KENNISCAFE #4

HET 50+ BREIN - VERRASSEND VITAAL!

WOENSDAG 28 OKTOBER 2026

Een verslag – *door Andy Wagenaar*

Op 28 oktober organiseerde VOM HU haar vierde Kenniscafé '*Het 50-plus brein - verrassend vitaal!*'. Tijdens deze inspirerende middag onder de enthousiaste leiding van **dagvoorzitter John Driedonks** kwamen breinwetenschap, praktijkervaring en persoonlijke verhalen samen rond een vraag die velen bezighoudt: hoe houden we ons brein vitaal? De bijeenkomst trok ruim 90 bezoekers, van wie 14 niet-leden, en bood zowel herkenning als nieuwe inzichten.



Het seniorenbrein ontrafeld

De middag begon met een lezing van **André Aleman**, hoogleraar cognitieve neuropsychiatrie bij Maastricht University en schrijver van de breinbestseller *Het Seniorenbrein*. Hij rekende direct af met een hardnekkig misverstand: ouder worden betekent niet automatisch mentale achteruitgang. Hoewel

bepaalde cognitieve functies, zoals verwerkingssnelheid, werkgeheugen, ruimtelijke oriëntatie en plannen en organiseren met de jaren kunnen afnemen, ontwikkelen andere vermogens zich juist verder. Wereldkennis, taalvaardigheid, emotionele stabiliteit, ervaringskennis en sociaal inzicht blijken vaak sterker te worden naarmate mensen ouder worden.



Een van zijn belangrijkste boodschappen was dat veroudering geen vaststaand lot is. Mensen verschillen enorm van elkaar. Sommige tachtigers functioneren cognitief nog op een zeer hoog niveau, terwijl anderen eerder beperkingen ervaren. Volgens Aleman speelt gezonde voeding een belangrijke rol. Ook regelmatige lichaamsbeweging heeft aantoonbaar positieve effecten op hersenfunctie en geheugen. Daarnaast blijken nieuwsgierigheid, blijven leren en actief deelnemen aan de samenleving belangrijke bouwstenen voor een vitaal brein, evenals zingeving (‘Ikigai’ in de Blue Zones) en sociale verbondenheid. Een inspirerende gedachte was dat het brein zich gedurende het hele leven blijft aanpassen en ontwikkelen.

Zingeving en verbondenheid - dé brandstof voor een vitaal brein

Vervolgens nam **Alet Klarenbeek** de aanwezigen dieper mee in de twee factoren zingeving en sociale verbondenheid. Haar bijdrage maakte duidelijk dat gezondheid meer omvat dan een goed functionerend lichaam of brein. Minstens zo belangrijk zijn betekenisvolle relaties, erkenning en de mogelijkheid om je levensverhaal te delen.

Aan de hand van persoonlijke ervaringen en voorbeelden uit gespreksgroepen liet zij zien hoe waardevol het is om stil te staan bij vragen die in het dagelijks leven vaak onbesproken blijven. Vragen over belangrijke levenskeuzes, verlies, trots, hoop en levenslessen blijken mensen dichter bij elkaar te brengen en kunnen nieuwe perspectieven openen.

Ook het onderwerp eenzaamheid kwam nadrukkelijk aan bod. Klarenbeek benadrukte dat eenzaamheid niet hetzelfde is als alleen zijn. Mensen kunnen omringd zijn door anderen en zich toch eenzaam voelen. De kwaliteit van contacten is bepalend. Volgens haar ontstaat echte verbondenheid wanneer mensen zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen. Dergelijke betekenisvolle gesprekken blijken gevoelens van eenzaamheid te verminderen en daarmee een positieve invloed te hebben op neurologische processen en mentaal welzijn.

De kern van haar verhaal was dat ontmoeting pas echt betekenis krijgt wanneer er ruimte is voor persoonlijke verhalen. Niet de activiteit zelf, maar het gesprek dat ontstaat, maakt het verschil.

Verhalen van ouderen zelf over zingeving in latere levensfases

In haar bijdrage besteedde **Annemiek Tuinhof-de Moed** van het Netwerk Utrecht Zorg Ouderen (NUZO) aandacht aan de schadelijke invloed van 'seniorisme' op het welzijn van ouderen en dat ouderen zelf een actieve rol kunnen spelen in onderzoek, beleid en onderwijs. Zij stelde dat ouderen nog te vaak worden bekeken vanuit stereotypen. Enerzijds bestaat het beeld van de kwetsbare oudere die vooral zorg nodig heeft, anderzijds dat van de altijd vitale senior die overal aan meedoet. De werkelijkheid ligt daartussen en is veel veelzijdiger.
Volgens Tuinhof-de Moed is daarom seniorparticipatie zo belangrijk. Ouderen moeten niet alleen onderwerp van gesprek zijn, maar daadwerkelijk betrokken worden bij vraagstukken die hen aangaan. Hun kennis, levenservaring en inzichten vormen een waardevolle bron voor onderzoekers, beleidsmakers en onderwijsinstellingen.

Zij presenteerde vervolgens samen met **Kim van den Berg**, onderzoeker bij de HU en een van twee medeauteurs, het boek *ONT-wikkeltijd*, waarin ouderen vertellen over hun leven, hun ontwikkeling en de betekenis die zij geven aan het ouder worden. De verhalen uit dit project laten zien dat persoonlijke groei niet stopt na pensionering. Ook op latere leeftijd blijven mensen leren, zich aanpassen aan nieuwe omstandigheden en nieuwe vormen van betekenis ontdekken.
Een treffende uitspraak uit har bijdrage was dat ouder worden niet moet worden gezien als een periode van afbouw, maar als een levensfase waarin nog altijd ruimte bestaat voor ontwikkeling en nieuwe perspectieven.

Vervolgens gaf zij het woord aan **Lya Djadoenath**, een van de geïnterviewde senioren uit het boek *ONT-wikkeltijd* en toevallig ook VOM HU-lid. Zij gaf de grote thema's van de middag een persoonlijk gezicht, door open te vertellen over de overgang van een actief werkleven naar de periode als pensionada en hoe zij dat vervolgens erin slaagde om aan dit nieuwe leven opnieuw richting te geven.
Aanvankelijk bracht haar pensioen vooral rust en vrijheid. Maar na verloop van tijd merkte zij dat ontspanning alleen niet voldoende was. Het wegvallen van werk betekende ook het verdwijnen van vaste rollen, verantwoordelijkheden en dagelijkse contacten. Dat riep nieuwe vragen op over identiteit,

betrokkenheid en zingeving. In plaats van terug te grijpen op oude patronen besloot zij bewust op zoek te gaan naar nieuwe ervaringen. Daarbij koos zij ervoor om niet langer altijd de voortrekker te zijn, maar juist nieuwe mensen en nieuwe situaties tegemoet te treden vanuit nieuwsgierigheid en openheid.
Een belangrijk onderdeel van haar verhaal was het contact met andere generaties. Zij benadrukte hoe verrijkend het is om niet alleen kennis over te dragen, maar ook te blijven leren van jongere mensen. Nieuwsgierig blijven naar nieuwe ontwikkelingen, waaronder technologische innovaties zoals kunstmatige intelligentie, ziet zij als een belangrijke voorwaarde om actief deel te blijven nemen aan de samenleving.
Haar persoonlijke boodschap aan de aanwezigen was helder: blijf nieuwsgierig, blijf nieuwe mensen ontmoeten, blijf leren en blijf genieten van wat elke nieuwe levensfase te bieden heeft.

Afsluitend panelgesprek met de zaal

Tijdens het afsluitende panelgesprek kwamen de belangrijkste onderwerpen van de middag opnieuw samen. Aan de hand van enkele prikkelende stellingen gingen de sprekers en het publiek met elkaar in gesprek.
- Een eerste discussie ging over de vraag hoeveel invloed mensen zelf hebben op de manier waarop hun brein ouder wordt. Hoewel niemand ontkende dat erfelijkheid en toeval een rol spelen, bestond brede overeenstemming dat leefstijl en gedrag een belangrijke bijdrage leveren aan gezond ouder worden.
- De tweede stelling ging over zingeving. Veel aanwezigen herkenden dat het uitspreken van gedachten en ervaringen nieuwe inzichten kan opleveren. Door met elkaar in gesprek te gaan ontstaan vaak nieuwe perspectieven op het eigen leven en op de keuzes die mensen maken.
- Over de vraag of zingeving bewust geoefend kan worden, stelling drie, liepen de meningen uiteen. Sommigen zagen het als iets dat vanzelf ontstaat, terwijl anderen benadrukten dat aandacht, reflectie en openheid nodig zijn om betekenis te ontdekken. Juist deze uitwisseling van verschillende inzichten maakte het gesprek bijzonder waardevol.

Lessen uit het Kenniscafé

Het Kenniscafé maakte duidelijk dat ouder worden veel meer is dan een proces van achteruitgang. Een vitaal leven vraagt om beweging, nieuwsgierigheid, sociale verbinding en de bereidheid om jezelf te blijven ontwikkelen. Breinwetenschap, praktijkervaring en persoonlijke verhalen kwamen samen in een hoopvolle boodschap: ouder worden biedt niet alleen uitdagingen, maar ook kansen voor groei, betekenis en nieuwe ontdekkingen. Wie actief blijft deelnemen aan het leven, ontdekt dat het 50-plus brein inderdaad verrassend vitaal kan zijn.


WELKOM