

Er gaat niets boven hutten bouwen

Een speelse cultuur is geen luxe maar een voorwaarde om te overleven. Zeker in een tijd van snelle verandering, oplopende concurrentie en stress is creativiteit geboden.

Mark Mieras
wetenschapsjournalist, gespecialiseerd in hersenontwikkeling

Het gaat bergafwaarts met onze creativiteit. Amerikaanse onderzoekers publiceerden vorige maand een analyse van de creativiteitsmetingen bij 300.000 Amerikaanse leerlingen. Gemeten werden eigenschappen als reflectievermogen, originaliteit en out-of-the-box-denken. De keurig genormeerde testresultaten daalden tussen 1990 en 2008 gestaag met zo'n tien procent terwijl intussen het gemiddeld IQ met vier procent steeg.

Amerikaanse kinderen worden dus nog wel slimmer maar minder vindingrijk, origineel en flexibel. Hoe kan dat? De onderzoekers wijten hun cijfers mede aan de snel veranderende speelcultuur. Net als in Nederland maken cultuur en spel binnen het Amerikaanse basisonderwijs plaats voor meer rekenen en taal.

Buiten school is het al niet beter gesteld met het spel. Onderzoekers van de University of Maryland registreerden tussen 1997 en 2003 een dramatische halvering van de buitenspeeltijd! Vrije tijd die deels ingevuld wordt met meer televisie en meer computer. Activiteiten die toch niet de rijkdom aan prikkels bieden van verstoppertje spelen, hutten bouwen, toneelspelen, boetseren en schilderen met een kwast.

Hoogste tijd dus voor een offensief om de speelsheid in de jeugdcultuur terug te brengen. En niet alleen daar. Want wat voor kinderen geldt, geldt ook voor volwassenen: een speelse cultuur is geen luxe maar een voorwaarde om te overleven. Zeker in een tijd van snelle verandering, oplopende concurrentie, onzekerheid en stress.

Eerder dit jaar verscheen in Noorwegen de tot nu toe grootste studie naar het effect van culturele activitei-



Hoogste tijd voor een offensief om de speelsheid terug te brengen in de jeugdcultuur. FOTO LEX VAN LIESHOUT, ANP

Wie stopt met spelen wordt stram in het hoofd

ten op de volksgezondheid. Onderzoekers ondervroegen 30.000 Noren naar hun museum- en theaterbezoek en hun kunstzinnige hobby's. De resultaten bevestigden wat eerder onderzoek al deed vermoeden: hoe meer cultuur in het leven, des te minder doktersbezoek, angst en zwaarmoedigheid. Van concerten, theater- en museumbezoek, toneelspelen en schilderen word je negen

procent gezonder en zestien procent vitaler. Het effect is zelfs nog iets groter dan van sportieve activiteit, waarvan het Nederlandse Trimbos Instituut in 2009 al claimde dat het vaak een prima alternatief vormt voor antidepressiva slikken.

De Noorse onderzoekers vermoeden dat het effect van muziekles en museumbezoek hem zit in onze stressregulatie. Culturele en nieuwsgierigheidsgedreven activiteiten helpen stresshormonen beteugelen. Stress krijgt zo minder kans om de gemoedstoestand en het afweersysteem te ondergraven, de slaap te verstoren en de bloeddruk op te sturen. Stress zet ook aan tot vet eten,

alcoholgebruik en roken.

Kunst, wetenschap en sport hebben dus een vergelijkbaar en wederzijds versterkend effect op lichaam en geest. Hun overeenkomst: alle drie zetten ze mensen aan tot speels gedrag. We 'spelen' voetbal en we 'spelen' een fluitduet. Het is de neurobiologie van het spel die mensen onvoeliger maakt voor stressoren.

De kleuters met het rijkste fantasiespel zijn vier jaar later de beste divergente denkers en kunnen het best omgaan met stress. Speels gedrag draagt bij aan innovatiekracht en aanpassingsvermogen. Niet voor niets geldt in de natuur een ijzeren wet: hoe complexer en inventiever

een diersoort, hoe meer tijd die soort spendeert aan spelen.

Wie stopt met spelen wordt stram in het hoofd en dus kwetsbaar in een snel veranderende wereld. Onze kinderen zullen buigzaam moeten zijn als bamboe wanneer Azië ons steeds meer beconcurrert, de fossiele brandstof opraaft en het klimaat verandert, terwijl zij ondertussen ook nog onze schulden moeten afbetalen.

In tijden als deze moet je dus niet minder maar juist meer in spel investeren. In sport én vooral in kunst en wetenschap. Al experimenterend, toneelspelend, tekenend en musiceerend trainen we een *mindset* waarin niet krampachtig winnen en overleven maar ontwikkeling, aanpassing en vernieuwing centraal staan.

Ga daarom net als in Amerika ook in het Nederlandse onderwijs creativiteitscores meten. Maak van speelsheid een eindterm. Zorg dat pabo's creatieve vakken en muziek weer serieus nemen. Beloon scholen voor consistent spel-, science- en cultuurbeleid, voor samenwerking met uitvoerend kunstenaars en wetenschappers en stimuleer de samenwerking tussen creatieve scholen.

Nederland kent traditioneel een uitgebreid netwerk amateurverenigingen. Ruim vier miljoen sporters en vijf miljoen amateurkunstenaars leven zich minimaal eens in de week uit met schilderen, voetballen, toneelspelen, dansen, hockey, musiceer of zingen. Als je geregelde museumbezoekers, theater- en concertgangers, vogelaars en amateur-astronomen erbij optelt, dan is de groep nog imposanter. In elk bedrijf werken ze, in elke straat wonen ze en met elkaar helpen ze Nederland flexibel en leefbaar te houden. Laten we er voor zorgen dat het cijfer de komende jaren niet daalt, maar verder stijgt.

Nelleke Noordervliet



Er zit een esthetische component in de ergernis over de vraatzucht

Neem zelf ook eens een kroketje

Wie hoog is opgeleid kan zich in de wereld van gezondheid en zorg goed staande houden. Hij snapt wat de dokter zegt, en weet zijn kennis en netwerk zodanig in te zetten dat hij optimaal aan zijn trekken komt. Hij voelt zich niet geïntimideerd door autoriteiten en vindt makkelijk zijn weg in het woud van regels en regelingen. Hij is de baas over het eigen leven. Een laag opgeleide wil dat ook zijn, maar is dat vaak niet.

Dat er een kloof is tussen laag- en hoogopgeleiden is geen nieuws. Dat die kloof breder wordt is ook begrijpelijk in een steeds complexere samenleving. Maar alle berichten over de 'onderklasse' zijn negatief getoet. Dat stoort me. Ze kunnen niets goed doen. Ze hebben permanent hulp of correctie nodig. Hun levensstijl deugt niet. Ze eten vet en ongezond. Ze worden veel te dik. Dat is dom. Daar moet wat aan worden gedaan! Vettaks en voorlichting!

Die maatregelen gaan uit van twee verkeerde veronderstellingen: a. dat dommere mensen niet weten

wat goed voor ze is, en b. dat dommere mensen niet weten dat gezond eten goedkoper kan zijn. Er zijn heel wat laag opgeleiden die erg gezond eten. En er zijn laag opgeleiden die kiezen voor vet eten. Waarom liever een patatje kapsalon dan een komkommer? Nogal wiesde: van een vette bek ben je voldaan. Een komkommer vult niet echt. Ongezond is altijd lekkerder. Een bakje fruitsalade? Ja graag, maar met een toef slagroom een stuk feestelijker. Vettaks bevoordeelt weer de rijken. Die kunnen het betalen. Zo nemen ze je alles af.

Hoogopgeleiden kiezen voor de zelfbeheersing. De abstractie van de lange termijn gaat hen boven de voldoening op korte termijn. Laagopgeleiden kiezen vaak voor de korte termijn. Een verre echo van de tijd dat mensen hun eten niet zeker waren en er vet moest worden opgeslagen voor magere tijden. Schaarste is gezond. In de oorlog kwamen nauwelijks hart- en vaatziekten voor. Ik maak me sterk dat laagopgeleiden kiezen voor het gemak van

de patatkraam en de snelle 'rush' van de zoete tompouce in het volle bewustzijn van het feit dat een appel beter is. En goedkoper. Dat plezier hebben ze dan tenminste in een leven dat verder weinig plezier geeft.

We willen ons niet al te veel met de vrije keuze van de ander bemoeien. Ook niet met de verspillende keuzes van de hoogopgeleiden. Is nu de bemoeiens met de vet-eter ingegeven door oprechte zorg om de gezondheid, of wordt de verontwaardiging over hun levensstijl ingegeven door financiële overwegingen: de kosten die een slechte gezondheid voor de gemeenschap met zich brengt? Ik geloof dat het anders is.

Er zit een esthetische component in de ergernis over de vraatzucht. Overall is gemakvoedsel verkrijgbaar en overal zie je dus dikke mensen hun gewicht op peil houden. Permanent propend, smakkend, vingers aflikkend, schrokken. Er is een morele component: wie hoog is opgeleid meent alles beter te weten

en in alles beter te zijn. De weigering van de ander die superioriteit te erkennen kweekt afgunst. Afgunst op de schaamteloze lustbevrediging. Hoe lekker moet het zijn jezelf te verwennen, bakken ijs tot troost te eten, voortdurend toe te geven aan het zwakke vlees. Afgunst op de apenliefde van de moeder die haar kinderen niets ontzegt.

De sublimatie van de diepste wens jezelf te verwennen brengt paternalisten voort, die zichzelf voortdurend onder de duim houden, die in de beheersing zelf hun magere beloning zien. Daarover gefrustreerd willen ze hun levenswijze aan de vreetzakken opleggen. Kijk maar, ik ben gezond. Kijk maar ik ben mooi. Kijk maar ik ben gelukkig. Jij niet. Jij bent toch al gesjochten. Jij kunt zijn wie ik ben als je niet meer vreet. Van de weeromstuit doet de laagopgeleide nog een frikadel in de olie. Mag het ook anders: neem eens een kroketje uit de muur. Geef eens toe aan een onweerstaanbare drang tot frituur. Begrijp wat een ander drijft.