



Hoe maakbaar zijn we?

Gezond ouder worden staat op menig verlanglijstje. Lichamelijk én geestelijk. René Kahn beschreef in '10 geboden voor ons brein' hoe we slimmer kunnen worden. Maar hoe ver gaat deze maakbaarheid?

Ambulances die met loeiende sirenes door de straten reden. Een noodziekenhuis in Central Park. Een paar maanden geleden was New York het epicentrum van het coronavirus. René Kahn zat er als afdelingshoofd psychiatrie van het Mount Sinai Hospital in New York middenin. Uiteindelijk stierven in de staat New York meer dan 32.000 mensen door Covid-19. "Het was een heel heftige tijd. Ik heb het zelf ervaren alsof je in oorlogstijd leeft. Niet met alle aspecten, maar wel zeker met een aantal daarvan. Je leert mensen goed kennen. Je ziet mensen die opstaan en mensen die wegkruipen. Dat is niet anders dan in de oorlog", vertelt René Kahn vanuit zijn kantoor. "Veel mensen zijn uit New York vertrokken, net als in Amsterdam, om het virus te ontlopen. Dat begrijp ik wel en heb daar geen waardeoordeel over, maar aan de andere kant meldden zich mensen aan om op de eerste hulp te gaan helpen. En dat is letterlijk met gevaar voor eigen leven."

Heeft het coronavirus jouw werk geraakt?

"We hebben een afdeling vrijgemaakt voor Covid-patiënten. Maar het heeft mijn werk op een andere manier echt geraakt. Het is mijn taak als hoofd van een afdeling dat het moreel hoog blijft, dat je mensen blijft motiveren, een hart onder de riem steekt, zodat ze blijven functioneren. Maar je moet er ook zijn voor mensen die dat niet meer kunnen opbrengen, want bij veel medewerkers zaten op eens de kinderen thuis."

Hoe kun je er voor de ander zijn in zo'n hectische periode?

"Door dóór te gaan, vergaderingen te houden, weliswaar via Zoom. En zodra het weer kon

tekst

Hester Stein

foto

Carla van Thijn

'Hoe idealer de maatschappij hoe groter het effect van onze genen zal worden.'

door op het werk te verschijnen. Door e-mails rond te sturen waarbij je de mensen steunt en op de hoogte houdt. Dat zijn allemaal betrekkelijk algemene zaken, maar het gaat erom dat je duidelijk aanwezig bent."

In je boek 'Onze hersenen' schrijf je dat veel psychische problemen samenhangen met angst, onzekerheid, een gevoel van dreigend gevaar. In deze coronatijd is er veel 'dreigend gevaar'. Waarom slaat dat gevoel bij de één meer aan dan bij de ander?

"Het heeft voor een deel te maken met genetische kwetsbaarheid, met je persoonlijkheid en met al dan niet steun krijgen vanuit de omgeving. Er spelen dus zoveel factoren een rol, dat je niet van tevoren kan voorspellen wie hier meer last van zal krijgen. Wel is er in de hersenen een gebiedje, de amygdala, die een soort registratiesysteem heeft voor gevaar. Maar of dat systeem nu echt verschillend is bij mensen die daar gevoeliger voor zijn? Dat is niet aangetoond."

Waarom benadruk je in dit boek dat stoornissen in gedrag, denken en emoties niet anders zijn dan lichamelijke afwijkingen?

"Omdat er een stigma rust op psychische klachten. Vaak wordt getwijfeld of een stoornis wel een échte ziekte is. Het idee bestaat dat het wel overgaat als je je best doet. Maar het is een ziekte waar mensen niks aan kunnen doen. Zij hebben hulp nodig van een professional. En wij moeten beseffen dat het ons ook kan gebeuren. Mensen met psychische klachten zijn niet anders dan jij en ik."

Je bent als hoogleraar psychiatrie jarenlang bezig met hersenen. Waar verbaas je je nog over?

"Wat mij misschien teleurstelt, maar niet verbaast, is hoe moeilijk die hersenen te onderzoeken zijn. Dat lukt alleen als mensen overleden zijn, maar dan loop je achter de feiten aan. We hebben nog steeds schizofrenie, de ziekte van Alzheimer en depressie niet opgelost. Van een depressie kennen we veel aspecten en we hebben sinds 1933 al Electro Shock Therapie die heel effectief kan zijn, maar we weten bijna 90 jaar later nog steeds niet hoe die behandeling precies werkt! Dat is toch een beetje teleurstellend."

Verwacht je dat daar verandering in komt?

“Deep Brain Stimulation is een nieuw onderzoek, dat ook in Amsterdam wordt uitgevoerd. Dan breng je elektroden aan in de hersenen. Dat doe je alleen bij mensen bij wie geen enkele andere behandelingen gewerkt heeft. Met die elektroden kunnen doctoren de stemming van mensen veranderen. Zoals je een lichtknop aan en uit doet. Dat zal ons misschien wel wat informatie gaan geven over wat een depressie is. Maar we kunnen slechts een heel klein deel op die manier onderzoeken. Er is dus nog een lange weg te gaan.”

Van jouw hand is ook het boek ‘De 10 geboden van het brein’. Daarin vertel je dat we wel invloed op onze hersenen kunnen uitoefenen. We kunnen zelfs slimmer worden door te studeren, voldoende te slapen, muziek te maken, stress te vermijden, vrienden te maken, aanzien te genieten enzovoort. Is er ook een quick fix? Want het duurt best lang voordat je die 10 geboden opgevolgd hebt.

“Ja, stop met alcohol drinken. Dat is de quickest fix die je kan hebben. Alcohol vergroot de kans op veel vormen van kanker, waaronder borstkanker. Dat ongunstige effect bereik je al met één glas per dag. Het slechte nieuws is ook dat dit lange termijn risico niet zomaar verdwijnt door een pauze te nemen. Ook voor tieners is alcohol drinken een serieus risico. Het belemmert de vorming van nieuwe zenuwen. Hierdoor wordt het leren en onthouden van nieuwe informatie aangetast. Dat geldt overigens ook voor volwassenen, maar voor jongeren is het een belangrijke fase in hun ontwikkeling.”

Drink je zelf nog?

“Toen ik het boek ‘Op je gezondheid?’ schreef, dat over alcohol gaat, dronk ik nog wel wat. Maar ik slaap er slechter van, word vaker wakker. Ook van 1 of 2 biertjes. Dus dat doe ik niet meer. Het is me de moeite niet waard.”

En dan heb je pubers, die juist graag de grenzen opzoeken.

“Onze kinderen zijn inmiddels 36, 32, 28 en 23 jaar. Toen ze tieners waren hebben we hen gewezen op de risico's van alcohol. Ik heb ze nooit verboden om te drinken. Ze zijn misschien als student wel een keertje goed dronken geweest, net als ik. En het is ook niet zo erg als dat een paar keer in je leven gebeurt. Maar nu drinken ze nauwelijks meer.”

Wat voor rol heb je als ouder?

“De snelste manier voor kinderen om iets te leren is na-apen, nadoen. Als je tegen je kinderen zegt: ‘Je moet niet drinken’ en je maakt iedere avond met z'n tweeën een fles wijn soldaat, dan ben je niet geloofwaardig. Je moet het goede voorbeeld geven.”

Je boek ‘10 geboden voor het brein’ straalt de boodschap uit: je hersenen zijn maakbaar. Als we

‘Voor tieners is alcohol drinken een serieus risico. Het belemmert de vorming van nieuwe zenuwen en het leren en onthouden van nieuwe informatie wordt aangetast.’

‘Er is een hele industrie die gewoon de boel belazert. Van puzzels en sudoku's worden je hersenen niet beter.’

ons aan deze geboden houden, worden we slimmer. Van 40 minuten stevig wandelen bijvoorbeeld. “Ja, dat is ook zo.”

Maar dan kom je bij het laatste hoofdstuk en daar staat: ‘Kies je ouders met zorg’. En juist dat heb je niet in de hand.

(lachend) “Ja, dat is de uitsmijter. Ik weet dat dat geen populaire uitspraak is, maar in vele studies zie je steeds duidelijker hoe belangrijk de genen zijn. Het is natuurlijk een prettiger idee dat je controle hebt, dat dingen maakbaar zijn. Dat is ook beter dan het idee: ‘ik kan er toch niks aan doen’. En natuurlijk is een deel wél maakbaar. Zeker als je naar extreme voorbeelden kijkt zoals kinderen in slechte situaties, die mishandeld worden of ernstig ziek zijn geweest. In een behulpzame en stimulerende omgeving kunnen zij met veel inspanning de invloed van deze omstandigheden te boven komen.

Je schrijft dat onze hersenen zich een leven lang blijven ontwikkelen. Maar als genen zoveel bepalen, waarom zou je je dan houden aan die 9 andere geboden?

“Omdat die veel uitmaken. Kijk naar hart- en vaatziekten. Natuurlijk spelen genen dan een rol. Maar als je overgewicht hebt, een hoog cholesterol en hypertensie, dan heb je vele malen meer kans om te overlijden. Dan is het zaak je op een gezonde levensstijl te richten.”

Word je uiteindelijk nu wel of niet slimmer door het volgen van de geboden?

“Een mooi voorbeeld: de sluiting van de scholen. Terecht zegt Iedereen, dat de school ongelofelijk belangrijk is voor de intellectuele en sociale ontwikkeling van kinderen. Maar vergeet niet: er is al heel veel gebeurd. We hebben leerplicht tot zestien jaar. Vroeger was dat maar tot acht. We zijn als bevolking de afgelopen 100 jaar veel slimmer geworden. Mensen eten veel beter en kunnen onderwijs volgen. Het is ook niet toevallig dat gymnastieklessen op school worden gegeven. Dat deden we allemaal vroeger niet. We worden langer, intelligenter en ouder dan 100 jaar geleden. Dat heeft niks met genen te maken. Dus op populatieniveau kun je ongelofelijk veel doen door de omgeving te veranderen.”

“Op individueel niveau moet je meer naar de marge kijken. Hoe idealer de maatschappij – deze is nog niet ideaal, maar wel veel beter – hoe groter het effect van onze genen zal worden. Als we een perfecte maatschappij hebben waar iedereen gezond eet, geen overgewicht heeft, niet rookt en drinkt, naar school gaat en plezier maakt, dan is het enige wat overblijft: de invloed van je genen.”

Wat kunnen we dan nog doen om onze hersenen in goede conditie te houden als we ouder worden?
“Als we ouder worden is er minder nieuwgroei van hersencellen in de hippocampus. De her-



senen krimpen een heel klein beetje. Desalniettemin zijn ouderen veel beter in bepaalde zaken dan jongeren, zoals verbanden zien. Om de hersenen fit te houden, is lichamelijke fitness de beste oplossing. Dat is het enige dat goed is aangetoond. Fitness stimuleert celgroei in de hippocampus, het gebied dat essentieel is voor het geheugen - de opslag van informatie.”

Waarom puzzelen we ons dan suf met sudoku's?
“Er is een hele industrie die gewoon de boel belazert en geld wil slaan uit dingen die niet goed zijn onderzocht. Van puzzels en sudoku's worden je hersenen niet beter. Het beste wat je voor je hersenen kunt doen is leren terwijl je opgroeit, niet drinken en geregeld lichamelijk flink inspanssen.”

Dat is niet zoveel.

“Nee, en dat is evolutionair gezien ook logisch. Als we allemaal hele ingewikkelde toeren moesten uithalen om onze hersenen goed te laten functioneren, dan waren we niet zo goed in elkaar gezet. Door de grote ontwerper. Toch?”

Een mooie stap naar het volgende onderwerp: Joods leven in New York. Hoe ziet dat eruit?

“We wonen hier in de Upper Eastside, vlakbij mijn werk. Hier heb je op iedere hoek van de straat een synagoge. Dat was misschien, zoals mijn vader het beschreef, het Amsterdam van voor de oorlog. Je hebt hier van hele liberale sjoels tot hele orthodoxe. Van vrouwelijke rabbijnen, sjoels waar ze geen keppeltje op hebben, tot wat wij orthodox noemen. Ze zijn informeel en ongelofelijk gastvrij. Na de dienst is er altijd iets te eten en te drinken. Daar zouden we nog wel iets van kunnen leren. In sjoels heb je soms drie rabbijnen. Het is letterlijk en figuurlijk een rijkdom. Het is fijn om het jodendom zo mee te kunnen maken. Dit is trouwens geen verwijt aan Nederland, want het is een oneerlijke vergelijking. In Amerika is er heel veel -ook financiële- steun voor het joodse leven. Zo kunnen rabbijnen en chazanim goed worden betaald. En het mooie is dat het joodse leven volkomen onderdeel is van de maatschappij.”

Hoe merk je dat?

“Onze dochter studeerde in Boston. Dan kreeg ze op de universiteit een mailtje, aan joden en niet-joden gericht, of ze mee wilde doen met Pesach, of met het aanblijven. Als ik dat in Nederland zeg, dan moet ik eerst mijn secretaresse uitleggen dat het de Grote Verzoendag is. Hier zegt de secretaresse: ‘Ik neem aan dat je er met Nieuwjaar niet bent’ en dan bedoelt ze Rosj Hashana.”

Ik werk hier in een ziekenhuis wat oorspronkelijk van joodse origine is. Het werd in 1850 opgericht om joodse patiënten te behandelen die daar toen geen kans toe kregen. Mijn directe baas vroeg pas na een paar maanden:

‘Er zijn hier veel joden maar je wordt er niet door gedefinieerd: Hier ben je New Yorker, Amerikaan, of wat dan ook.’



René Kahn is psychiater, hoogleraar en afdelingshoofd psychiatrie van het Mount Sinai Hospital in New York. Hij studeerde geneeskunde aan de Rijksuniversiteit Groningen, vervolgde zijn studie aan Yale en specialiseerde zich in de biologische psychiatrie. In 2009 werd hij verkozen tot lid van de Koninklijke Nederlandse Academie van Wetenschappen. Ook is hij hoogleraar Psychiatrie aan het UMC Utrecht en doet onderzoek naar het ontstaan en de behandeling van schizofrenie. Kahn schreef verschillende boeken, waaronder ‘Onze hersenen, over de grens tussen normaal en abnormaal’ (2009), ‘De tien geboden voor het brein’ (2011) en ‘Op je gezondheid? Over de effecten van alcohol’ (2016). René Kahn is getrouwd met Betty en ze hebben vier kinderen.

‘Ben jij joods dan?’ Daar was ik verbaasd over. Er zijn hier veel joden maar je wordt er niet door gedefinieerd: Hier ben je New Yorker, Amerikaan, of wat dan ook. En joods zijn is gewoon gewoon. Ik vind dat bevrijdend en heel prettig.”

Bezoek je zelf een sjoel?

“Ja, wij gaan meestal op vrijdagavond naar de Park Avenue Sjoel. De diensten duren iets meer dan uur, op een ideaal tijdstip: kwart over zes. Dus ik spreek met mijn vrouw af om elkaar daar te treffen. En om half acht eten we dan. Het is op deze manier zo gemakkelijk om het jodendom een plek te geven in je leven.”

Kun je je voorstellen dat je terug gaat naar Nederland?

“Om te werken? Ik ben boven de gepensioneerde leeftijd in Nederland. Dus het is volgens mij nauwelijks meer mogelijk. Dat is ook zoiets. Je mag hier wel met pensioen, maar je moet niet. Die dwang is hier niet eens wettig. Kijk maar naar het nieuwe kabinet van meneer Biden, of naar Biden zelf. Anthony Fauci, de belangrijkste corona-adviseur van de Amerikaanse regering, is 80 jaar. Het is ondenkbaar dat iemand tegen je zegt: je bent 65 of 67 jaar oud, nu moet je er maar mee ophouden.”

Je voelt je thuis in New York. Toch blijven jullie een lijntje houden met Nederland. Zo steunt je familie via het Makariafonds de LJG in Amsterdam. Daar is zelfs een Makariazaal.

“Omdat we het heel erg belangrijk vinden dat de joodse gemeenschap in Nederland er nog is. De gemeenschap is helaas klein, door de oorlog. Maar mensen moeten de mogelijkheid hebben om het jodendom te beleven, elkaar te ontmoeten. Dus dan heb je een sjoel nodig. Ook om een plek te hebben om de joden te herdenken die er niet meer zijn. Dat steunen we graag.”

Hoe kijk je vanaf een afstandje naar de toekomst van liberaal joods Nederland?

“Je merkt dat assimilatie veel impact heeft. Maar onlangs las ik dat er in de 19e eeuw ook een enorme assimilatiegolf is geweest. Dat had ik mij nooit zo gerealiseerd. Die assimilatie-druk was er al en die blijft. Om te kunnen voortbestaan en zelfs te groeien heb je een gemeenschap nodig. Het heet niet voor niks sjoel. Sjoel is school waar mensen bij elkaar komen, om te leren, te praten, te discussiëren. En het is ook een gebedshuis. Maar er moeten ook activiteiten zijn. En dat doet de liberaal joodse gemeente heel goed. Ik zie dat de sjoel vaak vol zit, dat er veel jonge kinderen zijn, dat er Bar mitswa's zijn. Dus kennelijk leeft de gemeenschap en is er zelfs groei. Als kleine groep is het moeilijk om joods leven in stand te houden, maar hopeloos is het zeker niet.” ■