

Schaarste... en toen...

Peter Wesdorp - Lid projectteam Mobility Mentoring HU
Gilde Vakmanschap

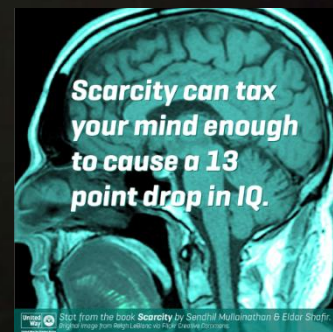
De aanleiding.....

Wat **armoede** aanricht in ons brein

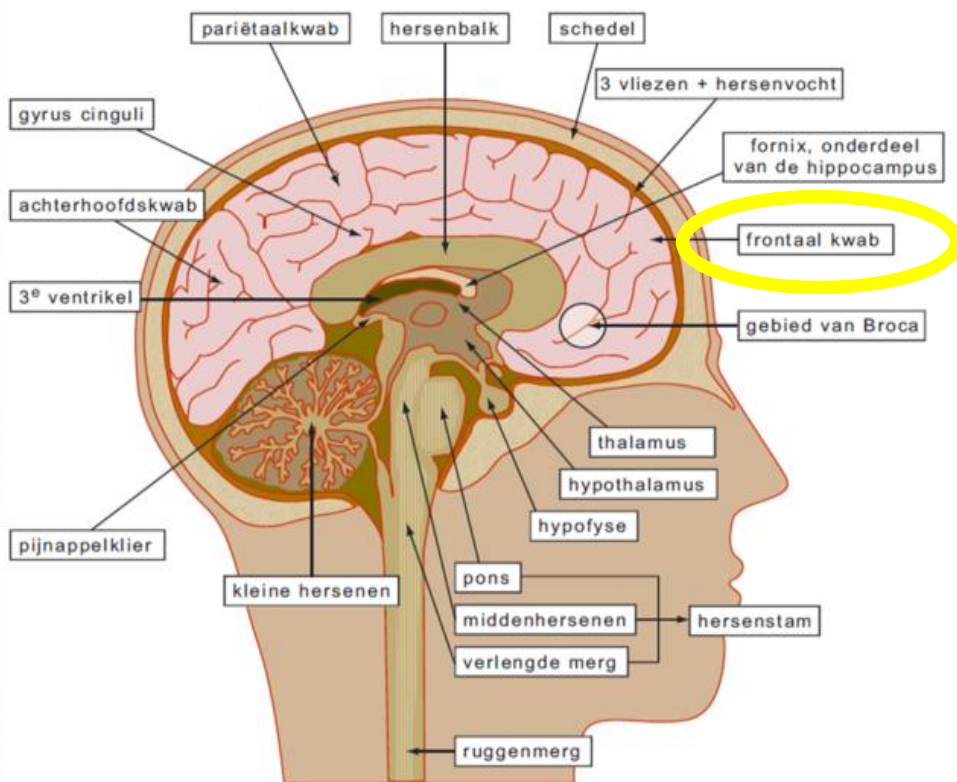
De verwilten zijn zo makkelijk gemaakt: ga dan beter met je geld om, maak die opleiding af! Maar als arme mensen al onverantwoordelijk gedrag vertonen, kunnen ze daar vaak weinig aan doen, stellen twee Amerikaanse onderzoekers. Geldgebrek ondergraaft namelijk ons denkvermogen.

ELDAR SHAFIR | OVER HET VERBAND TUSSEN ARMOEDE EN IQ **'HAAL DE RUIS UIT HET HOOFD VAN ARMEN'**

ARMEN ZIJN VOORTDUREND DRUK MET OVERLEVEN en nemen daardoor domme beslissingen, stelt psycholoog Eldar Shafir. De overheid kan ze beter helpen dan ze daarvoor straffen. 'Neem hen zorgen uit handen.'



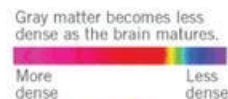
De ontwikkeling van onze hersenen



Growing a Grown-up Brain

Scientists have long thought that the human brain was formed in early childhood. But by scanning children's brains with an MRI year after year, they discovered that the brain undergoes radical changes in adolescence. Excess gray matter is pruned out, making brain connections more specialized and efficient. The parts of the brain that control physical movement, vision, and the senses mature first, while the regions in the front that control higher thinking don't finish the pruning process until the early 20s.

Gray matter density



Source: "Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood," N et al., *Proceedings of the National Academy of Sciences*, May 25, 2004; California Institute of Technology

Gray matter: Nerve cell bodies and fibers that make up the bulk of the brain's computing power.
Parietal lobe: Spatial perception
Occipital lobe: Vision
Temporal lobe: Memory, hearing, language
Frontal lobe: Planning, emotional control, problem solving

Bevrijd je van de stress van de toetsen!



Executieve functies (EF)....

Denkfuncties

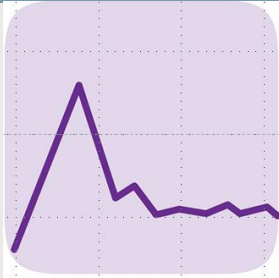
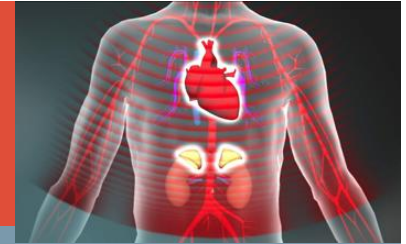
- Plannen / prioriteren
- Organiseren
- Tijdmanagement
- Werkgeheugen
- Metacognitie (zelfinzicht)

Gedragregulatiefuncties

- Inhibitie (impulscontrole)
- Emotieregulatie
- Taakinitiatie
- Cognitieve flexibiliteit
- Doelgerichte vasthoudendheid
- Aandacht kunnen richten
- Stress tolerantie

Stellen ons in staat doelen te bereiken

De effect van stress



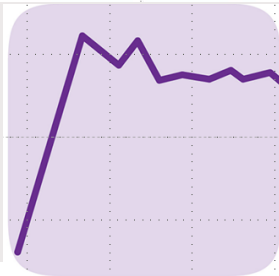
Positieve stress

Normale stress bijvoorbeeld bij nieuwe ervaringen. Levert veerkracht en vertrouwen (eerste schooldag)



Toelaatbare stres

Bij meer gecompliceerde, spannende ervaringen, met beschermende factoren (been breken)



Toxische / chronische stress

Langdurige activering van het stress systeem, zonder beschermende factoren (armoede, verwaarlozing, geweld, verslaving, ziekte) Verstoot hersenontwikkeling

Armoede als stress factor

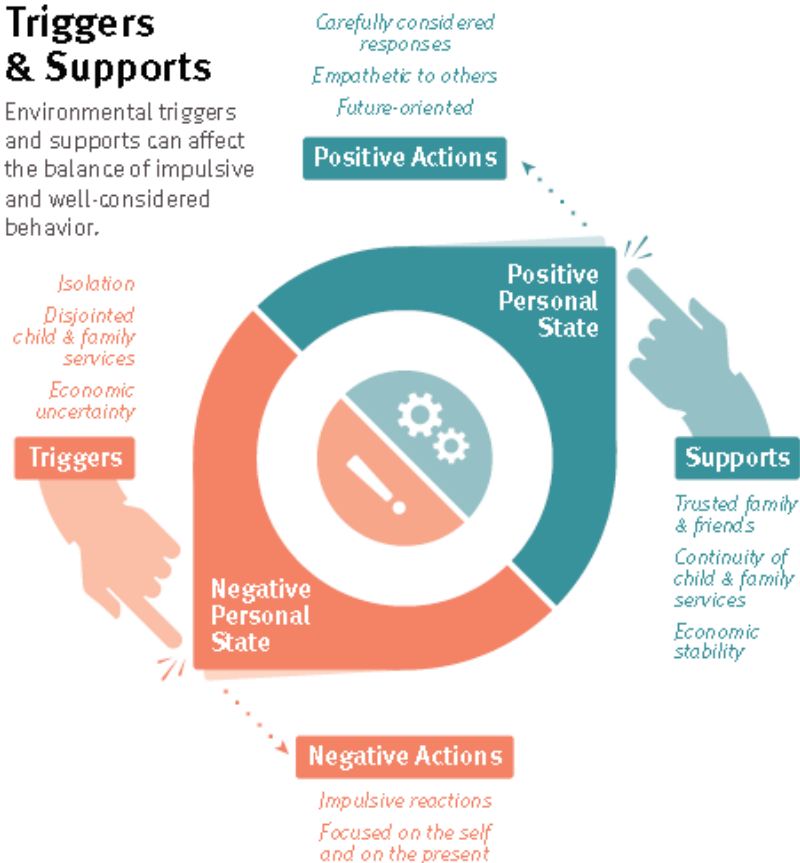
- Armoede: de stress van rondkomen en van schulden
- én de stress van aan armoede gerelateerde risico's:
 - Ongezonde en onveilige woonomgeving
 - Slechte huisvesting
 - Slechtere scholen
 - Werkloosheid
 - Instabiele gezinnen
 - Slechtere gezondheid
 - Verhuizingen
 - Huiselijk geweld



Stress en executieve functies

Triggers & Supports

Environmental triggers and supports can affect the balance of impulsive and well-considered behavior.



Wat wordt dan moeilijk?

- Afleidingen en verleidingen weerstaan
- Impulsen onderdrukken
- Focus houden
- Eerst denken en dan pas doen
- Volhouden
- Meerdere 'ballen' in de lucht houden
- Informatie hergebruiken en toepassen
- Focussen maar niets vergeten
- Complexe instructies volgen
- Plannen aanpassen
- Prioriteiten bijstellen
- Meerdere contexten aankunnen
- Strategie aanpassen obv feedback
- Innoveren

Betekenis

- Mensen die schaarste ervaren en/of in chronische stress zijn opgegroeid beschikken (vaak) niet over de executieve functies die nodig zijn om gericht te werken aan de verbetering van hun situatie
- Tegelijkertijd doet de samenleving juist bij deze mensen een groot beroep op deze functies
- Het vormgeven van de eigen verantwoordelijkheid is daarmee problematisch
- We kunnen helpen door a) een context creëren waarin mensen succesvol kunnen zijn en b) door hen te versterken in hun executieve functies, zodat ze hun eigen verantwoordelijkheid (weer) kunnen invullen

