

Wat gebeurt er bij een burn-out?

Wie een burn-out heeft, is opgebrand. Vaak is een burn-out het gevolg van aanhoudende stress en langdurige roofofbouw op het lichaam, die zich uit in ernstige lichamelijke en geestelijke vermoeidheid. Wetenschappers van het Donders Institute for Brain Cognition and Behaviour van de Radboud Universiteit Nijmegen toonden een paar jaar geleden aan dat een burn-out te zien is in de hersenen. De onderzoekers maakten, terwijl ze proefpersonen hun ogen lieten openen en sluiten, opnames van de hersenactiviteit. Het hersenpatroon van burn-outpatiënten liet duidelijk minder pieken zien. Dat betekent volgens de wetenschappers dat iemand met een burn-out minder goed in staat is om zich mentaal in te spannen.

Burn-outklachten lijken op depressieve klachten en worden ook wel verward met het chronisch vermoeidheidssyndroom, maar er is een belangrijk onderscheid: bij een burn-out zijn de klachten duidelijk werk-gerelateerd. Een burn-out is altijd het gevolg van overbelasting, terwijl een depressie ook kan ontstaan zonder overbelasting.

Hoewel een burn-out duidelijk lijden oplevert is het geen officiële diagnose: het komt niet voor in de *DSM-V*, het handboek dat psychiaters en psychologen gebruiken om vast te stellen of sprake is van psychische problematiek.

vraag 22



Is televisie kijken slecht voor kinderen?

Overdaad schaadt, zo blijkt uit een studie van de Canadese hoogleraar Linda Pagani. Zij vroeg de ouders van 1314 kinderen om op twee momenten te registreren hoeveel uren hun kind gemiddeld televisie keek: eerst toen het 29 maanden was en later nog eens, toen het 53 maanden oud was.

Toen dezelfde kinderen tien jaar waren, bestudeerde Pagani hun gezondheid en schoolprestaties. Wat bleek? Kinderen die vroeger meer uren voor de televisie hadden doorgebracht, behaalden lagere wiskunde-prestaties. Ook werden de kinderen die op jonge leeftijd meer televisie hadden gekeken, op tienjarige leeftijd vaker gepest. Pagani verklaart dit door te stellen dat kinderen die veel voor de televisie hangen vaker sociaal geïsoleerd zijn. Zij besteden minder tijd dan hun leeftijdsgenootjes aan sociale interactie en hebben dus mogelijk iets minder goed ontwikkelde sociale vaardigheden, waardoor ze gemakkelijker het slachtoffer worden van pesters. Ook tussen televisie kijken en overgewicht blijkt een verband te bestaan. Een kind dat veel televisie kijkt besteedt volgens Pagani minder tijd aan fysieke activiteit, drinkt veel vaker frisdrank en eet meer snacks.

vraag 23



vraag 24

Kun je aan iemand zien of hij liegt?

Wegkijken. Aan je neus zitten. Stotteren. Veel mensen denken dat dit tekenen zijn dat iemand liegt.

TEKST Renée Lamboo-Kooij

Onzin', zegt psycholoog Job Boersma. Hij schreef het boek *Ik weet dat u liegt* maar is de eerste om toe te geven dat je dat eigenlijk nooit zeker weet: 'Het blijft gokken. Bijna alle mensen en beroepsgroepen, ongeacht ervaring en opleiding, hebben evenveel kans om het juist te hebben.' Een politiemans weet het dus niet beter dan een *cassière* bij de supermarkt of een journalist. Misschien zelfs wel minder goed: 'Er zijn in Nederland nog altijd agenten die leren dat nerveus gedrag een aanwijzing is voor het vertellen van leugens. Onterecht. Je kunt minstens zo nerveus zijn als je de waarheid spreekt. Of juist koelbloedig liegen.'

Wetenschappelijk onderzoek is nodig voor nieuwe, wel juiste opvattingen. Er worden her en der pogingen gedaan, maar volgens Boersma zijn de onderzoeken weinig betrouwbaar. Probleem is dat onderzoeksexperimenten vaak plaatsvinden met studenten als proefpersonen. Die zijn meestal blank, relatief welvarend en intelligent. De onderzoeksresultaten zijn niet representatief en zeggen niets over hoe het werkt in de echte wereld,

aldus Boersma. Bovendien: die experimenten worden vaak maar één keer uitgevoerd. 'Om het betrouwbaarder te maken moet dat toch meerdere keren, maar onderzoekers hebben vaak geen zin elkaars onderzoek te herhalen. Daar valt weinig status mee te behalen.'

Trainen trainen trainen

Goed. Dus de onderzoeken zijn niet om over naar huis te schrijven. Maar zijn er dan helemaal geen mensen die weten hoe je een leugen wél herkent? Jawel, maar die kunnen jou de sleutel tot succes niet geven. Het lijkt vooral een talent dat je moet ontwikkelen. De Amerikaanse psycholoog Paul Ekman vond vijftig mensen die in minimaal 80 procent van de gevallen correct konden zeggen of iemand de waarheid sprak. Talenten dus. *Truth Wizards* noemde hij ze. Hij onderzocht ze, want waarom kunnen ze dat zo goed? Waar letten ze op? Bleek dat ze allemaal op andere dingen letten. Gezichtsuitdrukking, lichaamstaal, wijze van formuleren, beweging van de ogen, reactietijden en nog veel meer zaken, zowel verbaal als non-verbaal. Wat ze wel allemaal deden: ze oordeelden niet op één hint. Ze telden de signalen bij elkaar op, om zo tot een betrouwbaar oordeel te komen. Training helpt bij het ontwikkelen van dit talent. Boersma ontmoette eens een professioneel pokeraar met deze gave: 'Waar hij precies op lette kon hij niet eens benoemen. Maar hij zag bijna altijd goed of iemand blufte, ook een soort liegen, of niet. Dat maakte hem een geweldige pokeraar, die een hoop geld verdiende.'

vraag 25

Wat is het moeilijkste muziek-instrument om te leren?

Krijgt de een na dagenlang oefenen nog geen toon uit een dwarsfluit, is bij de ander een gebrek aan vingervlugheid het grote struikelblok tijdens pianoles. Officieel onderzoek naar het moeilijkste instrument om te bespelen is nooit gedaan. Je zou kunnen zeggen dat het spelen lastiger wordt naarmate je op meer dingen tegelijk moet letten. Daarom wordt de viool vaak het moeilijkste instrument genoemd. Ga maar na: de vingerbewegingen (buiten je eigen gezichtsveld), de positie van de viool op de schouder en het gebruik van de strijkstok om geluid te krijgen uit de snaren. Een instrument dat ook de titel 'moeilijkste' zou kunnen krijgen is de hoorn. Voor de meeste blaasinstrumenten geldt al dat er niet zomaar geluid uit komt als je erop blaast, maar de hoorn heeft een piepklein mondstuk, de helft zo groot als bijvoorbeeld de trompet, wat een heel specifieke stand van de lippen vereist.