

Leer jongeren om hun brein met zorg te behandelen

Noortje Lenders, Wendy de Ruiter & Aukje Zegers

Jeugdbeleid

ISSN 1873-9482

Jeugdbeleid

DOI 10.1007/s12451-019-00213-y



 Springer

Your article is protected by copyright and all rights are held exclusively by Bohn Stafleu van Loghum is een imprint van Springer Media B.V., onderdeel van Springer Nature. This e-offprint is for personal use only and shall not be self-archived in electronic repositories. If you wish to self-archive your article, please use the accepted manuscript version for posting on your own website. You may further deposit the accepted manuscript version in any repository, provided it is only made publicly available 12 months after official publication or later and provided acknowledgement is given to the original source of publication and a link is inserted to the published article on Springer's website. The link must be accompanied by the following text: "The final publication is available at link.springer.com".



Leer jongeren om hun brein met zorg te behandelen

De noodzaak van een bewust brein
in de huidige tijd

Noortje Lenders · Wendy de Ruiter · Aukje Zegers

Samenvatting

Het brein is ons kostbaarste bezit. Door de grote, onder andere digitale veranderingen in onze maatschappij wordt er een ander beroep gedaan op ons brein, waardoor er in toenemende mate overbelasting ontstaat. Recente cijfers bevestigen een toename van psychische klachten en burn-outs onder kinderen en jongeren.

Om deze tendens te keren is het belangrijk dat er oog komt voor vroegtijdige psycho-educatie over het brein, op grond waarvan jongeren passende strategieën kunnen ontwikkelen om ervoor te zorgen dat hun brein in balans blijft.

Belangrijk hierbij is dat er aandacht is voor de evolutietheorie en de *window of tolerance*, zodat jongeren de werking van hun brein gaan herkennen en zich er meer bewust van worden. De wetenschappelijk onderbouwde strategieën 'positief herformuleren', 'uitdagen', 'afleiden', en 'accepteren' omvatten alle tools die nodig zijn om te komen tot een bewust brein dat in balans is.

Inleiding

Ons brein is het waarnemende, aansturende, controlerende en informatieverwerkende orgaan dat ons in staat stelt om te leven. Gemiddeld genomen weegt ons brein anderhalve kilo en bevat het zo'n honderd miljard zenuwcellen. Het menselijk brein is maar liefst vijfhonderd miljoen jaar oud. Het waarschuwt ons voor gevaar en zorgt ervoor dat we adequaat kunnen handelen in een dreigende situatie. Een groot verschil tussen de mens en andere organismen is de toepassing van taal. Het menselijk brein stelt ons namelijk in staat om 'taal' te gebruiken, na te denken, te reflecteren, te plannen en te organiseren.

De grote veranderingen in onze maatschappij maken dat ons brein aan nieuwe verwachtingen moet voldoen. We overstelpen ons brein met prikkels, zoals felle kleuren en geluiden, en vragen hiermee om continue alertheid. Waar ons brein eerder toevallige momenten van ontspanning had, bijvoorbeeld bij een bushokje wachten, in de trein lezen, genieten van de omgeving, worden deze in de ogen van huidige maatschappij doelloze momenten opgevuld

N. Lenders, MSc. (✉) · Drs. W. de Ruiter · A. Zegers, MSc.
Buro Brein³, Riethoven, Nederland
e-mail: info@burobrein3.com

Jeugdbeleid, <https://doi.org/10.1007/s12451-019-00213-y>

© Bohn Stafleu van Loghum is een imprint van Springer Media B.V., onderdeel van Springer Nature 2019

met digitale activiteiten. We gebruiken onze telefoon voor het laatste nieuws, of versturen nog snel een *appje* of een *mailtje*, zodat een ander daar vervolgens weer digitaal op kan reageren. De socialemediakanalen zijn niet meer weg te denken uit ons leven. We geven elkaar het idee dat direct reageren van belang is en voeren daarmee de druk op. Daarnaast zorgen hormonen zoals dopamine en serotonine ervoor dat we een prettig gevoel overhouden aan deze reacties en de *likes* die we krijgen, waardoor we dit gedrag blijven herhalen. Ons brein krijgt geen tijd meer om te ontspannen en staat als het ware altijd 'aan'. Ons brein heeft het echter nodig om regelmatig even tot rust te komen, prikkels te verwerken en gedachten te ordenen. Wist je dat ons brein na 45 minuten inspanning even rust nodig heeft? In de huidige tijd is deze rust er vaak niet, en ons brein kan dit niet aan!

De digitale wereld ontwikkelt zich in een razend tempo. Deze wereld ligt 24/7 aan onze voeten, en er is altijd iemand online. Onze hersenen hebben zich in de loop van de evolutie ontwikkeld, maar niet zo snel als waar de huidige digitale ontwikkeling om vraagt. Ons brein is maar in beperkte mate in staat om een bepaalde hoeveelheid informatie te verwerken. Wanneer die groter is dan de hoeveelheid die ons brein kan verwerken, maakt dit dat we de informatie minder goed opnemen. Tevens wordt deze minder efficiënt verwerkt en komt het voor dat we dingen vergeten en dat we achter de feiten aan lopen. Ons energiepeil neemt af en we kunnen ons slechter concentreren op een taak. Als dergelijke overbelasting langere tijd voortduurt, leidt dat tot stresssymptomen als buikpijn, spanning, rusteloosheid, slaapproblemen, eetproblemen, hartkloppingen, pijn en vermoeidheid. Uiteindelijk kan dit leiden tot (chronische) psychische klachten zoals angst en depressiviteit.

Overbelasting en stresssymptomen bij jongeren

Jongeren groeien op in een tijd waaruit de mobiele telefoon niet langer weg te denken is. Jongeren zijn enorm actief op socialemediakanalen als Whatsapp, YouTube, Facebook, Instagram en Snapchat. Ze verzamelen onophoudelijk likes en plaatsen voortdurend reacties, en dat zorgt voor een fijn gevoel. Dit is een belangrijke oorzaak voor het positieve beeld dat op deze onlinemediageschets wordt van het leven. Je krijgt tenslotte meer likes voor mooie foto's, waarop te zien is dat je een fantastisch leven hebt.

Door de voortdurende beschikbaarheid van deze kanalen loop je als adolescent het risico dat je iets 'mist' wanneer je even niet online bent. Jongeren hebben het gevoel constant 'aan' te moeten staan en beschikbaar te moeten zijn, en ze hebben de mogelijkheid een versie van zichzelf te creëren die niet overeenkomt met de werkelijkheid. Op sociale media lijkt alles maakbaar en wordt gesuggereerd dat je met je best doen alles kunt bereiken wat je maar wilt. Hierdoor ontstaat maatschappelijke druk met als risico verslavingsgedrag. De steeds vaker gehoorde term 'fomo' (*fear of missing out*) betekent dat je bang bent om iets mis te lopen of een achterstand op te lopen ten opzichte van anderen.

Jongeren hebben het gevoel constant gelukkig te moeten zijn. Dit alles doet een enorme aanslag op hun brein, want er lijken geen rustmomenten meer te zijn en de overbelasting en stresssymptomen nemen toe.

Wat doen we ons brein aan? Vele studies laten nadelige effecten zien van deze overbelasting. Zo gaf het Trimbos-instituut in 2011 aan dat 16,3 procent van al het ziekteverzuim in Nederland een psychische oorzaak heeft. Het CBS kwam in 2015 met cijfers naar buiten dat een op de zeven werknemers burn-outklachten heeft, en in 2019 gaf het TNO aan dat dit cijfer is gestegen naar een kwart van alle werknemers. Afgelopen jaar kwamen er ook cijfers over jongeren naar boven. Zo blijkt dat er onder jongeren meer sprake is van depressie;

zelfs op zesjarige leeftijd is een burn-out niet te voorkomen. De digitalisering die vanaf de jaren negentig van de vorige eeuw is ingezet, heeft hier ongetwijfeld invloed op.

Het brein inzetten voor positieve emoties

De wetenschap laat zien dat deze mate van disbalans en stress te beïnvloeden is met een goede *mindset*. Als je je bewust wordt van de hoeveelheid informatie die je brein dagelijks te verwerken krijgt en je weet hier op een juiste manier mee om te gaan, dan zorgt dat voor minder overbelasting en een betere gezondheid.

We krijgen van jongs af aan les in taal, rekenen en topografie, maar niet in de werking van ons brein en wat een *mindset* is. Wat zou er gebeuren als we al op jonge leeftijd meer leren over onze *mindset* en hoe die werkt binnen ons brein? Hoe zou het zijn als jongeren leren om hun brein met zorg te behandelen? Als we ze kennis laten opdoen over hoe ze hun brein kunnen beïnvloeden? Als je van kinds af aan al leert dat je brein maar één ding tegelijkertijd kan doen en per dag wel 70.000 gedachten heeft? En dat je met al die gedachten je brein kunt beïnvloeden? Welke weerslag zou dit hebben op ons en op de ontwikkeling van de generaties die na ons komen?

De noodzaak is groot om op zoek te gaan naar iets wat ons helpt de nadelige effecten op ons brein tegen te gaan. Af en toe je brein wat rust gunnen zou bijvoorbeeld al een hele mooie actie kunnen zijn. Daarnaast is bewezen dat het ervaren van positieve emoties een belangrijke sleutel is. Dat helpt namelijk om te herstellen van emotionele stresssituaties, en het maakt ons veerkrachtig.

Dat is fantastisch nieuws, maar hoe krijgen we ons brein zover om deze emoties te kunnen ervaren? Hoe helpen we de jeugd om veerkrachtiger te zijn en met een meer ontspannen houding door het leven te gaan?

Buro Brein³ gelooft dat we allemaal ons brein kunnen inzetten om ervoor te zorgen dat we positieve emoties kunnen ervaren. Of je nu groot of klein bent, met de juiste afstemming kan iedereen bereiken wat hij of zij graag wil. Bewustwording is de sleutel die kan leiden tot verandering. Buro Brein³ heeft daarom op basis van wetenschappelijke inzichten een model ontwikkeld om ervoor te zorgen dat je invloed kunt uitoefenen op je brein.

Veertig procent manoeuvreerruimte

Lyubomirski (2013) onderstreept de theorie dat geluk maakbaar is. Volgens haar is er een verdeling te maken welke factoren invloed hebben op dit gevoel van geluk.

Als eerste betreft dit aanleg. Aanleg bepaalt mede wie we zijn. Geluk staat voor een deel vast bij onze geboorte, voor zover we het vermogen daartoe hebben geërfd van onze biologische ouders. De aanleg voor duurzaam geluk blijkt voor vijftig procent vast te staan. Onderzoek bij tweelingen laat namelijk zien dat er vanaf de geboorte een bepaalde basis aan geluk aanwezig is (Lykken en Tellegen 1996). Vergelijk het met de aanleg voor lichaamsgewicht: sommige mensen zijn gezegend met een slank lichaam en andere moeten veel moeite doen om op een gezond gewicht te blijven (Stallone en Stunkard 1991). Net als bij de aanleg voor intelligentie of vetzucht bepaalt de aanleg voor geluk in grote mate hoe gelukkig we in de loop van ons leven worden.

Een tweede factor zijn de omstandigheden waar we tijdens ons leven in terecht komen. Wat maak je mee? Wat overkomt je? Hoe rijk of arm ben je? Ben je gezond of ongezond? De ontdekking dat dit slechts tien procent van ons geluk bepaalt, druist het meest in tegen

onze intuïtie. Uit onderzoek blijkt dat het er niet zo veel toe doet hoe rijk of arm, hoe gezond of ongezond, of hoe mooi of lelijk we zijn, en of we getrouwd of vrijgezel zijn. Onderzoekers wijzen uit dat men altijd terugkeert naar een basisoniveau van welbevinden (Diener et al. 1999, 1985; Inglehart 1990), na tegenslagen, maar ook na grote meevallers. En we blijven denken dat we toch écht gelukkig worden wanneer we op een dag de loterij winnen. Dat blijkt niet zo te zijn. De winst valt te behalen in de resterende veertig procent, betoogt Lyubomirski (2013). Op dat deel kunnen we zelf, met bewust gedrag en onze manier van denken, invloed uitoefenen.

De sleutel tot ons geluk en dat wat we altijd al wilden doen, ligt dus niet in de verandering van onze genetische opbouw (wat onmogelijk is) noch in het veranderen van onze omstandigheden (het najagen van rijkdom of schoonheid of leukere collega's, wat doorgaans niet haalbaar is), maar in ons dagelijkse 'bewuste gedrag'. We hebben veertig procent manoeuvreerruimte om te kiezen voor wat we willen en daarnaar te handelen. We kunnen deze ruimte gebruiken om veerkracht op te krikken door middel van onze dagelijkse gedachten en gedragingen. Om die veertig procent optimaal te benutten dienen we te kijken naar ons brein. Hoe verloopt dit proces in ons brein? Waar komt het vandaan, en – niet geheel onbelangrijk – hoe kun je het beïnvloeden? Kortom: de sleutel tot geluk is bewustwording.

Het reptielen- en zoogdierenbrein overheersen

Allereerst is het belangrijk stil te staan bij de basis van ons brein. Ons brein bestaat grofweg uit drie delen, die in een rustige en veilige omgeving goed met elkaar samenwerken (Brands-Zandvliet 2011; Perry en Szalavitz 2007, 2010).

Het reptielenbrein, het oudste deel van je hersenen, is het binnenste gedeelte. Dit deel is wel vijfhonderd miljoen jaar oud en betreft de hersenstam. Het reptielenbrein is gebrand op maar één ding en dat is overleven. Het heeft de controle over vitale lichaamsfuncties zoals je ademhaling, hartslag en bloedsomloop. Het reptielenbrein denkt niet na en onthoudt ook niets, het reageert instinctief en automatisch. Als zodanig functioneert dit brein buiten je bewuste controle. Hier regeert het wilde beest dat maar één missie heeft: overleven.

Het tweede deel is het emotionele brein, ook wel het zoogdierenbrein genoemd. Dit gedeelte is zo'n honderd miljoen jaar oud en betreft het limbisch systeem, het domein van je emoties. Dit deel van onze hersenen screent alle zintuiglijke informatie op emotionele relevantie en vergelijkt deze met opgeslagen herinneringen en gedrag. Dit alles is gebaseerd op positieve en negatieve ervaringen. Het zoogdierenbrein helpt je op die manier om gedrag te herhalen dat gelukkig maakt (lekker eten, seks, lachen, knuffelen) en onplezierige ervaringen te vermijden (pijn, verdriet en angst). Dit deel van het brein belooft tevens sociaal gedrag door het vrijgeven van de neurotransmitter dopamine, die zorgt voor een goed gevoel.

Het jongste gedeelte van ons brein, dat vierhonderdduizend jaar oud is, is het mensbrein (de neocortex). Dit deel is verantwoordelijk voor alle rationaliteit en nuchterheid. In dit deel speelt taal een belangrijke rol. Met dit deel van de hersenen kun je weloverwogen beslissingen nemen, doe je kennis op, denk je logisch na en analyseer je problemen. Dit deel van je hersenen laat zich het best omschrijven als het 'gezonde verstand'.

Men zal wellicht denken dat het menselijk brein het actiefst is. Toch blijkt dat we de meeste beslissingen nemen op basis van onze primitieve instincten en emoties. Het emotionele brein en het reptielenbrein overheersen vaak het rationele mensbrein.

In de praktijk betekent dit dat onze emoties en instincten regelmatig de overhand krijgen. Je weet bijvoorbeeld dat je beter geen chocolade kunt eten of beter kunt stoppen met activi-

teiten op sociale media, maar je doet het toch. De dopamine die wordt aangemaakt vanuit je emotionele brein wint het van je gezonde verstand. Van Raay, hoogleraar economische psychologie aan de Tilburg University, en Van Zeeland (onderzoeker neuromarketing bij Fontys) geven aan dat 95 procent van onze gedachten en impulsen onbewust is.

Het reptielenbrein te slim af zijn

Het krachtenspel tussen de drie delen van je brein verklaart ook waarom het zo moeilijk is om je gedrag te veranderen. Als mens ontwikkel je een bepaalde manier van leven, eten, maar ook van reageren tijdens conflicten en omgaan met moeilijkheden. Al deze gedragingen en patronen liggen binnen de comfortzone en zijn vaak geautomatiseerd. Zonder dat je je er bewust van bent, herhaal je constant hetzelfde patroon. Je reptielenbrein zal er achter de schermen alles aan doen om jou in hetzelfde kringetje te laten lopen. Dit zorgt namelijk voor een voorspelbaar en veilig leven. En veiligheid staat bovenaan bij je reptielenbrein. Alles wat nieuw of anders is, voelt onveilig aan en zal het reptielenbrein dus in eerste instantie willen verwerpen, ook al weet jij rationeel gezien dat minder snoepen en meer sporten beter voor je is.

De enige manier om je reptielenbrein te slim af te zijn, is je bewust te zijn van het bestaan en de uiterst geraffineerde handelwijze ervan. Jezelf bewust maken en energie steken in het ontwikkelen van nieuwe patronen zorgt ervoor dat je je brein kunt beïnvloeden. Als dit lukt, werken de drie breinen goed met elkaar samen.

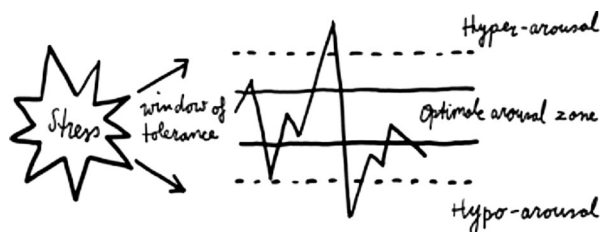
De *window of tolerance* (zie fig. 1) vat de drie delen van onze hersenen samen in een beeld.

Iedereen heeft zijn eigen *window*, ook wel comfortzone genoemd. In dit gebied kunnen mensen goed functioneren, kunnen zij leren en alles inzetten wat vanuit het mensbrein mogelijk is. De ene mens heeft een groter *window* dan de andere, net zoals mensen op andere punten van elkaar verschillen. Wanneer er sprake is van toenemende stress kan het zijn dat je buiten je comfortzone raakt en het zoogdieren- of reptielenbrein het overneemt. Je belandt dan in een toestand van hyper- of hypoarousal.

Dit gebeurt bijvoorbeeld als er al langere tijd sprake is van stress. Het brein raakt overprikkeld, en je bent snel geraakt, huilerig, boos of geïrriteerd. Logisch nadenken met je mensbrein lukt niet meer. In deze toestand kies je onbewust voor gedrag dat lijkt op wat dieren doen, namelijk vluchten, vechten of verstijven. Als mensen ernstige stress ervaren en een emotionele reactie niet meer functioneel is, kan het reptielenbrein het overnemen. Dan focust het lichaam enkel nog op de basale lichaamsfuncties zoals vitale organen, ademhaling en bloeddruk.

Bij (jonge) kinderen kun je goed zien dat de verschillende delen nog niet altijd goed met elkaar samenwerken. Zij kunnen van kleine dingen enorm overstuur raken (het zoogdieren-

Figuur 1 Window of tolerance



brein neemt het over), waardoor ze niet meer goed een gesprek kunnen aangaan. Naarmate kinderen en jongeren ouder worden en het brein zich ontwikkelt, wordt de *window of tolerance* groter en werken de breinen beter en sneller met elkaar samen.

Inzicht helpt bij een veranderslag

Niet alleen de oeroude patronen en de biologische achtergrond van ons brein sturen ons gedrag, ook de wijze waarop wij zelf handelen heeft gevolgen voor de manier waarop patronen en gedragingen ontstaan. Leerervaringen in de vroege jeugd zorgen bijvoorbeeld voor positieve en negatieve ervaringen, op basis waarvan het zoogdierenbrein reageert. Bewust gedrag is de sleutel om te komen tot meer beïnvloeding. De hersenen zijn flexibel, ze kunnen blijven leren, nieuwe verbindingen aangaan en op deze manier patronen doorbreken.

De ervaring leert ons dat inzicht helpt om een veranderslag te kunnen maken. Jongeren die in behandeling zijn in de jeugdzorg of de psychiatrie halen veel inzicht uit het begrijpen van de werking van hun brein. Ze krijgen moed om iets te doen aan hun situatie, zeker als je deze situatie bekijkt vanuit Lyubomirski's visie. Ze krijgen hoop en worden optimistisch, puur en alleen door de uitleg dat een brein nieuwe paden aan kan leggen in de hersenen en dat niet volledig vaststaat wie je bent, maar dat dit een proces is waarin vele factoren elkaar beïnvloeden. Het feit dat je als mens veertig procent ruimte hebt om middels bewust gedrag je leven te veranderen, ongeacht in wat voor omstandigheden je verkeert, zorgt voor optimisme.

De bewustwording moet leiden tot motivatie voor een veranderingsproces. Het is belangrijk dat er voldaan wordt aan drie voorwaarden voor motivatie om daadwerkelijk in beweging te komen. Dit zijn basisbehoeften die ieder van ons heeft: competentie (ik kan iets), autonomie (ik heb invloed) en verbondenheid (de ander wil mij ondersteunen). Met andere woorden: geef de ander de kracht en regie, bewonder hem en geef complimenten, en ondersteun hem om het te kunnen. Dan ontstaat er voldoende intrinsieke motivatie en kan een veranderproces op gang worden gebracht.

Het brein leren om zich beter te handhaven

We kunnen dus de conclusie trekken dat elk brein kan leren om zich beter te handhaven in de huidige tijd. Bewustwording is de eerste stap tot verandering, de tweede stap is het daadwerkelijk beïnvloeden van je brein. Dit kan geschieden door vier verschillende strategieën.

- positief herformuleren;
- uitdagen;
- afleiden;
- accepteren.

De gedragstherapie laat ons zien dat onze gedachten bepalend zijn voor onze emoties en het daaruit voortvloeiende gedrag. De kracht van gedragstherapie is erin gelegen dat je je bewust wordt van je gedachten, zodat je een cirkel kunt doorbreken. Het positief herformuleren of uitdagen van gedachten is de stap naar een positievere en rustiger mindset. De strategie afleiden komt voort uit de EMDR (*eye movement desensitisation and reprocessing*)-therapie, waarbij nare herinneringen door het belasten van het werkgeheugen een minder heftige emotionele lading krijgen. Deze therapie wordt veel ingezet bij het verwerken van trauma's. De afleiding die binnen deze therapie wordt toegepast, zorgt ervoor dat de negatieve lading

die een gedachte of gebeurtenis voor ons heeft minder groot wordt. Ook in het dagelijks leven kun je je brein afleiden van lastige situaties of emoties; de kunst is om je er bewust van te worden en deze strategie actief toe te passen. De strategie accepteren komt voort uit de relatief nieuwe *acceptance and commitment therapy*. Binnen deze therapie neem je afstand van je verstand en zorg je ervoor dat je stopt met vechten tegen onvermijdelijke omstandigheden.

Vergis je niet, ons brein is hardnekkig, het wil altijd terug naar het bekende, naar de veilige weg. Dit betekent dat ons brein om herhaling vraagt en dat het toepassen van de strategieën vraagt om oefening, energie en herhaling. Ons brein wijst ons liever op mogelijke onveiligheid en oorzaken buiten zichzelf dan dat het zelf zijn patronen wijzigt. Dit creëren van veiligheid hebben we nog overgehouden uit de loop van de evolutie.

Jongeren bewust maken van stressoren

De noodzaak lijkt helder. Ontstressen begint bij bewustwording. De huidige tijd vraagt om bewustwording en een andere mindset; hij vereist actie om te voorkomen dat we ons brein laten overspoelen met stressoren. De cijfers over burn-out, ziekte door stress en overbelasting van jongeren zijn te hoog. Elke jongere verdient het om zich bewust te worden, breinkennis op te doen en aan de slag te gaan met de strategieën.

Beweging ontstaat pas als het tastbaar wordt, als er daadwerkelijk geoefend wordt door middel van actieve werkvormen, aangepast aan de specifieke doelgroep. Herhaling is daarbij van essentieel belang.

Literatuur

- Brands-Zandvliet, W. (2011). *Hersenen en emoties in beeld*. Utrecht: Digitalis.
- Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R.A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16, 263–274.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton: Princeton University Press.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186–189.
- Lyubomirski, S. (2013). *De maakbaarheid van het geluk*. Utrecht: Bruna.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2007). *De jongen die opgroeide als hond*. Schiedam: Scriptum.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2010). *Het liefdevolle brein*. Schiedam: Scriptum.
- Stallone, D.D., & Stunkard, A.J. (1991). The regulation of body weight: evidence and clinical implications. *Annals of Behavioral Medicine*, 13, 220–230.

Noortje Lenders Noortje Lenders, MSc, Aukje Zegers, MSc en drs. Wendy de Ruiters zijn als gedragswetenschapper werkzaam binnen de jeugdhulpverlening. Zij hebben hun eigen specialisaties en hebben als gedeelde interesse het brein en het voortdurend streven naar een betekenisvol leven. Zij vormen samen Buro Brein³. Buro Brein³ nodigt u uit voor het bijwonen van een inspiratiesessie of workshop om u te helpen bij het ontlopen van een stressvol brein. Zie ook <https://www.burobrein3.com>.