



FOTO: WILLIAM RUTEN

Prof. dr. Marjolein de Vugt

Gezondheidszorgpsychologe en hoogleraar aan het Maastricht UMC+, Hoofd van het Alzheimer Centrum Limburg (ACL), een kennis- en expertisecentrum van het Maastricht UMC+

VRIENDEN VOOR HET LEVEN

Je kent ze wel, mensen met een uitgebreid sociaal netwerk en actieve sociale betrokkenheid. Ze lijken moeiteloos in staat om contacten te onderhouden en tonen eindeloos oprechte interesse in anderen, zowel tijdens hoogte- als dieptepunten in het leven. Voor deze sociaal bedreven individuen is er goed nieuws: hun inspanningen dragen bij aan een gezond brein en verminderen het risico op dementie.

Volgens de sociale brein hypothese van professor Robin Dunbar is ons brein geëvolueerd om sociale relaties te onderhouden. Deze relaties zijn niet alleen belangrijk voor ons welzijn, maar ook voor ons brein zelf. Ze stellen ons in staat om te communiceren, vriendschappen te sluiten en empathie te tonen. Dunbar stelt dat het gemiddeld aantal sociale relaties dat we kunnen onderhouden geschat wordt op ongeveer 150, al bestaan er grote verschillen in dit aantal tussen personen. We hebben een groot brein nodig om een actieve relatie te onderhouden met dit complexe sociale netwerk van 150 anderen.

Het interessante is dat ons brein en onze sociale relaties elkaar beïnvloeden. Door sociale interactie stimuleren we ons brein en houden we het gezond. Het draagt bij aan het behouden van een goed geheugen en andere denkvaardigheden. Ons brein past zich aan nieuwe ervaringen en uitdagingen aan door nieuwe verbindingen tussen hersencellen te creëren en bestaande verbindingen te versterken. Door regelmatig betrokken te zijn bij sociale activiteiten, stimuleren we deze groei van hersenverbindingen, wat weer bijdraagt aan het opbouwen van cognitieve reserve.

Het opbouwen van cognitieve reserve kan ons brein helpen beschermen tegen dementie. Het fungeert als een soort buffer, waardoor ons brein sterker en veerkrachtiger wordt om de veranderingen die gepaard gaan met dementie beter het hoofd te bieden.

Aan de andere kant kan een gebrek aan sociale interactie negatieve gevolgen hebben voor onze geestelijke gezondheid. Eenzaamheid en sociaal isolement vergroten het risico op mentale problemen, waaronder dementie. Dit verklaart mogelijk ook waarom pensionering het risico op dementie verhoogt. Tijdens ons werk hebben we vaak regelmatig contact met collega's en andere mensen, wat sociale interactie en betrokkenheid bevordert. Bij pensionering kan dit sociale netwerk verminderen, waardoor sociale interactie afneemt en daarmee het risico op dementie toeneemt. Maar dit betekent niet dat we moeten blijven werken tot we erbij neervallen. Het gaat erom een balans te vinden. Actief blijven na het beëindigen van ons werkzame leven, sociaal betrokken blijven en nieuwe uitdagingen aangaan, houden ons brein alert en veerkrachtig.

Kortom, neem de tijd om contact te maken met anderen, omring jezelf met mensen die je steunen en investeer in waardevolle relaties. Of het nu gaat om een gezellige babbel met een vriend, deelname aan een vereniging of het vrijwillig helpen van anderen. Deze sociale betrokkenheid is niet alleen leuk, maar ook van onschatbare waarde voor onze gezondheid.