

Relativiteit

*Bewust ervaren met
Mindfulness*

*Interview:
Onderzoeker Rolf Hut is
MacGyverscientist*

*Persoonlijk
Geen tijdsdruk voor Lavinia Meijer*



**'Tijd verstrikt overal
gelijk en stroomt, als
een rivier, met altijd
dezelfde snelheid'**

In Duitsland wordt een tijdsignaal afgegeven op een frequentie van 77,5 kHz. De DCF77 is de 'juiste Duitse tijd'. Door af te stemmen op dit signaal weet je dus zeker dat je 'op tijd' bent. Dat wil zeggen, in Duitsland natuurlijk.

Ooit was de belangrijkste doorbraak voor de exacte tijdmeting de uitvinding van de slingerklok door Christiaan Huygens in 1656 (zie ook www.tijdvoorklokken.nl). We've come a long way since then.

Tegenwoordig gebruiken we daarvoor atoomklokken. In de Verenigde Staten bestaat er zelfs een speciaal 'Time Service Department' dat de officiële tijd 'levert' aan het Ministerie van Defensie.

De subjectieve ervaring bepaalt de relatief tijd

Maar tijdsignaal, slinger- of atoomklok: Isaac Newton zei dat tijd universeel is en dat alle klokken op dezelfde manier tikken. Tijd verstrikt overal gelijk en stroomt, als een rivier, met altijd dezelfde snelheid.

Simpel zou je zeggen, maar in het dagelijks gebruik blijft tijd helaas een wat schimmig begrip. Volgens onderzoekers voelen we tijd niet, maar nemen we deze wel waar. Als je zit te wachten, zoals op dit nieuwe nummer van HiQuarterly, dan kruipt de tijd als een slak voorbij. Zit je in de redactie, en hijgt de deadline in je nek, dan lijkt de tijd een luipaard in zijn eerste 100m sprint.



Hoe relatief tijd is, blijkt ook als we onze fysiologische klok vergelijken met de objectieve tijd. Toen we jong waren, leken de dagen eindeloos te duren. Nu we ouder zijn, gaat de tijd (veel te) snel.

In dit nummer komt het concept tijd regelmatig voorbij, bijvoorbeeld als harpiste Edisonwinnares Lavinia Meijer opmerkt geen tijdsdruk te voelen door meditatie. Maar ook in het artikel over mindfulness. In mindfulness bestaat tijd in feite niet: men leeft in het moment. Men is de rivier. Filosoof Joke Hermsen spreekt over zieletijd en de rust die je nodig hebt om tot creativiteit te komen. En auteur Ben Daeter roept op tot reacties op zijn gedurfde voorstel tot creatieve tijd voor werknemers.

Het draait dus allemaal om tijd. We hebben er meestal te weinig van en in een enkel geval, bij goed timemanagement, hebben we tijd te veel. Het ligt er allemaal aan hoe je er naar kijkt. In de kwantummechanica gaat men er vanuit dat het universum zich in tweeën splitst op het moment dat je iets bestudeert. Zou dat niet handig zijn? Je reikt op het laatste moment naar het knopje van de deur van de metro, maar in een tweede universum heb je 'm al gemist. Of juist niet. Volgens deze theorie bevriest het universum tijdens een observatie en zien we slechts één werkelijkheid. Wat als we zouden kunnen kiezen welke dat is?

Natuurkundige Fred Alan Wolf vermoedt op basis van kwantummechanica dat het mogelijk is om de tijd met een machine om te buigen. [Bron: www.scientas.nl] In welke situatie zou jij de tijd willen buigen? En terug willen reizen naar het verleden of juist vooruit in de toekomst? De redactie heeft gedaan wat in haar vermogen ligt en heeft alvast (met behulp van Salvador Dali) de klok verbogen.



10



17

Soulful- ness

8

Ware tijd 8

Filosofe Joke Hermsen pleit voor een andere dan kloktijd. 'Innerlijke tijd is bij uitstek iets wat ervaren en niet gemeten wordt.'

Creatieve tijd 11

Auteur Ben Daeter ziet een maatschappelijke oplossing in het creëren van perioden van nascholing en ontwikkeling. 'Volledige werkgelegenheid door creatief verlof kan door de inzet van hoogbegaafden gerealiseerd worden.'

Onderzoek leerstijlen 14

Rianne van de Ven en Noks Nauta deden onderzoek naar de voorkeursleerstijlen bij hoogbegaafde volwassenen.



Harpiste Lavinia Meijer 17

Lavinia Meijer won onlangs de Edison publieksprijs. 'Voor mij is het een droom die ik heb mogen realiseren.'

Onderzoeker Rolf Hut 25

Terug naar de jaren '80 met MacGyver scientist Rolf Hut. Met huis-, tuin- en keukinstrumenten en een rol ducttape maakt hij meetinstrumenten. 'We behalen met slimme, goedkope instrumenten een goed resultaat.'

Slow Food 22

De tijd nemen om te genieten van lekker koken en eten.

Mindfulkids 28

Mindfulnesstrainer George Langenberg schreef samen met psycholoog Rob Brandsma het boek MindfulKids HeartfulKids. "Mindfulness gaat over goed 'voelen' en dat is wat anders dan je 'goed voelen.'"

Enquête 6

Karakteristiek 10

Zr. Madeleine Bouman

Column 16

Michan Biesbroek

Column 27

Ingrid Touwslager

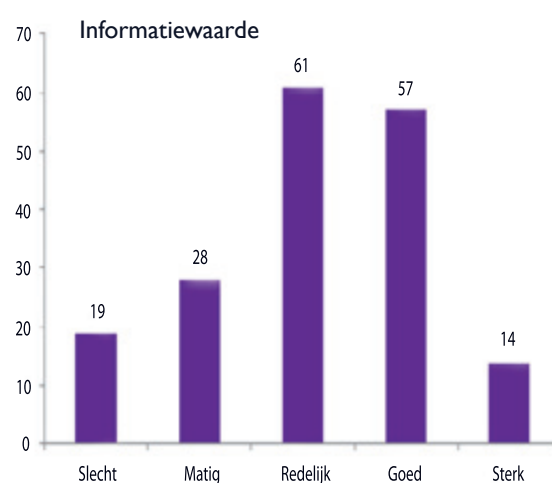
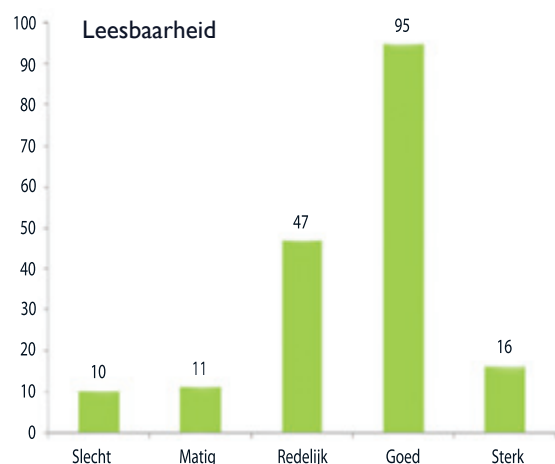
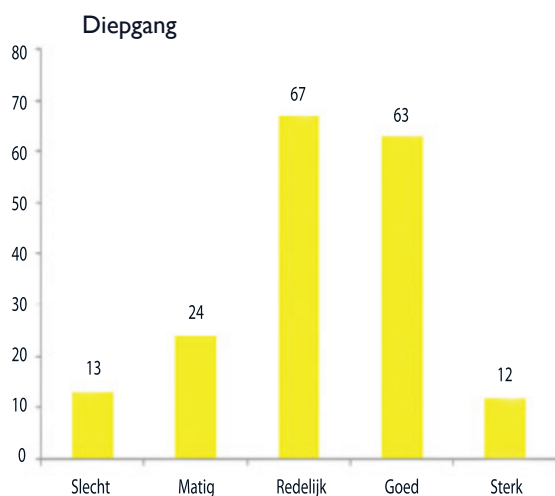
Sudoku 30

Meten is weten

Na het nulnummer hebben we jullie gevraagd een enquête in te vullen. Bijna tweehonderd mensen gaven daaraan gehoor. Er kwamen daarnaast veel reacties via de mail, sociale media en zelfs via de post. We geven een globaal overzicht van de - gelukkig overwegend positieve - respons.

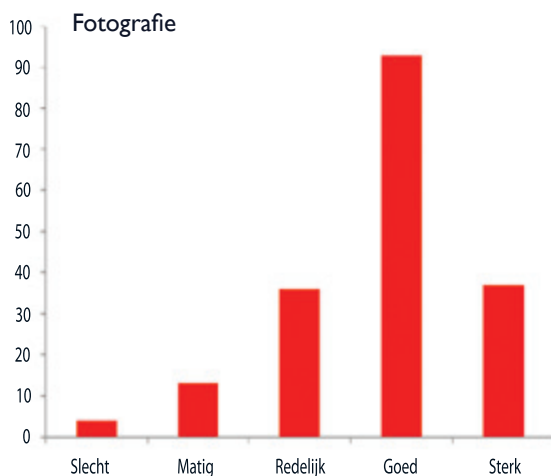
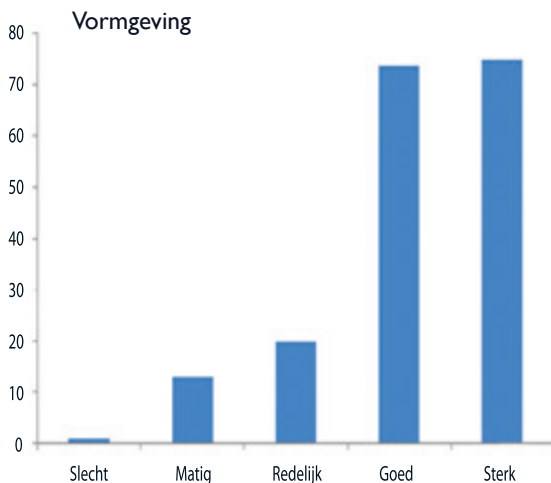
De inhoud

Op de diepgang en de leesbaarheid van de artikelen scoorden we dikke voldoende. Op inspiratie- en informatiewaarde scoorden we iets lager, maar nog wel een voldoende. Desalniettemin; verbeterpunten waar we zeker wat mee willen doen.



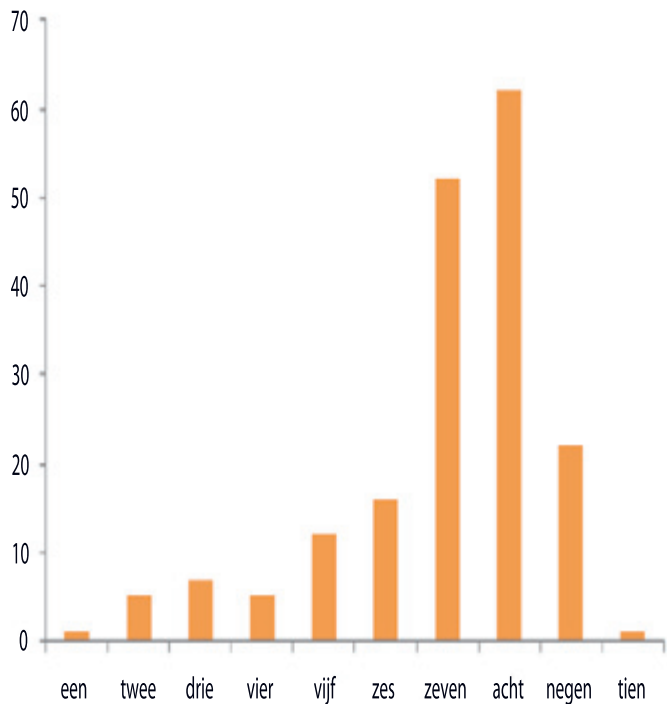
Het uiterlijk

Tot ons groot genoegen waren jullie, net als wij, zeer enthousiast. Een duidelijke structuur, prettig papier en goed kleurgebruik werden het meest genoemd als positieve punten. Belangrijkste klacht? Te weinig Mensa op de cover. En daar kunnen we gelukkig wat aan doen.



Algemeen

We vroegen jullie ook naar meer algemene dingen, zoals wat jullie van de titel vinden (tweederde vindt hem goed tot zeer goed), wat de eerste indruk was (meer dan driekwart vindt dat het blad uitnodigt tot lezen) en niet te vergeten; wat voor cijfer jullie het magazine als een geheel geven. Natuurlijk kunnen we niet iedereen tevreden stellen, maar al met al zijn we niet ontevreden.



We willen jullie bedanken voor alle reacties. We hebben goede suggesties gekregen voor volgende nummers, opbouwende kritieken, aanbiedingen voor hulp en we hebben vooral een duidelijk beeld van jullie mening over de HiQuarterly. In de komende tijd gaan we aan de slag met alle suggesties, kritieken en aanbiedingen zodat jullie deze in de aankomende nummers terug kunnen zien.

Verrijk je leven - stel je klok in op 'ware tijd'

Schrijfster en filosofe Joke Hermsen ontwikkelde - met behulp van denkers als Henri Bergson, Ernst Bloch, Peter Sloterdijk en Emmanuel Levinas - een visie op het fenomeen tijd, die aanslaat bij een groot publiek. In haar boek 'Stil de tijd. Een pleidooi voor een langzame toekomst' neemt Hermsen de huidige tijdsgeest kritisch onder de loep. 'De menselijke ervaring zou in studies meer centraal moeten staan.' *Tekst: Michan Biesbroek Beeld: Jaap de Jonge*

Voor de Grieken had de tijd twee gezichten, die zij Chronos en Kairos noemden. Chronos was de tijd zoals we hem kennen, de kloktijd, meetbaar en linear. Maar Kairos was moeilijker te duiden. Kairos was de god van het geschikte moment. En als Kairos bij je was, dan liep tijd ineens anders. Je kent het vast wel; dat je soms hard aan het werk bent voor een deadline, en dat er dan ineens ongemerkt uren voorbij zijn gegaan. Als je opgaat in je werk, terwijl je de hijgende kloktijd in je nek voelt, stap je over naar de zieltijd.

Technostress

Tegenwoordig vinden we onze rust nog maar nauwelijks. We hebben de afgelopen honderd jaar allerlei tijdbesparende machines ontwikkeld, maar we hebben netto minder tijd dan ooit. De tijd lijkt een schaarsteproduct te zijn geworden. We zijn gestresster dan ooit. En kijk ook naar onze politieke partijen, die voortdu-

We riskeren ons intellectueel kapitaal

Henri Bergson stelde dat we, behalve dat we tijd hebben, of meestal denken niet te hebben, we ook tijd zijn. En hoewel je niet alles zult herinneren, vormt alle tijd die je bent geweest je tot wie je bent. Die persoonlijke of innerlijke tijd, afgebeeld door Kairos, is moeilijk te benoemen of vast te leggen, omdat deze niet in algemene eenheden als uren of minuten valt uit te drukken. In afbeeldingen van Kairos zag hij er ook een beetje rebels uit, punkachtig met een kaal hoofd en een lok op zijn voorhoofd. Alleen aan die lok kon je hem grijpen en alleen als je hem van voren benaderde. Het symboliseerde hoe moeilijk het was om Kairos, ofwel het geschikte moment, te vangen: je moest alert zijn en het herkennen op het moment dat het zich voordeed.

We zijn gewend de tijd op te delen in segmenten. Maar dat klopt niet, want tijd is ononderbroken. Innerlijke tijd is bij uitstek iets wat ervaren en niet gemeten wordt. Hoewel er hierover vanuit strikt wetenschappelijk oogpunt weinig te zeggen valt, is het wenselijk om juist deze innerlijke tijd weer in het zicht te krijgen.'

Rust als voorwaarde voor denken

'Ons woord "school" komt van het Griekse woord scholè, dat "rust" of "nietsdoen" betekent. Rust is een voorwaarde voor het denken, in de ogen van de oude Grieken. Ook in de politiek kwam dit terug. Slechte staatsmannen hielden - om hun macht te behouden - het volk continu bezig. Want als de mensen geen rust kregen, konden ze niet nadenken. De belangrijkste taak van een democratisch staatsman was volgens de Griekse filosofen dan ook juist die rust te bevorderen.



rend praten over het creëren van meer banen. Daarnaast riskeren we door het huidige onderwijsstelsel ons intellectueel kapitaal. Nog even en je moet je doctoraal binnen een jaar halen.

Juist in deze tijd zouden we moeten leren al die apparaten ook eens uit te zetten en een pas op de plaats te maken. De tijd die we nu hebben is een economische tijd; een arbeiders-kloktijd. Sinds de invoering van de internationale Greenwichtijd aan het einde van de negentiende eeuw zijn we steeds meer naar die kloktijd gaan leven. Daardoor hebben we die andere, meer persoonlijke of innerlijke ervaring van tijd naar de achtergrond verdreven. Er is te veel aandacht voor het meetbare, de kwantitatieve wetenschap. Maar de kloktijd is maar een afspraak, een sociale uitvinding. 'Van alle afspraken misschien wel de meest kunstmatige', zo zei schrijver W.G. Sebald. Naar mijn mening zou de menselijke ervaring meer centraal moeten staan, ook in de wetenschap.'

Soulfulness

'Het gaat er niet zozeer om de ene tijd voor de andere in te ruilen. Het gaat erom die andere tijd weer in het vizier te krijgen, zodat het evenwicht tussen beide tijden hersteld kan worden. Verveling was de grondstemming van de twintigste eeuw, volgens Heidegger. Gaandeweg hebben wij ons steeds meer aan het straffe bewind van de klok onderworpen om aan die verveling te kunnen ontsnappen. Maar dat heeft wel gevolgen voor de manier waarop we tegen de wereld en onszelf aan kijken.'

Soulfulness in plaats van mindfulness

'De ware tijd komt pas tot leven, als de klokken zwijgen'. Dit is een uitspraak van William Faulkner die ik van harte onderschrijf. Ik pleit voor soulfulness in plaats van mindfulness. Op die manier zullen meer mensen zich bewust worden van de 'ware tijd' waarmee we ons tijdgebonden bestaan kunnen verrijken en verruimen.' ●



Joke Johannetta Hermsen (1961), Middenmeer
Woonachtig: Amsterdam

Studies:

- Doktoraal examen Franse Taal en Letterkunde, bijvak filosofie
- Doktoraal examen Algemene Literatuurwetenschap en Filosofie
- Post-doktoraal diploma (DEA) filosofie
- Doktoraat Letteren en Filosofie

Publicaties:

- Het dameoffer (1998)
- Tweeduister (2001)
- Heimwee naar de mens (2003)
- De profielschets (2005)
- De liefde dus (2008)
- Stil de tijd (2009)
- Windstilte van de ziel (2010)
- Blindgangers (2012)

Prijzen, o.a.:

- Martin van Amerongen publieksprijs voor visueel essay 'Elke mening telt. Telt elke mening?'
- Halewijn literatuurprijs 2008 voor haar gehele oeuvre
- winnaar Jan Hanlo essay prijs 2011 voor Stil de tijd

Overige, o.a.:

- mentor voor jonge kunstenaars bij Kunstenaars & Co
- bestuurslid van de Internationale Vereniging van Vrouwelijke Filosofen (IAPH)
- commissielid Arti et Amicitiae



Wie: Zuster Madeleine Bouman (45)

WAAR: Missieklooster Heilig Bloed

BELANGRIJK: Sinds de oprichting in Zuid-Afrika eind 19e eeuw verspreidde het Missieklooster stencils met berichten en bewerkten de bewoners van het klooster het nabije land. Tegenwoordig verspreidt het klooster het evangelie via het internet. Madeleine - leerlingen noemen haar 'Diginon' - vindt 'Webzuster' een geschikte bijnaam voor zichzelf.

MENSA: Buitenstaanders zouden kunnen denken dat de leden van het klooster wereldvreemd zijn. Of alleen maar serieus. Madeleine vindt dat de zusters vooral vreugde uit moeten stralen: 'Evangelie betekent niet voor niets "blijde boodschap" '.

Lees meer op de website die zuster Madeleine onderhoudt, te vinden via de ledensite, of volg

@Missieklooster op Twitter.

Hoogbegaafdheid voor vrijheid

Met creatief verlof naar maatschappij van vrije keuze

Een maatschappij waar het begrip ‘arbeid’ ruimer geïnterpreteerd wordt en slimme mensen optimaal ingezet worden door hun talent te benutten. Ben Daeter, onderwijskundige en auteur, filosofeert over een wereld waarin mensen een time-out kunnen nemen om zich te ontwikkelen; een wereld waarin het allemaal wél kan. *Tekst: Ben Daeter*

Het idee van een creatief verlof is niet nieuw. Eind jaren ‘70 schreef professor dr. Louis Emmerij al een boek over ‘Volledige werkgelegenheid door creatief verlof. Naar een maatschappij van de vrije keuze’. Hij verdedigt daarin de stelling dat het niet nodig hoeft te zijn dat iedereen tegelijkertijd arbeid verricht (in de traditionele betekenis van het woord), maar dat we omscholing, herscholing e.d. ook als arbeid dienen op te vatten. Die periode noemt hij creatief verlof. Naar mijn idee zou het creatief verlof in deze tijd benut kunnen worden om

worden is. Er is op dit moment voldoende werk voor stukadoors en Jaap heeft een baan. Een centrale voorziening (CV) heeft echter berekend dat er over vier jaar veel minder werk voor stukadoors zal zijn. Jaap wordt hiervan op de hoogte gesteld en kan er voor kiezen zich tijdig om te scholen. Hij ontvangt ‘onderwijscoupons’ om creatief verlof op te nemen. Jaap kiest ervoor om een jaar voor zijn mogelijke ontslag een jaar lang een gedeelte van zijn onderwijscoupons te gebruiken om zich te kunnen omscholen. Zijn levensonderhoud en kosten voor omscholing worden volledig door de overheid gefinancierd. De CV heeft zicht op aan welk type arbeidskrachten in toekomst behoefte zal zijn en adviseert Jaap in zijn keuze tot om- of bijscholing.

‘Noodzakelijke consequentie is vergoeding van excellentie-onderwijs’

zich op een creatieve manier voor te bereiden op behoud van werk. Dit beperkt de vrije keuze; het gaat dus in feite om een restrictief creatief verlof.

Hoe werkt het?

Een voorbeeld maakt gelijk duidelijk waar we het hier over hebben. Laten we eens aannemen dat Jaap na een scholingsperiode stukadoor ge-

Na zijn omscholing solliciteert de omgeschoolde stukadoor naar de nieuwe functie, waarbij dus een grote mogelijkheid bestaat daarvoor aangenomen te worden; er is immers sprake van een behoefte aan deze arbeidskrachten. Als Jaap de baan toch niet krijgt, zal hij van een werkloosheidsuitkering gebruik moeten maken.

Voorwaarden

Hoe kunnen we een dergelijk systeem tot stand brengen?

Een mogelijkheid zou kunnen zijn dat iedereen geregistreerde

'onderwijscoupons' (recht op vervolgonderwijs, scholing) ontvangt. Daarvan kan dan op een bepaald moment geheel of gedeeltelijk gebruik gemaakt worden. Op het moment van opname van creatief verlof neemt de overheid de kosten van levensonderhoud en de scholing van de betrokkene volledig voor haar rekening. Als er na de verlofperiode toch geen passende arbeid gevonden kan worden, is er voor een bepaalde periode sprake van een werkloosheidsuitkering. Alle bedrijven, instellingen e.d. betalen volgens een bepaalde ratio mee om de (toch nog) werklozen een inkomen te verstrekken. Er is geen sprake van dat een bedrijf of instelling zorg moet dragen

maar er zal waarschijnlijk veel minder een beroep op hoeven worden gedaan (een enorme besparing). De centrale voorziening berekent immers voortdurend de mogelijkheden en onmogelijkheden van werk in een bepaalde sector. Behalve om een sturende overheid, gaat het hier ook om een flexibele arbeidsmarkt: verschuivingen van beroepen waarop ingespeeld wordt. Omscholing is mogelijk omdat aan voorwaarden van levensonderhoud vol-

'Hoogbegaafden kunnen immers beschouwd worden als 'de sleutels' tot innovatie'

voor het levensonderhoud van een oud-werknemer. Wel moet een bedrijf of instelling bijdragen aan het in standhouden van genoemde voorziening. Er komt één voorziening die zorg draagt voor de eventueel noodzakelijke uitkeringen aan werklozen. Indien er vanuit die voorziening niet voldoende financiën (meer) aanwezig zijn, legt de overheid het verschil bij, zodat er altijd voldoende zekerheid is dat de werklozen in hun levensonderhoud kunnen voorzien.

Sturende overheid

Mijn voorstel is dat er een centrale voorziening (een nieuw overheidsorgaan) komt waar ten minste het volgende geregeld wordt: uitgebreide en diepgaande studie van nagenoeg alle aspecten van het hier bedoelde restrictieve creatieve verlof; registratie van alle Nederlanders van 18 tot 65 (66) jaar, met vermelding van de (hoeveelheid) onderwijscoupons. Verder verzorgt dit orgaan registratie van wat er van die coupons al dan niet gebruikt is; berekeningen van de arbeids- en scholingsbehoeften voor tenminste ieder jaar (dit in nauwe samenwerking met het SCP en de SER); en beheer van de werkloosheidsvoorziening. Te overwegen is of en hoe bepaalde taken van reeds bestaande instellingen (ministeries) overgenomen kunnen worden. De centrale voorziening kent tenminste twee hoofdafdelingen: studie van alle aspecten en complicaties van een volledige werkgelegenheid door creatief verlof; jaarlijkse prognoses arbeids- en scholingsbehoeften; uitvoeringstaken: registratie van de onderwijscoupons; beheer van de werkloosheidsvoorziening.

Volgens mij is er een behoefte aan een overheid die sturend kan optreden als het gaat om het verrichten van arbeid. De werkloosheid zou er drastisch mee omlaag gebracht kunnen worden en ons land zou tot een groter welzijn en welvaart gebracht kunnen worden. De sociale voorzieningen voor werklozen blijven bestaan,

daan worden. De noodzakelijke financiën voor een restrictief creatief verlof verkrijgt ons land van de extra inkomsten door de inzet van de hoogbegaafden als innovators bij een Nederland als kennisland nummer één. (Hierover later meer.)

Ook de kosten voor de omscholing kunnen geen bezwaar vormen omdat de overheid ook deze volledig vergoedt door middel van uitgifte van onderwijscoupons.

Het mogen benutten van deze onderwijscoupons is afhankelijk van de extra inkomsten die ons land verkrijgt door export van kennis. Het ene jaar zal er dus meer gebruik van onderwijscoupons gemaakt mogen worden dan in een ander jaar. De centrale voorziening treedt daarbij regulerend op. Ons land komt nooit in financiële moeilijkheden omdat het aanbod van financiën de mogelijkheden tot omscholing bepaalt.

Sleutelrol hoogbegaafden

Toegegeven, het uitwerken, implementeren en onderhouden van een dergelijk concept vraagt forse financiële middelen. Het lijkt derhalve een nogal gewaagd idee in deze tijd van recessie. Mijn opvatting is dat een bron voor die extra financiën gevonden kan worden door met name de capaciteiten van hoogbegaafden beter te benutten. Ons land telt naar schatting zo'n 400.000

hoogbegaafden. Zij zouden veel meer ingezet moeten worden om ons land te innoveren en zodoende welzijn en welvaart te bevorderen.

Het gaat het er op de allereerste plaats om dat hoogbegaafden op de juiste plekken in onze samenleving terecht komen. Men mag aannemen dat ze dan ook gelukkiger zijn of worden. Overigens is het belangrijk dat ieder mens op de juiste plaats tot de hoogst mogelijke prestaties komt, maar hier beperk ik me tot de hoogbegaafden. Ik verwerp iedere opvatting dat hoogbegaafden uitsluitend een middel zouden vormen tot een betere samenleving. In het verleden hebben we al genoeg van dit soort verkeerde uitwerkingen gezien. We hoeven maar te denken aan de vroegere Spartaanse staat of aan vormen van eugenetica alleen ten behoeve van een 'betere' samenleving.

Maar we moeten niet angstig om zijn om de mogelijkheden van hoogbegaafden optimaal te benutten, tot meer geluk van henzelf en ook voor de samenleving als geheel. Hoogbegaafden kunnen immers beschouwd worden als 'de sleutels' tot innovatie, waardoor ons land op een hoger niveau van welzijn en welvaart gebracht kan worden. Nederland kan als Kennisland op de wereldranglijst nummer één worden. Door de export van kennis kan er in ons land (maar ook in ontwikkelingslanden) een grote welvaart en welzijn gecreëerd worden. De extra financiën die dit oplevert, kunnen benut worden om een uitgebreid en duur stel-

Ben Daeter houdt zich intensief bezig met vraagstukken rond hoogbegaafdheid. Onlangs nog verscheen zijn boek 'Hoogbegaafde kinderen. Leonardo-onderwijs', waarin Daeter een pleidooi houdt om aan iedere basisschool een Leonardo-afdeling voor hoogbegaafde kinderen te realiseren. Bijzondere aandacht heeft de auteur voor het vraagstuk van erkenning en waardering van hoogbegaafden in het onderwijs en de samenleving.

sel van restrictief creatief verlof te realiseren. Volledige werkgelegenheid door creatief verlof kan door de inzet van hoogbegaafden gerealiseerd worden. Als gevolg hiervan kan in ons land een grote waardering gaan ontstaan voor hoogbegaafden omdat door hen Nederland in een positie komt van meer welzijn en welvaart voor iedereen.

Onderwijsvernieuwing

Natuurlijk zou voor het onderwijs aan hoogbegaafden veel meer geld vrijgemaakt moeten worden. Ik ben een pleitbezorger voor categoriaal onderwijs voor deze groep en denk daarbij vooral aan het in ons land steeds bekender wordende Leonardo-onderwijs: aparte klassen binnen een bestaande school, met speciale aandacht en mogelijkheden voor hoogbegaafden. Noodzakelijke consequentie is dat de overheid de financiering van excellentie-onderwijs mogelijk maakt; te denken valt aan categoriaal (passend) onderwijs voor de groep hoogbegaafden.

'Innovatie betekent welvaart'

Waarom? Omdat we zo een enorme bijdrage kunnen leveren aan een Nederland als kenniseconomie. Dat stimuleert innovatie en innovatie betekent welvaart. Zo werken we op langere termijn aan een geweldige toekomst voor ons land. En laten we niet vergeten: kenniseconomie en innovatie kunnen een geweldige stimulans geven aan de werkgelegenheid in heel veel sectoren en op allerlei niveaus. Tenslotte moet er ook bij een restrictief creatief verlof voldoende werk beschikbaar zijn en blijven. Haast iedere Nederlander zal er van profiteren! Ons onderwijs moet een grootse vernieuwing aandurven. Want wat gaat er enorm veel tijd verloren. Hoeveel beter zouden mogelijkheden van onze kinderen (niet alleen hoogbegaafden) benut kunnen worden. Hoe veel beter zou het onderwijs rekening moeten houden met de huidige, maar vooral de toekomstige samenleving.

Ik geef toe dat het hier om globale gedachten en plannen gaat. Om de haalbaarheid er van te onderzoeken ga ik nog veel deskundigen raadplegen. Graag zie ik ook reacties vanuit lezers van HiQuarterly tegemoet. ■

ben@daeter.nl o.v.v. 'reactie'

Hoogbegaafde volwassenen en hun

Tijdens een door het Instituut Hoogbegaafdheid Volwassenen georganiseerde bijeenkomst ontstond de vraag of hoogbegaafde volwassenen een voorkeursleerlijn hebben. Coach Rianne van de Ven en psycholoog en arts Noks Nauta wilden er een onderzoek aan. ‘De betekenisgerichte leerlijn is de absolute favoriet onder de deelnemers.’ Tekst: Rianne van de Ven, Noks Nauta.

Vorig jaar organiseerde het Instituut Hoogbegaafdheid Volwassenen (IHBV) in Ede vijfmaal een HB-Café: een informeel samenzijn met een educatief tintje voor hoogbegaafde volwassenen, hun partners en andere belangstellenden. Op 30 september was het thema: ‘Eigenwijs brein, over het leren door hoogbegaafde volwassenen.’

Ontstaan van de vraag

Onderwijskundige Heleen Florusse (www.florusseotc.nl) gaf een presentatie over leren door hoogbegaafden waarbij onder andere de vier leerlijnen van Vermunt behandeld werden. Vanuit de zaal kwam de vraag ‘Zouden hoogbegaafde volwassenen een voorkeursleerlijn hebben? En is die anders dan van niet-hoogbegaafden?’. Spontaan werd besloten een onderzoek te starten. Het projectteam werd ter plaatse samengesteld.

Het onderzoek

Doelgroep

Als doelgroep is vastgesteld: hoogbegaafde volwassenen. Omdat het om een eerste verkennend onderzoek op dit gebied ging, hebben we ervoor gekozen om alle volwassenen, die van zichzelf menen dat ze hoogbegaafd zijn, te laten deelnemen. Wel hebben we gevraagd of men ooit een IQ test heeft afgelegd en zo ja, met welke uitslag.

Benadering doelgroep

De doelgroep is op meerdere manieren benaderd: de leden van de vereniging Mensa Nederland zijn aangeschreven, er is een oproep geplaatst op meerdere Linkedingroepen en op het internetforum voor hoogbegaafde volwassenen: www.hb-forum.nl

De vragenlijst

Vermunt heeft een vragenlijst ontwikkeld waarmee iemand zijn of haar leerlijnenprofiel kan vaststellen; de ILS (Inventaris Leerlijnen). We gebruikten daarvan een verkorte en elektronische variant (<http://lerenleren.majestic-communications.com/test/testvermunt.htm>).

Deze vragenlijst bevat 40 vragen. De antwoordcategorieën van elke vraag zijn: Ja, Nee of Soms. Iedere vraag is gerelateerd aan één van

de vier leerlijnen. Per leerlijn zijn er 10 vragen. Indien een respondent Ja invult, krijgt hij/zij 2 punten voor die leerlijn. Bij Nee zijn dat 0 punten en bij Soms 1. Dit betekent dat het maximum aantal punten voor een leerlijn 20 is. Er is sprake van een voorkeur wanneer de score op die leerlijn hoger dan 10 is. Een persoon kan dus op meer dan één leerlijn een voorkeurscore behalen.

Verzamelde gegevens van de deelnemers

Aan de deelnemers is gevraagd om de betreffende leerlijntest op internet in te vullen en ons dan de volgende gegevens te sturen:

- De uitslag van de test (aantal punten per leerlijn)
- Geslacht
- Leeftijd
- IQ getest met een waarde hoger dan 130 (boven die waarde spreekt men gewoonlijk van hoogbegaafd) of niet getest

Respondenten

In de periode 1 oktober – 30 november 2011 hebben 120 respondenten hun gegevens bij de onderzoekers ingediend:

49 mannen (41%) en 71 vrouwen (59%)

Gemiddelde leeftijd: 42 jaar en 6 maanden

(M: 43-3, V: 41-7)

Leeftijdsverdeling

	21-30	31-40	41-50	51-60	61-70
man	6	12	18	12	1
vrouw	10	22	30	7	2

IQ getest met score > 130

	Ja	Nee	Totaal	% met IQ >130
man	38	11	49	77%
vrouw	59	12	71	83%

voorkeursleerstijl

Resultaten

Betekenisgerichte leerstijl

Van de 120 respondenten zijn er 90 (75%) die de betekenisgerichte leerstijl op de eerste plaats hebben staan. Dit zijn 38 mannen (78%) en 52 (73%) vrouwen.

Bij 22 mensen (18%) staat de betekenisgerichte leerstijl op de tweede plaats.

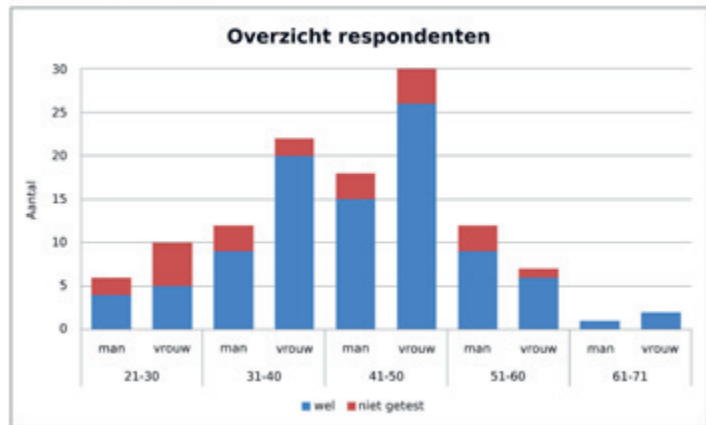
Dit maakt deze leerstijl de absolute favoriet onder de deelnemers. De gemiddelde score die men op deze leerstijl behaalde was 15,5 (maximaal haalbare score = 20)

Er zijn geen opvallende verschillen tussen mannen en vrouwen of tussen leeftijdscategorieën. Ook zijn er geen noemenswaardige verschillen tussen enerzijds de mensen die niet getest waren en anderzijds mensen die wel getest waren met een IQ score hoger dan 130.

Toepassingsgerichte leerstijl

Op de tweede plaats komt de toepassingsgerichte leerstijl. Met een gemiddelde score van 12,9 is hier ook nog sprake van een voorkeursleerstijl. 27 respondenten (22,5%) hadden deze leerstijl op de eerste plaats staan, en 80 (66,7%) op de tweede plaats. Ook hier blijken er geen opvallende verschillen wanneer we kijken naar geslacht, leeftijd en al dan niet getest zijn op hoogbegaafdheid.

alle gegevens in 1 overzicht:



Ongerichte leerstijl

De ongerichte leerstijl haalde bij alle respondenten een gemiddelde score van 8,2. Omdat dit onder de grens van 10 punten ligt, kan hier niet gesproken worden van een voorkeursleerstijl. Er waren 10 mensen (8,3%) die deze stijl wel op de eerste plaats hadden staan en in totaal waren er 31 mensen (25,8%) die een score hoger dan 10 behaalden.

Reproductie gerichte leerstijl

4 Respondenten hebben de reproductiegerichte leerstijl op de eerste plaats staan. De gemiddelde score van de 120 deelnemers bedroeg slechts 6,6 punten. Bij 70 deelnemers kwam deze leerstijl op de laagste positie uit. Bij 16 deelnemers (13%) viel deze score wel onder de noemer voorkeursleerstijl.

Leerstijl	Ongericht	Reproductie gericht	Toepassings gericht	Betekenis gericht
Onderdelen				
Leervaardigheden	Weinig verwerking	Onthouden en uit elkaar halen	Concreet toe kunnen passen in een situatie	Relaties leggen en hier kritisch naar kijken
Regelen van je leren	Stuurloos	Externe sturing	Intern en externe sturing	Interne sturing
Voorkeur leermotivatie	Niet duidelijk gericht op iets	Gericht op diploma of certificaat	Gericht op het aanleren van het beroep	Gericht op persoonlijke interesse
Leeropvatting	Stimulans door anderen staat centraal	Leerstof opnemen, onthouden en kunnen navertellen	Leerstof gebruiken in toekomstig beroep	Leerstof kunnen opbouwen. Steeds meer leren

Een overzicht van de vier leerstijlen van Vermunt (1992) in trefwoorden

Conclusies

Uit dit verkennende onderzoek onder 120 hoogbegaafde volwassenen naar hun voorkeursleerstijl volgens het model van Vermunt, blijkt dat zij zeer sterke voorkeur hebben voor de zogenaamde betekenisgerichte leerstijl. Hoogbegaafden willen begrijpen, willen kunnen verklaren. De toepassingsgerichte leerstijl scoort op de tweede plaats. Eerst begrijpen, dan kunnen toepassen blijktbaar.

Ook blijkt uit dit onderzoek dat de reproductiegerichte leerstijl, het enkel reproduceren van stof (automatiseren, rijtjes stampen) zeer laag scoort. Wellicht is hier zelfs sprake van een afkeer, gezien de lage score die deze leerstijl behaalt.

Of hoogbegaafden ten opzichte van mensen met een gemiddelde intelligentie duidelijk anders scoren, is op dit moment niet betrouwbaar vast te stellen. Een vervolgonderzoek met behulp van de ILS vragenlijst zou hiervoor uitgevoerd moeten worden.

Aanbevelingen

Voor hoogbegaafde volwassenen die (weer willen gaan) studeren

Ga na wat jouw voorkeursleerstijl is.

Ga na of die stijl past bij de opleiding die je wilt gaan doen.

Zo niet:

Kies een opleiding die het zelfde leeraanbod anders presenteert, of

Probeer te leren met een van de andere leerstijlen, die wel effectief zou zijn, ook al is dat niet je voorkeursstijl, of

Probeer met docenten of studiebegeleiders hierover te praten, of

Kies eventueel een andere opleiding die beter bij jouw voorkeursleerstijl past. ■

Rianne van de Ven is coach voor hoogbegaafde volwassen en adviseert het bedrijfsleven over hoogbegaafdheid. Tevens is zij actief voor het IHBV.

info@riannevdven.nl

Noks Nauta is bedrijfsarts en arbeids- en organisatiepsycholoog en voorzitter van de stichting IHBV.

Noksnauta@ihbv.nl

Verkorte versie. Het uitgebreide artikel is te vinden op <http://www.ihbv.nl>

Cadeautjes van tijd

'I love deadlines', zei Douglas Adams eens; 'I love the whooshing sound they make as they fly by'. Ik hou me zijn opmerking vaak voor als ik weer eens te laat ben. Met een reguliere baan, meerdere vrijwilligersfuncties, projecten waar ik bij betrokken ben of die ik initieer en het gebruikelijke huisje, boompje beestje, passen er niet genoeg uren in een dag. Wanneer me gevraagd wordt wanneer dit voortdurende gehaast ophoudt, zeg ik steeds; volgend weekend komt het goed. Het gras is altijd groener in de toekomst, zagezegd. En inderdaad, af en toe duik ik onder in een huis-je in de bergen of het bos, waar ik niets hoeft te doen en niemand ontmoet. Maar standaard zijn de stress, het rennen en het oprekken van de dagen ten koste van de slaap.

In dialogen gebeurt vaak het tegenovergestelde. Vergaderingen bijvoorbeeld gaan soms uiterst traag. Zeeën van tijd worden verkwanseld in mijn hoofd met het wachten totdat mijn gesprekspartners en ik weer op een lijn zitten. Ieder moet eerst voor zichzelf, in zijn eigen tempo, de stappen hebben doorlopen waar ik allang klaar mee ben. Pas dan kunnen we door. Een goed systeem, want een langzame denker is nog geen slechte denker en ik heb het ook wel eens fout. Ik denk alleen in een ander tempo.

Een goede vriend van mij ziet te laat komen als een cadeautje van tijd aan de wachtende. Hij is een notoire laatkomer en vindt dat mensen met een hekel aan wachten te weinig hebben te doen. Ik was het er eerst op zijn zachtst gezegd niet mee eens. Maar misschien heeft hij een punt. Misschien moet ik het wachten in mijn hoofd tijdens trage conversaties ook zien als cadeautjes van tijd. Momenten van rust in anderszins te drukke dagen waarin ik even bij kan komen, de volgende agendapunten kan voorbereiden en meer. Het wachten als een plezierig iets; ik kijk er nu al naar uit.

Michan Biesbroek



Harpist met een Missie

Lavinia Meijer

Redacteur Eric Haas interviewt Lavinia Meijer, harpiste en winnares van de Edison publieksprijs voor klassieke muziek. Een gesprek over muziek, succes en de druk om te presteren. 'Ik heb mezelf aangeleerd om meer in het moment te leven. De tijd even stil te zetten.' Tekst: Eric J. Haas Beeld: Eric J. Haas

Het is een mooie zomerse dag als ik per trein vanuit Amsterdam op weg ga naar Lavinia Meijer. Vanaf station Hilversum is het een paar honderd meter lopen naar de bescheiden woning waar ze samen met haar man al enkele jaren woont.

Wanneer ik aanbel, word ik met feestelijk kabaal begroet door Leica, de jonge herdershond die de wacht houdt over haar baasje en diens harp. Het contrast tussen Lavinia's tengere gestalte en de grote hond is opmerkelijk. Net als dat tussen de bescheiden, haast verlegen jonge vrouw die ik nu voor me zie en de uitbundige en expressieve verschijning die ze is op het podium. Het belooft een bijzonder gesprek worden.

Edison

'Natuurlijk ben ik supertrots dat ik de Edison publieksprijs heb gewonnen en wil ik iedereen bedanken die op mij heeft gestemd. Voor mij is het een droom die ik heb kunnen realiseren.

'Ik geloof in mezelf'

Tot het einde toe was het erg spannend, want de andere kandidaten waren ook heel goed. En dan die avond! Ik was al behoorlijk zenuwachtig, maar de organisatie gooide er nog een extra schep bovenop, door een eigenzinnige visagist op mij los te laten en een lichtplan te bedenken waardoor ik op het podium nauwelijks kon zien wat ik deed. Gelukkig heb ik mijzelf geleerd om onder dat soort omstandigheden toch rustig en gefocust te blijven. Ik heb kunnen spelen wat en zoals ik wilde. En deze prijs krijgt natuurlijk het allermooiste plekje in huis.'



Meditatie

‘Optredens zijn enorm spannend en geven veel emotionele druk en die kan positief of negatief uitwerken. Het kan je helpen het uiterste uit jezelf te halen, maar het kan je ook doen dichtklappen. Ik heb mezelf getraind om meer in het moment te leven, om de tijd even stil te zetten. Te denken: “Hier ben ik. Ik geloof in mezelf. En ik wil graag iets delen met de mensen die hier nu zijn.”

Ik heb geleerd rust op te roepen door mijn hoofd in verbinding te brengen met mijn hart. Het principe van hartcoherentie is dat onze gemoedstoestand actief wordt beïnvloed door ons hartritme, als gevolg van positieve of negatieve gedachten. Aanvankelijk was ik wat sceptisch, want ik moet niets van zweverige dingen hebben, maar er ging een wereld voor mij open. Er werd een sensor bevestigd aan mijn oorlel en verbonden aan de computer. Daarmee kon ik mijn hartritme direct via een grafiek aflezen. Als ik veel ging nadenken werd het patroon grillig en mijn hartslag onevenwichtig. Wanneer ik mij een situatie inbeeldde waarin ik mij prettig voelde werd de hart-ritmelyn rustiger en vloeiender. Dat was voldoende bewijs voor mij.

Sindsdien gebruik ik deze techniek actief. Ik beeld mij in dat ik op een grote berg zit met prachtige natuur om me heen. Ik ben helemaal alleen en ik voel geen tijdsdruk. Ik voel me gelukkig en onoverwinnelijk. Dat maakt mij rustig. Door veel te oefenen, kan ik dat beeld en het effect steeds sneller opwekken.’

Buitenbeentje

‘Eigenlijk heb ik me altijd wel een buitenbeentje gevoeld. Dat kwam ook doordat ik geadopteerd ben. Door mijn uiterlijk zag ik er uiteraard anders uit dan alle andere kinderen op school, maar ook in de klassieke muziek speelde dat anders zijn. Ik wist meer van popmu-

ziek dan van Beethoven. Te midden van al die kenners voelde ik mij vaak dom.

Ik kan me nog goed herinneren dat ik ergens een keer een stuk van Scarlatti speelde, een pianosonate bewerkt voor harp. Na afloop kwam iemand op mij af die mij complimenteerde en mij vervolgens allerlei vragen stelde over Scarlatti waar ik totaal geen antwoord op had. Ik wist het gewoon niet en dat vond ik heel gè-

‘Op mijn negende koos ik bewust voor de harp’

nant. Mettertijd heb ik geleerd dat een gebrek aan kennis mij juist ook ruimte geeft om vrij de muziek te kunnen voelen en interpreteren.

Harp

‘Voor de muziek koos ik al op jonge leeftijd. Ik kon daarin mijn eigen wereld bouwen en een ruimte scheppen waarin ik me prettig voelde. Op mijn negende jaar maakte ik een bewuste keuze voor de harp. Ik was op jonge leeftijd ook al heel fanatiek. Ik wilde goed zijn in wat ik deed en daarbij ook nog eens uniek. Alle meisjes om mij heen speelden viool en piano, dus dat wilde ik niet. De harp was een veel minder populair instrument en de klank raakte mij. Die is als een stem; ze ontroert me. En niet onbelangrijk: het





klinkt snel goed. Van de keuze voor de harp heb ik nooit spijt gehad.

Muziek is voor mij een spreekbuis. Het is mijn manier om te laten horen wat ik voel en ervaar. Als meisje was ik verlegen en dat ben ik nog

daarin altijd hebben gesteund. Ik heb er aan zeker tien meegedaan. Ik streefde naar het hoogste en wilde altijd winnen.

Nog steeds trouwens. En wanneer het niet lukte, was ik enorm teleurgesteld. Dan zocht ik achteraf naar manieren om het voor mezelf uit te leggen en goed te praten. Maar al die competities hebben mijn wilskracht vergroot en mij sterker gemaakt.'

Netwerken

'Af en toe heb ik nog wel last van twijfels en faalangst, al liggen die - nu ik binnen de muziek het één en ander heb bereikt - meer op andere gebieden. Mijn onzekerheid was altijd het grootst in een groep met vreemde mensen. Dan voelde ik mij vaak een buitenbeentje. Ja, ik ben een musicus, maar daar buiten weet ik niet zo heel veel (vind ik zelf) en daardoor was ik angstig om contact te maken met anderen. Om hiermee te leren omgaan ben ik in mijn woonplaats een jaar lang lid geweest van een netwerkclub. Daarin had per discipline slechts één persoon zitting. We probeerden elkaar te helpen met contacten en ingangen om bepaalde hulpvragen te beantwoorden. Ik moest dan met advocaten, adviseurs en bouwondernemers praten en dat was een hele goede training. Het bleek ook helemaal niet zo moeilijk of eng als ik dacht.

Hoogbegaafdheid

'Over mijn intelligentie had ik wel eens twijfels. Toen ik negen was suggereerde iemand om te testen op hoogbegaafdheid en dus deed ik een IQ-test. Het resultaat was dat ik een klas mocht overslaan. Enkele jaren geleden wilde ik me weer laten testen, puur voor mezelf, om te zien of ik nog steeds dat beetje extra IQ had. Om die reden deed ik als volwassene nog eens de Mensa IQ-test. Ik was erg

'Onze gemoedstoestand wordt actief beïnvloed door ons hartritme'

steeds wel. Als musicus kan ik ook de woeste en expressieve kanten van mezelf kwijt. Wanneer ik eenmaal achter de harp zit, ga ik helemaal op in mijn muziek. En ik combineer de vrijheid van een westerling met de discipline van een Aziat. Want geloof mij: als je wilt doorbreken in de muziek moet je heel veel oefenen. Ook ik.'

Faalangst

'Van jongs af aan heb ik last van faalangst. In het begin was het voornamelijk voor optredens, nu meer voor de keuzes die ik maak. Ik denk regelmatig "Is dit wel de juiste keuze?" Misschien kan ik dat naar buiten toe behoorlijk verbergen, maar van binnen is het altijd wel aanwezig. Desondanks probeer ik zoveel mogelijk uitdagingen aan te gaan. Noem het dus positieve faalangst. Vanaf mijn 13e jaar neem ik deel aan allerlei concoursen, met dank aan mijn ouders die mij

opgelucht dat ik een goede score had, want het is toch een soort bevestiging. Ik ben nu een aantal jaren lid van de vereniging en heb er leuke contacten opgebouwd. Ik ben heel blij en dankbaar dat zoveel mensen vanuit Mensa op mij hebben gestemd voor de Edison prijs.

Missie

'Binnen de muziek heb ik een duidelijke missie. Veel mensen denken bij de harp alleen maar aan een romantisch tokkelinstrument. Maar je kan er zoveel meer mee. Mijn missie is om de harp bekend te maken als solo-instrument.

Het is erg leuk om te merken dat ik niet alleen inspiratie krijg van componisten, maar zij zich ook door mij geïnspireerd voelen. Zo heb ik actief samengewerkt met de wereldberoemde moderne Amerikaanse componist Philip Glass om een aantal van zijn composities te bewerken voor harp. Binnenkort neemt hij officieel het eerste exemplaar van mijn pas opgenomen cd in ontvangst en vertoon ik in het Muziekgebouw aan het IJ in Amsterdam de videoclip die Corbino van mijn Glass opname maakte. Ja, ik ben een gelukkig mens. ■

Boeken over traagheid, tijd in muziek, voedsel, denken en meer; Edu Braat vond ze en bespreekt waarom ze de moeite waard zijn om tijd in te steken. *Tekst: Edu Braat*

Inspiratie tot traagheid



Muziek

Grete Wehmeyer

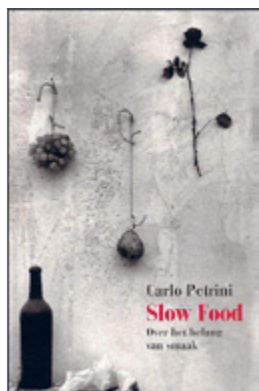
'Prestississimo, die Wiederentdeckung der Langsamkeit in der Musik' (1989) van Grete Wehmeyer gaat over het feit dat klassieke muziek tot ca. 1850 half zo snel als tegenwoordig gespeeld werd. En nog veel meer wetenswaardigs in dat kader.

Prestississimo, die Wiederentdeckung der Langsamkeit in der Musik. Grete Wehmeyer.
ISBN 3-927623-00-8

Eten

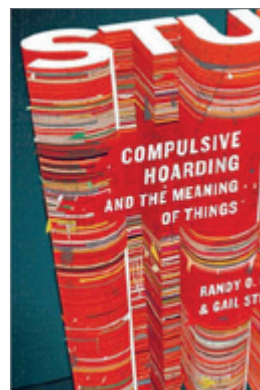
Carlo Petrini

'Slow Food (2001), over het belang van smaak' van Carlo Petrini is een pleidooi voor langzaam en aandachtig verbouwen, bereiden en genieten van voedsel. De Slow Food beweging (met als symbool een slak) ontstond - zoals verderop in het magazine uitvoerig uitgelegd - uit reactie op Fast Food en telt inmiddels zo'n honderdduizend leden in honderd landen (net als Mensa). Vijf jaar geleden bezocht ik, onderweg naar de jaarlijkse truffelmarkt in Alba, het hoofdkwartier van de beweging in het plaatsje Bra in de Piemonte en werd door de vriendelijke voorlichtster na ons gesprek naar de Universiteit van Gastronomische Wetenschappen



gereden. De universiteit was net opgericht en gehuisvest in een fraai gerestaureerd Palazzo, waar studenten uit vele landen een unieke tweejarige top-opleiding kunnen volgen. Van de lunch, met heerlijke streekgerechten en fraaie Barolo's en Barbera's (ook uit dat gebied) droom ik nog weleens.

Slow Food. Carlo Petrini.
ISBN 90-5330-382-0



Verzamelen en erger

Randy Frost & Gail Steketee

Compulsive Hoarding and the Meaning of Things (2010) van Randy Frost en Gail Steketee (ISBN 978-0-15-101423-1). Een boek dat gaat over compulsieve verzamelaars van van-alles-en-nog-wat, mensen die het zonde vinden om dingen weg te gooien en maar niet kunnen beslissen om er afstand van te doen. Ook al groeit hun huis zo vol dat je er nauwelijks kunt lopen en raken ze door hun manie vaak partners, kinderen en veel vrienden kwijt. Vaak gaat het om zeer intelligente mensen en ik denk dat menige lezer(es) van dit blad wel wat kan herkennen in de gevallen die de twee therapeuten uit hun langjarige praktijk beschrijven. Ik kom zelf uit een familie van hoarders en de geschetste traagheid van beslissen speelt me ook wel eens parten -en niet alleen m.b.t. spullen. Een boek dat inzicht verschaft en prima tips en adviezen biedt voor wie er mee tobt.

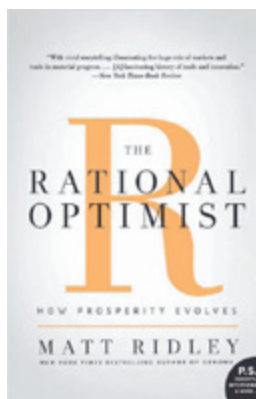
Compulsive Hoarding and the Meaning of Things. Randy Frost en Gail Steketee. SBN 978-0-15-101423-1

Word optimist!

Matt Ridley

Tot slot een prachtig boek dat het resultaat is van een andere vorm van traag denken; dat van de onderzoeker die alle tijd neemt om zijn materiaal te inventariseren en diepgaande research te doen naar de oorzaken van verschijnselen. Matt Ridley is een Engelse wetenschapsjournalist van reputatie. Hij schreef eerder mooie boeken over o.m. genetica en deugdzaamheid en publiceerde vorig jaar *The Rational Optimist* (inmiddels ook in het Nederlands verkrijgbaar).

Een boek dat deels geboren werd uit



ongenoegen -een motivatie die vaker mooie boeken oplevert- en deels uit de journalistieke aandring om te laten zien hoe het dan wel zit. Het onderwerp is de kletskoek die door doemdenkers geserveerd wordt en verkoopt als zoete broodjes. In elf hoofdstukken van gemiddeld drieëndertig pagina's loodst Ridley de lezer

door de wereldgeschiedenis en langs een aantal beruchte problemen als overbevolking, klimaatproblematiek en armoede.

Voor de snelle denker in ons (zie daarover mijn recensie van Daniel Kahneman's *Thinking Fast and Slow* in de laatst verschenen *Mensa Berichten* december 2011) wegen mogelijke verliezen zwaarder dan eventuele winsten. Dat is een reden waarom we positieve nieuwe ontwikkelingen meestal met scepsis bekijken. Mensen houden niet zo van verandering, die bevat risico's en leidt tot cognitieve onzekerheid.

Zeker in een tijd waarin alles snel gaat, raken veel mensen de draad kwijt en verlangen ze terug naar eenvoudiger en ongehaastere tijden. Wat ze daarbij echter wegdrücken, is dat de werkelijkheid van toen vaak helemaal niet zo prettig was. Veel babyboomers die nu met weemoed terugdenken aan de gezellige jaren vijftig, 's avonds spelletjes met het hele gezin aan de eetkamertafel en alle tijd voor contacten met familie en burens, zijn glad vergeten hoe oncomfortabel het leven toen was. Buitenlandse vakanties, auto's, televisie maar ook centrale verwarming, douches, koelkasten en andere apparatuur waren alleen weggelegd voor de rijken. Wie zou nu nog alle verworvenheden van de afgelopen halve eeuw willen inleveren voor de bekrompenheid, de sociale controle en de hiërarchische verhoudingen die ook typerend waren voor die tijd?

Natuurlijk heeft vooruitgang ook schaduwzijden, maar de auteur maakt

in dit boek heel duidelijk dat cultuur en technologie de afgelopen eeuwen steeds meer hand in hand zijn gegaan. Hij schetst hoe onze collectieve intelligentie, steeds toenemende handel (de mens is het enige dier dat onderling dingen ruilt) en samenwerking ons heel ver heeft gebracht en dat er bovendien steeds weer oplossingen komen voor ontstane problemen.

Ridley houdt van onderbouwen: zijn boek bevat niet alleen heel veel boeiende feiten en interessante perspectieven, maar ook nog zestig pagina's noten die hij op zijn website www.mattridley.co.uk/ actueel belooft te houden.

Op het eind vat hij zijn boodschap nog even kernachtig samen en schrijft:

So long as human exchange and specialisation are allowed to thrive somewhere, then culture evolves whether leaders help it or hinder it, and the result is that prosperity spreads, technology progresses, poverty declines, disease retreats, fecundity falls, happiness increases, violence atrophies, knowledge flourishes the environment improves and wilderness expands. (...)

So the human race will continue to expand and enrich its culture, despite setbacks and despite individual people having much the same evolved, unchanging nature. The twenty-first century will be a magnificent time to be alive. Dare to be an optimist.

Daar sluit ik me van harte bij aan.

The Rational Optimist. Matt Ridley.
ISBN 978-0-00-726712-5

Slow Food

het herontdekken van je smaakzin

Steeds vaker tegenwoordig vertragen mensen hun tempo. Als je gehaast leeft, blijft alles oppervlakkig. Zo kun je geen goede verbinding maken met de wereld, met anderen, met jezelf. Aandacht voor dingen die het leven de moeite waard maken, zoals voeding, zorgt voor een bewustere beleving en een betere gezondheid. *Tekst: Ingrid Touwslager Beeld: Fotolia*

'Puur en lekker koken én eten, met rust en aandacht'

Eten is een belangrijk onderdeel van ons leven. Vaak is er door tijdgebrek geen ruimte om hier echt van te genieten. We haasten ons naar huis, rennen langs de supermarkt en proppen onszelf gedachteloos vol. Soms zelfs met massaproducten vol E-nummers en smaakversterkers.

Terug naar de natuur

Hoe kunnen we terug naar de natuur, terug naar de rust, terug naar genieten van puur en lekker eten? Er zijn natuurlijk verschillende mogelijkheden. Slow Food is daar één van.

Het leuke van Slow food is dat het goed is voor het milieu, goed voor jezelf, maar bovenal als fundamenteel uitgangspunt "genieten" heeft. Ecogastronomisch eten, zoals Slow Food dat noemt. Overigens is slow in dit geval niet per definitie trager, maar wel rustiger en minder gehaast. Dus puur en lekker koken én eten, met rust en aandacht. Of, zoals het manifest van Slow Food zegt: "het herontdekken van je smaakzin door de sensuele kwaliteit van kleine hapjes met heerlijke geuren en smaak uit de regionale keuken".

Genieten dus van je eten dat bestaat uit ambachtelijk bereide producten, die niet per definitie biologisch of zelfs gezond hoeven te zijn. Waar het Slow Food om gaat, is smaak terug te laten keren in onze samenleving.

Seizoensgebonden gerechten

Veel van de Slow Food gerechten zijn traditioneel. Soms gaat de historie terug tot de Middeleeuwen, andere gerechten zijn van recenter datum en weer andere zijn moderne variaties op oude thema's. Tijd is iets waarmee in de Slow Food keuken ruimhartig wordt omgegaan. Soms moet een ingrediënt twaalf uur rusten of zelfs vijftien dagen marineren voor het verder bereid kan worden.

Slow Food vindt het van belang de seizoensgebondenheid van levensmiddelen te respecte-

Runderrollade

Voor 6 personen. 100 gram rundergehakt, 2 eieren, handvol paneermeel, 40 gr geraspte schapenkaas, 100 gr belegen kaas in stukjes, 1 wortel, 2 takjes rozemarijn, paar takjes peterselie, nootmuskaat, zout, versgemalen peper, 1 platgeslagen kogelbiefstuk van ongeveer 4 ons (kogelbiefstuk), (3 hardgekookte eieren), olijfolie, 1 ui, 1 glas droge witte wijn, 200 gr tomatenpuree

Bereiding

Meng het gehakt met de twee losgeklopte eieren, het paneer-

meel, de beide kaassoorten, de zeer fijn gesneden wortel, de naaldjes van 1 takje rozemarijn, gehakte peterselie, nootmuskaat, zout en peper. Je kunt er nog 3 in plakjes gesneden hardgekookte eieren aan toevoegen. Spreid dit mengsel uit over de runderlap. Rol de lap op en bind er keukentouw omheen. Bak de rollade in olijfolie met de gesnipperde ui en de resterende rozemarijn. Als hij mooi bruin is, blus af met de iets voorverwarmde wijn. Laat verdampen, voeg de tomatenpuree toe en giet er zoveel water bij dat het vlees onderstaat. Laat 50 minuten stoven. Verwijder het touw, snijd het vlees in plakken en serveer met de gezeefde saus.

“Fundamenteel uitgangspunt van Slow Food is genieten”

door de **sensuele kwaliteit** van kleine hapjes

ren. Dat garandeert de kwaliteit, biodiversiteit en het inkomen van kleine landbouwers die zijn uitgesloten van het grote distributienet. Fruit en groente kopen in hun eigen seizoen en hun eigen omgeving betekent de beschikbaarheid van verse producten die niet lang hebben hoeven reizen en niet lang in pakhuisen hebben gelegen. Ook bevordert het een gevarieerde productie.

Organisatie

Voor wie het nog niet begrepen heeft: Slow Food is niet zomaar een stroming, maar een

organisatie. Slow Food heeft wereldwijd honderdduizend leden en vestigingen in Italië, de Verenigde Staten, Duitsland, Zwitserland en Japan. Wereldwijd zijn er meer dan vijftienhonderd lokale afdelingen, zo ook in ons land. Slow Food Nederland telt drieduizend leden en twintig lokale afdelingen, verspreid over het hele land. Deze lokale “convivia” organiseren allerlei activiteiten zoals smaakworkshops, cursussen, bezoeken aan boerenbedrijven, voorlichting aan scholen en plaatselijke producenten.

Ook bestaat er binnen de beweging een “Ark van de Smaak”; een verzameling van uitzonderlijke gastronomische producten en bedreigde producten. Inmiddels bestaat deze Ark van de Smaak uit meer dan 750 producten uit tientallen landen verspreid over de hele wereld.



Binnen Slow Food bestaan netwerken van miljoenen mensen in honderdvijftig landen, producenten, supporters, koks en wetenschappers. En al deze mensen ondersteunen ambachtelijke producenten door het promoten van goed voedsel, het ontwikkelen van markten en het voorlichten van consumenten. Inmiddels is er ook een stichting in het leven geroepen die biodiversiteit en gastronomische tradities in de ontwikkelingslanden wil bevorderen.

Biologisch, ecologisch, diervriendelijk?

Wie denkt dat Slow Food een biologische en diervriendelijke organisatie is, komt dus bedrogen uit. In de ogen van Slow Food is biologisch en diervriendelijk niet altijd beter. Biologisch, diervriendelijk en smaak gaan namelijk niet altijd samen.

Ambachtelijke producten die niet strikt biologisch zijn gemaakt, hebben volgens Slow Food vaak meer smaak dan puur biologische producten. Zo hebben biologische kazen veel minder smaak dan ambachtelijk gemaakte kazen.

Slow food is geen stroming maar een organisatie

Onder de lekkernijen bevinden zich ook gerechten waarin bedreigde zangvogels zijn verwerkt. Ganzenlever, gemaakt van ganzen die op hun laatste dagen worden volgepropt met een pijp of een slang door de keel, staat ook op het menu. Slow Food beaamt dat het een lastige keuze is waar de grens te trekken tussen smaak en moraliteit.

Uitgangspunt van Slow Food is het genieten. Maar het is ook het in ere herstellen van oude streekgerechten en smakelijk en puur eten, zonder smaakversterkers of conserveringsmiddelen, dat ambachtelijk bereid is om onze smaakpapillen te verfijnen.

Massaproductie versus ambachtelijkheid

Slow Food voert strijd tegen de vervlakking in onze voedselvoorziening. Vandaag de dag zijn we voor ons voedsel aangewezen op maar heel weinig gewassen: minder dan dertig plantensoorten leveren 95% van al het voedsel op de wereld. In de afgelopen honderd jaar zijn driehonderdduizend plantensoorten verloren gegaan. Sinds het begin van de twintigste eeuw heeft Europa bijna 85% van zijn landbouwpro-

ducten zien verdwijnen. De helft van de koeien, schapen en geitenrassen is sinds het begin van de twintigste eeuw uitgestorven, een derde van de rest zal binnen twintig jaar niet meer bestaan. Boeren en producenten staan onder druk om zo goedkoop mogelijk te produceren. Dat leidt tot een neerwaartse spiraal van almaar goedkopere en kwalitatief mindere producten. Slow Food wil een gevarieerder aanbod in voeding en wil waardevolle producten en rassen voor het nageslacht behouden. Ze spant zich in om bijzondere eetbare dier- en plantsoorten te bewaren en om lokale traditionele producten weer op de markt te krijgen.

Geen biologische diepvriespizza's dus of sojaburgers. Geen biologisch multivruchtensap of spelt afbakbrood. Maar wel ijskruid met een dressing van tonijn, koriander en blauwe rozijnen. Of geblancheerde snijbiet met knoflook en sjalotjes.

Gefrituurde uiers

Zelf ben ik gek op lekker eten en ik geniet er enorm van. Ik probeer graag nieuwe dingen uit op smaakgebied. Ecologisch evenwicht vind ik belangrijk en natuurlijk ben ik voorstander van het terughalen van verdwenen gewassen. Maar, hoe zeer ik ook voorstander ben van de idealen van Slow Food, ik ben niet in voor alle Hollandse streekgerechten. Voor mij geen gefrituurde uiers, gemarineerde kalfshersenen, gegrilde kalfsdarm, gebakken stierenballen, met kalfsbloed gebonden zoete pudding of schapenkeutelkaas. Dan liever een lekkere runderrollade met chocolademousse toe. ■

Slow Food recepten uit: "Recepten van Italiaanse Osterias (550 Slow Food gerechten uit de regionale keuken)"

Chocolademousse

300 gr pure chocolade, 4 eieren, 70 gr suiker, 2 glazen volle melk, 2 glazen slagroom

Bereiding

Laat de fijngehakte chocola in een pan smelten. Scheid de eiwitten van de dooiers. Klop in een steelpan de dooiers met

de suiker tot een schuimige crème. Giet de melk erbij en laat het geheel op laag vuur lauw worden. Voeg vervolgens de gesmolten chocola en klop flink tot het mengsel egaal is. Voeg de ongeklopte slagroom, een eetlepel suiker en de stijfgeklopte eiwitten toe en spatel die door het chocolademengsel. Schep de mousse in dessertschaaltjes en laat ze minstens 8 uur in de koelkast opstijven.

MacGyver scientist Rolf Hut brengt diverse specialismen samen

‘Vooruitgang van de wetenschap is een combinatie van kennis en kruisbestuiving’

Rolf Hut is onderzoeker aan de Technische Universiteit in Delft en altijd op zoek naar slimme oplossingen. Hij bouwde samen met collega's een sensor met Wii-technologie. 'Het mooie is dat het apparaat maar veertig euro kost en een goede aanvulling is op de instrumenten van iedere hydroloog'. *Tekst: Johan van Hagen*

Een jonge onderzoeker aan de TU Delft die zich de MacGyver scientist noemt. Het beeld doemt op van de snelle wereld van de Amerikaanse geheime dienst die de tv-serie MacGyver eind jaren 80 onze huiskamer binnen bracht. Een beeld dat snel wordt bijgesteld als Rolf Hut, de man in kwestie, op een regenachtige zomerdag in korte broek in de coffee corner tegenover me zit.

Verraadt de naam MacGyver dat je als kind al kijkend naar tv de radio uit elkaar schroefde?

Nee, integendeel. Ik was niet zo'n kind dat alles uit elkaar haalde om te kijken hoe het werkte. Hoewel ik op de middelbare school wel wilde snappen wat ik leerde. Dat leverde nog wel eens frictie op met docenten, met name met de docenten natuurkunde en economie. Maar er waren er ook die me juist stimuleerden.

Uiteindelijk heb ik gekozen voor natuurkunde, omdat ik me daar meer thuis voelde tussen de andere studenten. Een dagje echt meelopen voordat je je keuze maakt, kan ik iedereen aanraden. Uiteindelijk zijn de uren in de collegebanken niet de meest inspirerende uren die je maakt, welke studie je ook volgt. Uiteindelijk vindt de helft van de afgestudeerden een baan op een ander vlak dan waarvoor ze hebben gestudeerd. Het is mijns inziens vooral van belang dat je het goed naar je zin hebt tijdens je studie. Dat geeft de meeste garantie dat je de studie ook met succes afmaakt.

Rolf Hut (1980)

Titel: Ingenieur (ir.)

Bekend als: MacGyver Scientist

Studie: Bachelor en Master in Natuurkunde aan de TU Delft

Projecten:

- Trans African Hydro Meteorological Observatory (TAHMO)
- Climate City Campus (CCC)





Prijzen:

- Winnaar van de Public's Choice Award 2011 voor DISDRO (regenmeters door geluid) met bedrijf Disdrometrics

Publicatie:

- Diverse populaire en wetenschappelijke tijdschriften zoals Wired en Water Resources Research

Te zien (geweest) op:

- Nieuwslicht (Vara)
- TEDxDelft (Internet)

Jouw onderzoek richt zich vooral op water. Is water de passie in je werk?

Nee, ik wilde stage lopen in het buitenland. Dat kan aan de Technische Universiteit (TU) het beste bij civiele techniek. Ik moest dus zorgen dat ik daar binnen kwam en kwam terecht bij watermanagement. Met een aantal medestudenten ben ik naar Kenia gegaan om te onderzoeken hoe grondwater om ondergrondse dammen loopt. Dat was echt een fantastische ervaring. Ik ben afgestudeerd in signaalanalyse en ben vervolgens bij het Centraal Bureau voor Statistiek (CBS) gaan werken.

Nu ik aan de TU werk, zie ik wel een duidelijke rode draad in mijn werkzaamheden: Kruisbestuiving en gadgets. Vandaar ook de naam McGyver.

Samen met een aantal collega's heb ik gewerkt aan het maken van een regenmeter die in staat is om de hoeveelheid regen te meten op basis van het geluid van de druppels. De huidige professionele regenmeters zijn erg kostbaar en staan daarom vooral opgesteld op goed beveiligde terreinen zoals vliegvelden. Als onderzoeker wil je echter meer weten dan hoeveel regen er op Schiphol valt. Je wilt bijvoorbeeld ook weten wat de invloed van verstedelijking op neerslag en de afwatering daarvan is.

'Het is van belang om met slimme goedkopere instrumenten eenzelfde resultaat te halen'

Onze vinding is goedkoop, duurzaam en heeft geen bewegende delen en is daardoor uitermate geschikt voor gebruik in bewoonde gebieden.

Het is van belang om met slimme goedkopere instrumenten eenzelfde resultaat te halen. Het meest recente project waar ik mee bezig ben, is het gebruik van een Wiimote (de bediening van een spelcomputer) als sensor voor hydraulisch onderzoek. Op internet had ik gezien hoe Johnny Lee de Wii had gehackt en dacht: 'Daar moeten wij ook iets mee kunnen'. Ik ben naar een collega gegaan die er meer vanaf weet. We schoven ons gewone werk aan de kant om aan dit project te werken. Dat werkt overigens heel positief: Even uit je dagelijkse bezigheden stappen om iets nieuws te proberen. Wij vroegen ons af of we met de Wii technologie een sensor konden bouwen. Dat hebben we gedaan: met vier leds op een colafles. We hebben het laten zien aan studenten en toen ging het balletje rollen. Inmiddels is er internationaal in meerdere bladen over gepubliceerd. En het mooie is dat het apparaat maar veertig euro hoeft te kosten en een goede aanvulling is op de instrumenten van iedere hydroloog.

Kleur en zintuigen

Dat samenbrengen, is dat de kruisbestuiving waar je op doelt?

Inderdaad. Ik wil begin 2013 promoveren en daarvoor is het belangrijk om een grote inhoudelijke bagage te hebben. Ik merk echter in de praktijk dat het samenbrengen van diverse specialiteiten leidt tot onverwachte resultaten. Eigenlijk begon dat al in mijn tijd bij het CBS. Door mijn achtergrond konden we een stap verder in een poldermodel voor overstro-

'Uiteindelijk zijn de uren in de collegebanken niet de meest inspirerende'

mingen. De TU had kennis en gegevens over geografische aspecten in polders en het CBS beschikt over adressenbestanden. Daardoor konden we niet alleen in kaart brengen welke gebieden bij een overstroming zouden onderlopen, maar ook hoeveel huizen en mensen daarbij getroffen zouden worden.

Ik breng het nu ook in praktijk op congressen. Internationale wetenschappelijke congressen zijn vaak groots opgezet, maar puntje bij paaltje gaat iedereen naar het onderdeel waarin hij is gespecialiseerd. Daarom organiseer ik met collega's nu sessies waarbij wetenschappers die aan eigen meetapparatuur 'klussen' de kans hebben om die uit te stallen. Die meetapparaten zijn voor meerdere type wetenschappers interessant waardoor het zich snel uitbreidt. In het begin stonden we alleen maar met mensen van onze eigen TU maar bij het laatste congres kwam voor het eerst minder dan de helft van de aanbieders uit Delft. Daarom is vooruitgang van de wetenschap voor mij een combinatie van kennis en kruisbestuiving.

Waar kunnen we je de komende jaren terugzien?
Mijn contract bij de TU loopt tot maart 2013. Daarna ga ik mij richten op het verder opstarten van een bedrijf waarin we de sensoren die we ontwerpen op de markt kunnen brengen. Daar is op dit moment vraag naar. Dat kan hier vanuit de TU bij Yes Delft. Ik ben een echte initiator. Mijn rol in het bedrijf zal dan ook eindig zijn. Als het eenmaal loopt ga ik weer om me heen kijken. Ergens een mooie post doctoraal zou mooi zijn maar het buitenland blijft me ook trekken. Ik zie wel. Er komt ongetwijfeld iets moois op mijn pad. ■

Ik heb een afwijking. Een afwijking die voorkomt bij 2% van de mensheid. En nee, niet mijn hoge intelligentie. Ik ben synestheet. Mijn a's zijn rood, mijn vijven zijn grijs. Mijn eitje smaakt blauw, mijn gitaar klinkt rood met strepen. Mijn woensdagen voelen wollig groen en mijn hond blaft dik geel. Mijn vriend heeft een groene naam met rode strepen en het water van mijn douche voelt blauw met geel. Raar? Ik heb het zo lang ik me kan herinneren. Het lijkt mij juist raar te leven zonder, want kleur bepaalt een groot deel van mijn geheugen. Bovendien heeft alles voor mij een eigen kleurenprofiel en zo houd ik zaken als telefoonnummers uit elkaar. Ik voel me heel normaal, al ben ik synestheet. Ik ontdekte ook pas op mijn 28e dat ik blijkbaar afwijk van het gemiddelde en dat het zelfs een naam heeft.

Maar wat is synesthesie nou eigenlijk? Een synestheet heeft verbindingen tussen zijn/haar zintuiglijke hersengebieden die bij andere mensen grotendeels zijn afgestorven toen ze een baby waren. Tussen hersengebieden die normaal van elkaar geïsoleerd zijn, hebben synestheten een "lek". De verbindingen zorgen er voor dat de synestheet kleuren en/of patronen ziet of voelt zodra één van de zintuigen geactiveerd wordt. Hij of zij ervaart dus kleur en patronen bij horen, zien, voelen, ruiken en proeven. Niet iedere synestheet heeft het bij alle zintuigen. En elke synestheet ervaart zijn eigen kleuren.

Frank Zappa had het. Net als Einstein, Andy Warhol, Liszt, Kandinsky, Edgar Allan Poe en Baudelaire.

Synesthesie is wetenschappelijk onderzocht. Hersenscans bewijzen dat bij een synestheet activiteit plaatsvindt in de hersencentra voor kleur bij het gelijktijdig gebruiken van andere hersencentra, zoals bij cijfer- of letterverwerking. Waarom zo weinig mensen het hebben, is niet duidelijk. Wel blijkt dat de zenuwverbindingen tussen de hersencentra bij niemand volledig afsterven. Onder invloed van LSD, hasj of opium kan iedereen tijdelijk synesthetische ervaringen krijgen. Wat natuurlijk doet vermoeden dat ik permanent hallucineer ;-)

Hoe zit het met jou? Zijn jouw d's ook donkerblauw? Is jouw vrijdag ook mistig grijs? Smaakt jouw broccoli ook rood? Of heb jij een minder gekleurde kijk op de wereld?

ingrid.touwslager@mensa.nl



Aandacht trainen door mindfulness oefening

Als mindfulness-trainer leert George Langenberg mensen over stilte, opmerksaamheid en vriendelijkheid. In de MindfulKids training leert hij kinderen hun aandacht naar binnen te richten. Op die manier kunnen zij bewuster voelen en ervaren. Tekst: *George Langenberg*

Samen met je klasgenoten enkele minuten in stilte kunnen zitten, is voor veel kinderen een bijzondere ervaring. In de MindfulKids training leren de kinderen opmerksaam te zijn voor gevoelens in je lichaam, de geluiden om je heen en de gedachten die voorbij komen. We proberen dit allemaal vriendelijk op te merken zonder direct te reageren.

Daarvoor blijven we heel dicht bij de zintuigen. Welke geluiden zijn er om je heen? Wat voel je nu in je lichaam? Kun je heel vriendelijk en zacht elke adembeweging volgen? Blijf heel stil en opmerksaam, van moment tot moment... Zo zitten de kinderen minuten lang met de ogen gesloten, met de aandacht dicht bij zichzelf.

In de klas kan de boog kan niet altijd gespannen zijn. We vragen kinderen de hele dag door of ze aandachtig willen zijn, of ze meedoen, presteren en opletten. Maar we leren ze nooit hoe dit instrument

Vriendelijkheid en mildheid is de kracht van mindfulness

van aandacht geven nu precies werkt en we weten eigenlijk ook niet hoe je je kunt ontspannen als je overprikkeld bent of hoe je jezelf weer op kunt laden als je moe bent.

Voor veel leerkrachten, leerlingen en ouders is het onconventioneel om op school ruimte te maken voor niet-doen. We zijn zo gewend om actief te zijn, doelen te stellen, ons best te doen en resultaten te meten.

Tijdens de mindfulness oefeningen geven we ruimte aan de stilte. En als we in de stilte onze aandacht richten op het lichaam en de zintuigen verschuift de actieve denkmodus, die we de hele dag inzetten om op te letten, problemen op te lossen, te leren, te evalueren en te oordelen naar de achtergrond. We leren hoe we de aandacht kun-



George Langenberg geeft in Amsterdam meditatie-trainingen aan volwassenen. Op basisscholen leert hij dezelfde oefeningen aan kinderen door middel van de MindfulKids training. Dit jaar verscheen zijn boek MindfulKids HeartfulKids. Hij schreef dit samen met psycholoog Rob Brandsma. Het is het eerste mindfulness oefenboek voor kinderen en hun ouders.

MindfulKids HeartfulKids. George Langenberg en Rob Brandsma. Uitgeverij LannooCampus. 125 blz. met oefen CD. ISBN 978 90 209 7540 6.

nen richten, hoe we bewuster kunnen zijn. We maken ruimte in ons bewustzijn om te voelen en te ervaren.

Het is niet altijd rust of ontspanning die zich aandient. Kinderen merken tijdens de oefening dat ze heel moe zijn, of hoofdpijn hebben, dat ze piekeren of zonder speciale redenen gespannen zijn. Telkens weer nodig ik hen uit om de aandacht terug te brengen naar het lichaam, naar Je Stille Lichaam en wat je daar opmerkt. Mindfulness gaat over goed voelen en dat is wat anders dan je goed voelen.

De ondertitel van ons boek is oefeningen in aandacht en vriendelijkheid voor kinderen. Juist die vriendelijkheid en mildheid is de kracht van mindfulness.

Je ziet de kinderen groeien door zo veel vriendelijke aandacht. De toon van mindfulness is een ander geluid dan het stemmetje in je hoofd dat meepraat en oordeelt. En zegt dat je iets anders moet doen om erbij te horen, dat je beter je best moet doen, dat je liever, leuker of juist gewoner moet zijn om er bij te horen.

Kinderen leren hun grenzen aangeven

Veel kinderen zeggen dat de mindfulness training hen helpt bij het maken van keuzes. Het maakt hen bewuster van zichzelf maar vooral weten ze beter wat ze op dit moment nodig hebben. Ze kunnen beter hun grenzen aangeven. Na het doen van de training kunnen kinderen beter omgaan met lastige emoties en veel kinderen slapen beter als ze de mindfulness oefeningen doen.

Dat waar je aandacht aan geeft, wordt groter, zo ook je piekergedachten. Je hebt een keuze hoe en waar je je aandacht op richt. Als we ouder zijn voelen we veel minder in ons lichaam dan kinderen. Onze denkpatronen van oordelen en streven zijn dieper ingesleten. Kinderen leren deze techniek van aandacht richten en vriendelijkheid dan ook gemakkelijker aan. Kinderen voelen, verwonderen zich nog echt en hun observaties komen ongefilterd binnen.

Geluiden en de stilte

Heel aandachtig,
kun je stil, rechtop en ontspannen zitten
zonder te bewegen
In jouw stille lichaam.

Hoor geluiden voor je, en achter je
Hoor geluiden links en rechts van je
Je hoort geluiden om je heen.
Richt je aandacht eens op het verste geluid
en hoor eens geluiden heel dichtbij.
Luister eens naar geluiden van je lichaam.

Met je aandacht spring je van geluid naar geluid.
Blijf horen, blijf met de aandacht bij geluiden.
Soms dwaal je af.
Als je merkt dat je aandacht niet meer bij het horen is,
Voel dan weer je lichaam,
jouw stille lichaam.

En dan weer opnieuw
aandacht naar je oren
Geluiden horen.
Geluiden komen op uit de stilte en verdwijnen weer.
Sommige geluiden zijn er altijd
Andere zijn er maar kort.

De stilte is er ook.
Achter of onder de geluiden is het stil.
Soms merk je dat jezelf ook heel stil bent
Dan ben je met je aandacht bij de stilte
De stilte om je heen
De stilte in jezelf.

Als je kinderen leert hoe je in de dag een knip maakt en even halt houdt om de denkkeest te observeren en dat je de aandacht kunt richten op je stille lichaam of je vriendelijke ademhaling komt er ruimte voor creativiteit en acceptatie.

Hierboven een oefening uit het boek MindfulKids HeartfulKids. Als je de aandacht op geluiden richt kun je best lang stil zijn, veel langer ook dan je denkt. Kun je na de oefening iets vertellen over de geluiden ver weg of dichtbij? En voelde je je lichaam of je oren tijdens het horen? ■

Meer informatie over MindfulKids of de Opleiding Trainer MindfulKids vind je op de website van het Centrum voor Mindfulness : www.centrumvoormindfulness.nl en op www.mindfulkids.nl.

Geen vakken van 3 bij 3, maar onregelmatige vakken met de cijfers 1 t/m 9. Ook op de diagonalen staan de cijfers 1 t/m 9. In de grijze hokjes op de diagonalen staan even cijfers.

In de gestippelde vakken staan verschillende cijfers, waarvan de som het vermelde getal is.

Vóór het eigenlijke oplossen is het middelste cijfer uit te rekenen.

	12		21			8		
16		13		13				17
	15		15					
		22				20	15	3
11	15							
				29				21
10								
		10		16				
	8			10				

Meer sudoku's zijn op te vragen bij Joop Poels, joop.poels@mensa.nl

2	3	7	9	4	1	8	6	5
4	1	6	8	3	7	5	2	9
7	5	8	3	6	2	4	9	1
9	2	5	4	7	8	6	1	3
5	6	1	7	9	3	2	8	4
3	8	9	6	2	5	1	4	7
6	4	3	2	1	9	7	5	8
8	7	4	1	5	6	9	3	2
1	9	2	5	8	4	3	7	6

Oplossing puzzel HiQuarterly #0

Colofon

HiQuarterly is een uitgave van Vereniging Mensa Nederland. De redactie bestaat uit leden van Mensa en werkt op basis van een redactiestatuut.

Redactie

Priscilla Keeman
Eric Haas
Ingrid Touwslager
Johan van Hagen
Michan Biesbroek

Vormgeving

Eric van Westerlaak

Contact adres

redactie-magazine@mensa.nl

Aan dit nummer werkten mee

Ben Daeter, Joop Poels, George Langenberg, Edu Braat, Noks Nauta, Rianne van de Ven, Jeroen Komen

Druk

Sugroep Bv.

