

TIPS VOOR  
ALLEDAG

GEZOND

Zo

CHANTAL VAN DER LEEST

## Ons geheugen is lang niet zo betrouwbaar als we vaak denken



Valse herinneringen kunnen snel vat op ons brein krijgen en net zo waar lijken als echte herinneringen. Gedragspsycholoog Chantal van der Leest vertelt hoe dat werkt.

Wie maakte als kleuter nou die homp klei met kerstslingerertje erin geprikt die dienstdoet als kaarsenstandaard? Mijn broer, zus en ik konden er flink over harrewarren. Een naam stond er niet op, mijn ouders wisten het ook niet meer. Toch hadden we alle drie levendige herinneringen over hoe we dat knutselwerkje hadden gemaakt. Wie herinnerde het zich goed?

We denken vaak dat in ons hoofd een soort computer zit. Dat onze ogen videocamera's zijn die registreren en ons brein deze filmbeelden opslaat in bestanden, die je weer kunt openen. Maar zo werken onze hersenen helemaal niet. Hoe dan wel? Wetenschappers zijn nog druk bezig dat te ontdekken. Wel weten we dat herinneringen voortdurend vervagen, veranderen en vervlochten raken met nieuwe informatie.

Al in de jaren 70 deed cognitief psycholoog Elizabeth Loftus onderzoek naar valse herinneringen. Ze liet proefpersonen kijken naar een video van twee auto's die op elkaar botsten en vroeg daarna: hoe hard gingen de auto's toen ze elkaar raakten? Maar aan anderen vroeg ze: hoe hard gingen de auto's toen ze elkaar ramden? Mensen die nadachten over rammen, meenden vaker dat ze glas hadden gezien op de plaats van het ongeluk. In werkelijkheid was er geen glas geweest.

Door suggestieve vragen te stellen, konden de onderzoekers mensen ook doen geloven dat ze een vreemde boerderij hadden gezien, cassette-recorders, verkeersborden en een witte in plaats van een blauwe fiets.

In een ander onderzoek lukte het ze zelfs om een deel van de mensen te doen geloven dat ze op 5-jarige leeftijd zoek waren geraakt in een winkelcentrum en waren gevonden en getroost door een oudere dame. Ze herinnerden zich dit echt, al was het nooit gebeurd.

Dat je iets 'met eigen ogen hebt gezien' is dus geen garantie dat je het bij het juiste eind hebt. Herinneringen vervagen en we vullen achteraf gaten in met nieuwe informatie. Het helpt ook niet als iemand ervan overtuigd is dat jou iets is overkomen. Er zijn onderzoeken bekend waarbij mensen zich gaan herinneren dat ze op een verkeerde knop hebben gedrukt van een computer en die zo hebben stukgemaakt. Alleen doordat iemand anders zegt dat hij het gezien heeft.

Hoe kom je erachter of een herinnering echt is? Vaak zijn valse herinneringen net iets minder gedetailleerd. Mensen ervaren ze als een beetje mistig. En natuurlijk helpt bewijs. Meerdere getuigen die zonder overleg hetzelfde navertellen, of liever nog videomateriaal.

In de gekleide kaarsenstandaard vonden we ergens toch een C van Chantal gekrast. Tenminste, dat meen ik me te herinneren.

Mensen geloofden zelfs dat ze als kind waren zoekgeraakt

## 'Gezond egoïsme is geen luxe, maar een must'

# Stel jezelf centraal

Hoe kies je voor jezelf in een wereld waarin de druk om aan alle verwachtingen te voldoen overweldigend kan zijn? Inger Strietman schreef er een boek over: *Gezond Egoïsme*.

SARA LUIJTERS

W e denken dat iedereen veel te veel met zichzelf bezig is, maar er is een leger veel te brave jongens en meisjes die hun hele leven bezig zijn te pleasen.' Met dit citaat van de bekende filosoof Alain de Botton opent auteur Inger Strietman het eerste hoofdstuk van haar boek *Gezond Egoïsme*.

Strietman is als coach en spreker gespecialiseerd in burn-out en hoogsensitiviteit. „Ik was zelf een van de pleasers”, vertelt Strietman. „Dit boek is vanuit persoonlijke ervaring ontstaan. Ik zat vast in een ratrace die niet bij mij paste. Net als veel mensen tegenwoordig wilde ik op alle aspecten in het leven mijn best doen: werk, vriendschap, liefde, opvoeden en het huis houden. Ik ben gaan onderzoeken hoe je in balans kunt leven, met jezelf en met anderen.”

De lat voor jezelf hoog leggen, daar zijn we in het Westen heel goed in, stelt Strietman. „We zijn als maatschappij enerzijds heel individualistisch geworden, maar tegelijk hebben in Nederland 1,6 miljoen mensen last van burn-outklachten. Blijkbaar zijn we niet op de goede manier met onszelf bezig. We vergelijken onszelf voortdurend met het beste

voorbeeld, iets wat door social media nog eens wordt versterkt. En van al die druk wordt het leven niet per se rustiger en leuker.”

### Remedie

Maar er is een remedie: stel jezelf centraal in jouw leven. Strietman noemt dit gezond egoïsme: „Maar dat is iets wat indruist tegen alles wat we altijd hebben geleerd: beleefd en sociaal zijn, ja en amen zeggen, je aan afspraken houden en empathisch zijn. Ons is geleerd dat we pas een goed mens zijn als je gericht bent op een ander. Maar kiezen voor jezelf is niet egoïstisch, het is een must voor een gezond, evenwichtig en gelukkig leven. Gezond egoïsme betekent dat je om jezelf geeft én om anderen tegelijkertijd. En dat je zorgen voor jezelf tot prioriteit maakt. Mensen uitnodigen om te doen wat goed voor ze is, heeft niets met egoïsme te maken.”

Veel mensen vinden het lastig om authentiek te leven, merkt Strietman. „In de basis zijn we groepsdieren, dat is iets natuurlijks en dus is het spannend als jij een ander pad wilt volgen dan mensen om je heen. Het vraagt om moed om niet te gaan samenwonen en kinderen te krijgen wanneer iedereen dat wel doet, andere kleding te dragen of om als moeder fulltime

'Van al die druk wordt het leven niet per se rustiger en leuker'



te willen werken. Veel mensen blijven helaas hangen in een leven dat ze niet per se blij maakt.”

### Ruimte

Om voor jezelf te kiezen, is het heel belangrijk om je bewust te zijn van hoe jij in elkaar zit en waar je behoefte aan hebt, zegt Strietman. „Stel jezelf de vraag hoe je zou willen leven als je alle ruimte had om zelf te kiezen. We beperken onszelf vaak, omdat we denken dat dingen op een bepaalde manier horen. Ga bij jezelf na waar het wringt voor jou. Als je dit weet, kun je er bewust voor kiezen om het anders te doen. En ruimte creëren voor datgene wat jij belangrijk vindt.”

Het is een misverstand dat voor jezelf kiezen automatisch betekent dat je tegen de ander kiest, zegt Strietman. „Je kunt heel goed voor jezelf kiezen vanuit verbinding met een ander. Het begint allemaal met bepalen wat jij graag wilt, voor jezelf. Heb je een rustige werkplek nodig op kantoor? Wil je doordeweeks liever alleen slapen, ook al woon je samen? Word je gelukkiger van twee ochtenden per

## Een zomer vol héérlijk leesplezier



Nu in de winkel of bestel via



◀ **Coach en auteur Inger Strietman: 'Stel jezelf de vraag hoe je zou willen leven als je alle ruimte had om zelf te kiezen.'**

FOTO TON KASTERMANS

seert Strietman. „Dat is ook een vorm van nee zeggen. Ben je iemand die altijd snel ja zegt, of meegaat in het enthousiasme van anderen? Daar is ook een oplossing voor: geef jezelf eerst de tijd om te voelen of het werkelijk is wat je wilt, druk de pauzeknop in voor je antwoord geeft en zeg dat je er later op terugkomt. Slaap er een nachtje over.”

**Leuke-dingenlijstje**

Afspraak is afspraak: nog zo iets wat we hebben aangeleerd. „Maar”, zegt Strietman, „je agenda is niet in cement gegoten, sommige dingen moeten of kunnen anders, op een latere termijn of helemaal niet. Bekijk per dag wat

**'Bekijk per dag wat past en waar je ruimte kunt creëren'**

past en waar je ruimte kunt creëren. Maak in plaats van een to-do-lijstje vol verplichtingen ook eens een leukedingenlijstje, dingen waar je vrolijk van wordt of van ontspant. Zet jezelf in je agenda: een boek lezen, een wandeling maken, koffie op het terras, naar de bioscoop.”

Maak het zo concreet en uitgesproken mogelijk, zodat je het minder makkelijk wegwuift. Een van de quotes uit het boek is: 'Als jij niet voor jezelf kiest, wie moet het dan doen?'

„Je moet zelf opstaan en zeggen wat je wel wilt en wat je niet wilt en daar vervolgens naar handelen”, besluit Strietman. „Nieuwe keuzes maken is spannend, daar kun je van gaan zweten. Dat hoort erbij als je meer rust en tijd wilt hebben voor de dingen die jij echt belangrijk vindt, maar laat dit je niet weerhouden. Neem wat extra deo mee, en ga ervoor!”



■ **Gezond Egoïsme, Inger Strietman, Kosmos Uitgevers, €22,99**

**KIES VAKER VOOR JEZELF**

„Altijd met de behoeften van de ander bezig zijn zorgt voor stress”, legt gelukspsycholoog Josje Smeets uit.

„Je lichaam maakt dan meer stresshormonen – adrenaline en cortisol – aan. Als je vaker voor jezelf kiest, gaat je bloeddruk omlaag en verlaagt je hartslag. Dat zorgt voor een betere kwaliteit van slaap, waardoor je meer uitgerust bent en je dingen positiever kunt bekijken. Plan bewust tijd in voor ontspannende zaken: neem een bad, ga wandelen in de natuur, ga niet bingewatchen, maar lees een mooi boek. Een goede manier om meer bewust te voelen en bij jezelf in te checken is om de dag te starten met vijf minuten mediteren.”

week hardlopen?

Spreek dat uit. Als jij lekkerder in je vel zit, ben je een leuker mens en daar heeft uiteindelijk je hele omgeving baat bij.”

Over hoe een liefdesrelatie hoort te zijn, heersen ook allerlei vastgeroeste gedachten, zegt Strietman: „Zoals het idee dat je in een goede relatie alles samen wilt doen. Terwijl in goede relaties geliefden elkaar juist vaak de ruimte geven en vrij laten, op die manier kun je de leukste versie van jezelf zijn, heb je elkaar wat te vertellen en vind je elkaar ook weer leuker en aantrekkelijker. Gezond egoïsme in relaties betekent met elkaar in gesprek gaan over waar jullie allebei behoefte aan hebben en hoe dit te faciliteren.”

**Pauzeknop**

Grenzen aangeven en 'nee' leren zeggen hoort vanzelfsprekend bij meer voor jezelf kiezen. Dat kan op allerlei manieren. „Zeg dat het helaas niet lukt om naar dat feestje te komen, maar dat je snel graag samen iets wilt afspreken”, advi-

**VRAAG AAN DE SPECIALIST**

► Ook een vraag? zo@dpgmedia.nl

**HUISARTS KAROLIEN VAN DEN BREKEL**

**Hoelang mag je aan hormoontherapie doen? Ik ben al tien jaar bezig**



**De overgang is** een veelbesproken onderwerp in de huisartspraktijk. We horen soms terug dat vrouwen zich onvoldoende gehoord voelen. Toch zijn er de laatste tijd positieve ontwikkelingen. Zo is er veel meer aandacht en uitleg over de hele overgangperiode, ook wel perimenopauze genoemd. In deze periode kunnen de eerste ongemakken waarin je

lichaam verandert al beginnen: onregelmatige menstruaties, opvliegers en nachtelijk transpireren komen het meest voor.

**De overgang is** een aantal jaren rondom je laatste ongesteldheid. Het is een natuurlijke periode in het leven van vrouwen, waarin je lichaam verandert van vruchtbaar naar niet meer vruchtbaar. Ongeveer 20 procent van de vrouwen komt de overgangperiode zonder veel klachten door. Van de overige 80 procent heeft een derde veel last.

**Behandeling met hormonen** is een optie als de overgang grote impact heeft op het dagelijkse leven, slaap en/of stemming. In de richtlijnen van zowel de Nederlandse huisartsen als van de gynaecologen wordt hormoontherapie tot vijf jaar geadviseerd. In de meeste Westerse landen wordt de therapie tien jaar voorgeschreven en steeds vaker nog langer, zoals in de VS en Canada. Gemiddeld genomen houden overgangsklachten zeven jaar aan.

**Mijn advies zou** zijn om met je huisarts over stoppen te praten. Mochten er nog klachten zijn: overgangsconsulenten of organisaties zoals de hormoonpoli hebben vaak wat meer tijd en aandacht over hoe met deze levensfase om te gaan.

**SEKSUOLOOG MINKE DE BOER**

**Mijn dochter heeft een soa, maar wie moet ze inlichten?**



**Als ze twee** sekspartners heeft gehad, zal ze beiden moeten inlichten, ook al ligt dat gevoelig. Je kunt het ook zien als teken van respect dat je iemand tijdig laat weten dat hij mogelijk een soa heeft opgelopen.

**Mocht zij er** tegenop zien om dit persoonlijk te doen, dan kan dat ook via partnerwaarschuwing.nl. Via deze site kun je sekspartners anoniem waarschuwen. Je krijgt een code van je huisarts of soa-verpleegkundige. Op de site kun je deze code invoeren, de door jou opgegeven sekspartners krijgen dan via e-mail of sms een code. Na het invoeren van de code is te lezen voor welke soa ze mogelijk risico lopen en een advies wat te doen.

**Dat scheelt weer** een paar ongemakkelijke gesprekken, hoewel de sekspartners misschien al snel weten van wie het komt als zijzelf in die periode geen andere sekspartners hebben gehad.

**RELATIETHERAPEUT JEAN-PIERRE VAN DE VEN**

**Ik fantaseer soms over een collega, hoe ga ik daarmee om?**



**Die collega, is** dat een man of een vrouw?

Nee hoor, geintje. En het maakt ook niet uit voor wat ik nu ga zeggen. Het antwoord op je vraag is 'ja, dat is normaal'. Veel mensen fantaseren over de buurvrouw, over collega's en over BN'ers op televisie. Dat is niet ziekelijk en het komt veel voor. Net als het schuldgevoel dat daarover ontstaat. Want dat heb jij ook. Fantaseren voelt alsof je vreemdgaat, toch?

**Mijn advies is:** doe geen moeite om die fantasieën te stoppen. Dat lukt je toch niet. Maar gebruik je schuldgevoel op een handige manier. Elke keer dat je dit voelt, koop je een bloemetje, geef je een compliment of trek je iets leuks aan voor je vriendin. Succes verzekerd.

at Home Zomerboek  
Margriet extra Zomerboek  
FLAIR Zomerboek

**Gratis thuisbezorgd**

**LOSSEBLADEN.NL/ZOMER**