. En dat is de pandemie van *physical inactivity*. Deze pandemie is officieel uitgeroepen door de World Health Organisation (WHO) in 2012 en kost jaarlijks aan zo'n 5,3 miljoen mensen het leven.

Deze pandemie is gerelateerd aan **zitten**. Het heeft een direct verband met de huidige pandemie van COVID-19. Omdat juist de mensen met een inactieve leefstijl nu heel kwetsbaar zijn. Wandelen of bewegen is op vele fronten heel belangrijk. We moeten uit die inactiviteit komen; we zitten echt te veel. We brengen onze kinderen met de auto naar school. Op het werk en op school zitten we de hele dag en als we thuis komen gaan we tv kijken of gamen en zitten dus weer. Dat is wat er wereldwijd gebeurt. Door te bewegen, brengen we de stofwisseling weer op gang. En het op gang brengen van je stofwisseling

zorgt voor een betere doorbloeding van je organen, waaronder je hersenen. Dat levert weer een positieve bijdrage aan je afweersysteem. Je bouwt dus aan een sterker immuunsysteem.

NIET BEWEGEN IS HEEL SLECHT

"Al jarenlang sta ik op de barricade om over beweging te praten, maar niemand luistert. Echter op het moment dat ik besprak wat niet bewegen doet, ging men (niet iedereen) meer nadenken over het eigen bewegingspatroon.

Dus als je zegt: "Bewegen is goed voor je." Dan denkt iedereen: "Ja, het zal wel." Maar als je zegt: "Weet je wel wat niet bewegen met je doet? Bijvoorbeeld: diabetes type 2 als je 25 jaar oud bent. Of hart- en vaatziekten of alzheimer." "Ja, toen heb ik gemerkt dat er iets meer interesse kwam."

BREIN

Bewegen heeft direct invloed op het brein. Door te bewegen worden meerdere mechanismen positief beïnvloed. Er ontstaan bijvoorbeeld meer cellen in het brein, meer verbindingen tussen die cellen en meer bloedvaten. De hele fysiologie maar ook chemie van het brein verandert in positieve zin. Maar beweging doet ook iets met de functie van het brein. Er is namelijk

"Hoeveel wake-up calls heb je nu nog nodig als professional in het onderwijs?"





© Daan Brand

een directe relatie tussen bewegen en cognitie; op termijn ga je beter informatie filteren en beter focussen. Jezelf mentaal uitdagen is eveneens belangrijk. Denk bijvoorbeeld aan een spelletje of denksport. Dan werk je aan je cognitieve reserve. Deze reserve beschermt je voor een aantal jaren tegen ouderdomsziekten.

BEWEGEN EN COGNITIEVE INSPANNING

Maar de combinatie tussen bewegen en cognitieve inspanning is het meest ideaal.

Wanneer je vanuit een inactieve levensstijl, die veel mensen tegenwoordig hebben, meer gaat bewegen merk je na verloop van tijd dat je cognitief beter functioneert, waardoor je bijvoorbeeld beter kunt focussen en filteren.

Vaardigheden die voor het onderwijs heel belangrijk zijn.

ONDERWIJS

Voor de kinderen die nu nog thuisonderwijs volgen, zou ik willen pleiten dat ze veel minder lang achter een beeldscherm moeten zitten en meer buiten gaan ravotten. Bij ravotten beweeg je vrij in de ruimte en daarbij spreek je dezelfde netwerken in het brein aan als bij rekenen en taal. Het is dan ook gek dat bewegen als een verloren uurtje wordt beschouwd, terwijl het dezelfde netwerken stimuleert. Natuurlijk moet je ook leren rekenen, maar daarnaast neuronen prikkelen is net zo voornaam.

Het moeten afvinken van een curriculum is volgens Scherder dan ook geen argument om niet te hoeven bewegen. Dus ik zou iedereen willen adviseren als alle leerlingen weer naar school mogen: ga eerst naar buiten. Je hebt daar de frisse lucht en de ruimte. Bovendien wordt het centraal zenuwstelsel aangesproken.

Voor kwetsbare kinderen, kinderen met autisme of kinderen met een verstoorde ontwikkeling, heeft Scherder een duidelijk advies: **BEWEGEN!** Een inactief leven draagt in ieder geval nul bij aan de verdere ontwikkeling. Daarom is bijvoorbeeld buiten spelen zo belangrijk. Buitenspelen kan gezien worden als een verrijkte omgeving. Bewegen is daar slechts een onderdeel van. Helaas spelen kinderen veel minder buiten dan voorheen. Dat is daarom een taak voor de leraar om leerlingen te laten bewegen.

LEERLINGEN WILLEN NIET BEWEGEN

Leraren zijn natuurlijk zelf het voorbeeld. Als je een gedragsverandering wil bereiken zijn daarbij drie belangrijke pijlers van toepassing:

1. Bewustwording

De leraar moet zich bewust worden dat hij zelf een aandeel heeft in het weinige bewegen van de leerlingen.

2. Prioriteit nummer één moet bewegen zijn

De leraren moeten denken: Wat er ook gebeurt, mijn leerlingen uit mijn klas hebben vandaag door de dag heen bewogen.

3. De omgeving doet mee!

Dit is een vorm van *nudging*; met een klein duwtje in de rug kun je gedrag bevorderen, bijvoorbeeld door het verplichten om de trap te nemen in plaats van de lift.

Helaas lijkt de overheid niet af te willen van de vrije keuze van bewegen binnen het onderwijs. Maar we bevinden ons nu in een uitzonderlijke periode. Dat vraagt om een uitzonderlijke oplossing. Daarin is een wereld te winnen. Dus kan je niet zeggen: we doen het zoals we eerder deden. Dat is niet succesvol gebleken.

Hoewel Scherder positief van aard is, ziet hij het somber in dat de overheid hierin een andere koers gaat varen. Hoeveel wake-up calls heb je nu nog nodig als professional in het onderwijs? Gaan we nu een generatie opgeven of gaan we deze andere pandemie aanpakken?