

Horizon

Gebruik je hersens!

■ INTERVIEW 4-7

Hij voelt zich bevoorrecht dat hij hier mag wonen en werken.

Op een van de allermooiste plekjes van Maastricht, in het Jekerkwartier, runt breintrainer Jan-Willem van den Brandhof (74) zijn BrainStudio. Die bestaat nu 25 jaar. „Wij helpen mensen om te overleven in het informatietijdperk. Door gebruik te maken van breinvriendelijke technieken kan informatie sneller worden verwerkt.”

Rust brengen in het brein

Een heel bekende en stokoude geheugentechniek is die van The Roman Room. Stamt, zoals de naam al doet vermoeden, uit de Romeinse tijd. „In die tijd moesten politici lange redevoeringen afsteken, uit hun hoofd”, legt Jan-Willem van den Brandhof uit. „Toen gebruikten ze deze methode al. Je neemt een ruimte die je heel goed kent en in die ruimte neem je vaste objecten, altijd dezelfde. Bij mij is bijvoorbeeld dat struikje hier bij de voordeur nummer één, twee is het hek, drie is dat naambord van Appie Drielsma, vier is de meterkast, vijf is het toilet, zes is de kapstok, etcetera. Die ruimte ken je van buiten, je hoeft niet na te denken 'waar staat de piano?' Dan ga je de dingen die je wilt onthouden koppelen aan die objecten. Zo bizar mogelijk, bizarre dingen onthoud je het beste. Stel je een pianospelende komkommer voor. Een fles ontkalkers in badpak op de bank. Als je dan door de supermarkt loopt en je neemt je eigen woonkamer in gedachten, maak je in je hoofd die verbindingen. Dat vergt wel oefening.”

Wereldkampioenschap

Het zit bij Jan-Willem van den Brandhof al lang in het systeem. Zo zijn er ook technieken om namen te onthouden. Of getallen. Speelkaarten. Hij verhaalt over geheugenatleet Rick de Jong, de enige Nederlander die meedoet aan het wereldkampioenschap geheugensport. „Hij kan uit zijn hoofd 22.602 decimalen van het oneindige getal pi opdreunen. Hij is Europees kampioen hierin. Ik was erbij, alleen de laatste uren, want het is wel wat saai. Er zitten een notaris bij en twee juryleden. De Jong is de hele dag bezig geweest om die getallen op te noemen. Hij is niet autistisch, heeft geen fotografisch geheugen. Hieruit blijkt dus dat je geheugen gewoon te trainen is. Je moet de techniek kennen en je moet er tijd in stoppen. Het

komt neer op concentratie. Je moet het leuk vinden, er een sport van maken.”

Mindmappen

Van den Brandhof raakte volledig in de ban van het fenomeen hersentraining nadat hij, bijna dertig jaar geleden, een workshop had gevolgd van de Britse goeroe Tony Buzan, de uitvinder van het mindmappen. „Ik vond het fantastisch. Er ging een wereld voor me open. Hoe ons brein in elkaar zit en hoe je het beter kunt benutten.”

Volgens de breintrainer zijn er geen grote verschillen vergeleken met 25 jaar geleden in geheugentraining. „De basis is nog steeds hetzelfde. Komt neer op drie dingen: ALI, Association, Location, Imagination. Fantasie. Kun je ook leren. Bizarre associaties maken, dat is de clou. Gewone dingen zakken zo weg, bizarre dingen onthoud je. Daarvoor moet je die rechterhelft van je brein meer gaan activeren. Die slapende reus wakker maken. Dat wordt ons in het leven feitelijk afgeleerd. Speel maar eens Memory met kinderen, dat verlies je. Kinderen hebben een mooi uitgebalanceerd breintje. Wat leren wij op school? Lezen, schrijven, rekenen: taken die voornamelijk plaatsvinden in de linkerhersen-helft. Links is doorgaans goed ontwikkeld, rechts hebben we een slapende reus. *Use it or lose it.*”

Prikkelen

Doe veel nieuwe dingen, adviseert de breintrainer. Niet alleen maar kruiswoordpuzzelen. „Doe eens wat anders. Er zijn mensen die gaan dertig jaar naar dezelfde camping in Barcelona. Probeer eens iets nieuws. Ga eens een keer aan de andere kant van je bed slapen. Lees een keer een heel ander boek, ga een taal leren. Leer gitaarspelen. Prikkelen, stimuleren. Die fantasie kun je ook ontwikkelen. Ik ben ervan overtuigd dat je op die manier de-mentie kunt vertragen. Ik ben na-

INTERVIEW JAN-WILLEM VAN DEN BRANDHOF

WAT breintrainer
WAAR Maastricht

Geboren: 1942 in Ede

Opleiding: Marnix College in Ede (1956-1961); Zeevaartschool in Delfzijl (1961-1963)

Carrière: Stuurman op de grote handelsvaart (1963-1970); medewerker sales & sales management bij ICL-Fujitsu in Amsterdam (1970-1985); directeur personeelszaken ICL-Fujitsu Benelux (1985-1998); oprichting Brainstudio in 1992, sinds een kleine twintig jaar gevestigd in Maastricht. Privé: Jan-Willem van den Brandhof is getrouwd met Yvonne; hij heeft twee dochters (tweeling) en een zoon uit een eerder huwelijk en zes kleinkinderen.

tuurlijk geen medicus, maar ik lees heel veel hierover.”

Creatief spiekbrieftje

Gebruik van allebei de hersenhelften is wat er gebeurt als je een mindmap maakt. In het boek *Gebruik je hersens* van Van den Brandhof wordt elk hoofdstuk afgesloten met een mindmap. „Een mindmap is een simpele samenvatting, een creatief spiekbrieftje.” Een mindmap begint in het midden van een blaadje met het centrale thema en waaiert via kleurige slierten met tekeningetjes en steekwoorden uit naar de randen. Dat kan ook via de computer, maar doe je het met de hand, dan onthoud je het nog beter, weet hij. „Gebruik van allebei de hersenhelften levert creativiteit op. De linkerkant is meer de analytische; de rechter meer de creatieve. Het onderscheid tussen de linker- en rechterhersen-helft is niet zo zwart-wit, voor alle taken is het gehele brein nodig, de verschillen zijn meer metaforisch bedoeld. Zo'n mindmap brengt beide helften in balans. Dit zorgt ervoor dat je je brein minimaal een factor vijf beter gaat benutten.”

Slechte leerling

Hij formuleert bedachtzaam en duidelijk, maar praat toch snel. Hij en zijn vrouw Yvonne zijn gek op boeken. In de kamer waar hij zijn trainingen verzorgt, staan 2500 van hun in totaal 5000 boeken over het brein en hersentraining. Soms springt hij op om er eentje te pakken.

Je zou het niet zeggen, maar Jan-Willem van den Brandhof was een gruwelijk slechte leerling op de middelbare school. Hij had een hekel aan leren. Hij deed de derde klas van de hbs in Ede drie keer en hield het toen voor gezien. Hij had een oom met een grote baard, die kapi-tein was op de grote vaart.

DOOR ANNELIES
HENDRIKX





Jan-Willem van den Brandhof: „Doe eens iets nieuws. Ga eens aan de andere kant van het bed slapen.“ FOTO HARRY HEUTS



‘Neem iedere dag een uur vakantie’

■ VERVOLG VAN 4-5

Dat leek hem ook wel wat. Hij ging naar de Zeevaartschool in Delfzijl en dat bleek een schot in de roos. „Ik slaagde daar als beste voor het stuurmandiploma; mijn vader kon het niet geloven.” Hij bleef jarenlang op de grote vaart totdat zijn toenmalige echtgenote beviel van een tweeling. „Dat wisten we niet van tevoren, dat was toen zo. Dus ik had uitgerekend wanneer ik thuis moest zijn voor de bevalling, maar die twee meisjes kwamen zes weken te vroeg, zoals vaker bij tweelingen. Ik zat in Jakarta, toen er een telegram kwam: een tweeling!” Omdat de grote vaart slecht te combineren is met een gezinsleven, zocht Van den Brandhof een ‘normale’ baan. Hij kwam terecht bij een computerbedrijf in Amsterdam, waar hij na enkele jaren directeur personeelszaken werd. Best oké, voor een gruwelijk slechte middelbareschoolleerling. Varen vond hij leuk, deze baan ook, school niet. Doen wat je leuk vindt, waar je hart ligt: dat is zijn belangrijkste advies.

Pubers

Makkelijk gezegd: school is iets dat nu eenmaal móet. Maar ook leren voor school kun je leuk en in elk geval gemakkelijker maken, weet hij: hij heeft hersentrainingen gegeven

aan pubers en verzorgt nog altijd sessies voor docenten. Concentratie is bij pubers een groot probleem, erkent hij. Maar heel raar vindt hij het dat kinderen op school niet leren hoe ze moeten leren. „Dat is waanzin toch? Boeken over hersentraining voor pubers waren er niet. Daarom heb ik het maar geschreven: *Leer als een Speer*. Wie slim is, leest dit boek en wie niet slim is, moet het zeker lezen, haha. Het slaat erg aan, loopt al jarenlang heel goed. Er zijn scholen die het hebben omarmd.”

Volgens Van den Brandhof heeft wetenschappelijk onderzoek van de stichting Leerplanontwikkeling van het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschappen aangevoerd dat kinderen beter presteren op school als ze mindmappen en dat ze minder tijd nodig hebben voor hun huiswerk. Gelukskunde is een andere eendaagse training bij BrainStudio. „Gelukskunde is een echte wetenschap tegenwoordig. Ongeveer 50 procent van je geluksfactoren is genetisch bepaald. Dus: zorg dat je goede voorouders hebt, haha. 10 procent van je geluk wordt bepaald door de omstandigheden. Of je rijk bent of arm, ziek of gezond: 10 procent. Je moet natuurlijk wel een bepaalde basis hebben qua inkomen, maar bijna iedereen in Nederland



„**Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat kinderen beter presteren op school als ze mindmappen en dat ze minder tijd nodig hebben voor hun huiswerk.**

heeft die. De 40 procent die overblijft, heb je zelf in de hand. Dat is je mindset. Kost niks, geluk is gratis, zeg ik wel eens. Dat je bijvoorbeeld dankbaar bent voor wat je wel hebt, dat je focust op warme contacten met andere mensen, dat je andere mensen helpt, dat maakt jou ook gelukkig.”

Gereedschapskist

Mag duidelijk zijn dat geheugen-training slechts een klein deel is van wat BrainStudio zoal te bieden heeft. „We hebben een hele gereedschapskist met tools om mensen te

helpen sneller en beter te leren en informatie te verwerken. Ons doel is om mensen te helpen overleven in het informatietijdperk. Er zijn heel veel mensen die daar problemen mee hebben. Constant online zijn, al die prikkels, dat brein heeft ook rust nodig. Maak voor jezelf de goede keuzes, doe iets wat je leuk vindt, waar je hart ligt, je passie. Iedereen heeft talenten, focus je daarop en laat een heleboel dingen links liggen. En: doe iets naast je werk, zorg dat je je goed kunt ontspannen. Neem iedere dag een uur vakantie. Laat de hond uit, ook als je geen





Yvonne en Jan-Willem van den Brandhof in hun woonkamer; daar staat ook hun verzameling maskers uit Congo; in hun tuin in het Maastrichtse Jekerkwartier staat onder meer een kunstzinnig beeld van het brein. Foto beneden: Jan-Willem van den Brandhof in de kamer waar hij zijn breintrainingen geeft. FOTO'S HARRY HEUTS

hond hebt. Yoga, mediteren, hardlopen, in de tuin werken, een boek lezen. Het grappige is dat je tijd overhoudt voor echt leuke dingen, als je sneller kunt leren en sneller informatie kunt verwerken. Je krijgt meer rust in je hoofd. Dat is eigenlijk ons product: rust in je hoofd."

Als directeur personeelszaken van het computerbedrijf in Amsterdam was Jan-Willem van den Brandhof onder meer verantwoordelijk voor de opleiding van zo'n duizend medewerkers. „Ik ben gaan kijken hoe ik mijn mensen sneller informatie kon laten verwerken, want in die IT-wereld gingen de ontwikkelingen toen ook al heel snel natuurlijk. Ik ben gaan zoeken naar snel-leer-technieken. Ik kon niks vinden. Tot ik in het buitenland ging kijken en die training volgde van Tony Buzan. Van daaruit ben ik de hersentrainingen gaan ontwikkelen, door technieken van breingoeroes te combineren."

Snellezen

Zo nam Van den Brandhof ook les bij de wereldkampioen snellezen, Sean Adam. „Die leest een normaal boek in 2,5 uur uit. Dat red ik niet. Maar in een weekend lees ik zo vijf, zes boeken. Soms gewoon in de boekwinkel. Dat kun je leren. En je kunt het resultaat meten. We doen vooraf een leestest, gedurende de dag behandelen we de theorie, we

oefenen en ronden af met een tweede leestest. 90 procent leest dan al twee keer zo snel. Met een beter begrip ook nog."

Voor snellezen is het noodzakelijk ervoor te zorgen dat je niet wordt gestoord, doceert de Maastrichtse hersentrainer. „Onderzoek heeft aangetoond dat als je je dertig minuten focust op één ding, dat vier keer zo efficiënt is als drie keer tien minuten. Omdat je brein na elke storing weer moet opstarten, dat kost enorm veel productiviteit. Als je gaat lezen of leren, als je je brein moet gebruiken: geen storingen. Geen telefoon. Geen piepjes, geen geluidjes."

Oog-handcoördinatie

Daarnaast verdient het aanbeveling om aan een tafel te gaan zitten en een lessenaar te gebruiken. Daardoor komt het boek schuin te liggen, zodat hoofd en lichaam rechtop kunnen blijven. „Gebruik een pointer, een pen of zo, en schuif die onder de regels door. Kleine kinderen doen dat automatisch met hun wijsvinger. Je gebruikt dan je oog-handcoördinatie en die is heel sterk. Tijdens het lezen moet je sleutelwoorden markeren (daar is ook een techniek voor) en daarvan ga je later een mindmap maken. Die ga je met geheugentechnieken een paar keer herhalen om het in je lan-

“**Ik ben een beetje gestopt met die internationale trainingen. Zolang ik gezond blijf, wil ik graag blijven werken, maar dan wel zo veel mogelijk hier thuis.**

getermijnegeheugen op te slaan. Snellezen, mindmappen en geheugentechnieken vormen onze Gouden Driehoek van het Leren."

Met een combinatie van dit soort technieken stelde Jan-Willem van den Brandhof zijn eigen breintrainingen samen, een multigoeroesysteem. „Eerst gaf ik trainingen aan ons eigen personeel. Dat deed ik op twee zaterdagen en ze mochten hun partners meenemen. Dan krijg je gemotiveerde mensen natuurlijk, die hun vrije zaterdag opofferen. Dat was een grandioos succes."

ABP

Daar kregen andere bedrijven lucht van en zo is het eigenlijk begonnen. „In eerste instantie nog onder de vlag van mijn werkgever, die dan de rekening stuurde. Totdat ik dacht: gebruik je hersens! Met toestemming van mijn baas heb ik een eigen bedrijfje opgericht, BrainStudio, en dat bestaat nu dus 25 jaar. Het ABP in Heerlen was mijn eerste opdrachtgever. Daar heb ik Yvonne leren kennen, zij was daar hoofd van de bibliotheek. Lang verhaal kort: ik ben gescheiden en vanaf die tijd zijn Yvonne en ik samen en we hebben het fantastisch. We doen alles samen, behalve de trainingen, die geef ik, maar Yvonne zorgt voor het back-office en alle andere zaken. Ik heb een superleven."

Ze maken regelmatig reisesjes, houden van kunst en mooie dingen: ze hebben bijvoorbeeld een indrukwekkende collectie Congolese maskers.

Het echtpaar woont en werkt nu bijna twintig jaar in Maastricht. Van den Brandhof heeft over de hele wereld trainingen gegeven; zijn multigoeroesysteem is inmiddels in negen talen vertaald. „Ik heb veel gereisd. Amerika, Australië, Dubai, Rusland, zestien Europese landen, Israël, Azië. Ik vind het leuk om reisesjes te maken, nog steeds, maar ik ben wel een beetje gestopt met die internationale trainingen. Ik zat vaak 150 nachten per jaar in een hotel, dat wil ik niet meer. Ik heb hier zo'n heerlijk plekje, ik heb besloten meer trainingen thuis te geven. Mensen vinden het ook geweldig om hier een training te krijgen. Op deze plek en de manier waarop ze worden opgevangen. Yvonne maakt dan de lekkerste dingen, allemaal vers. Heel uitgebreid, op z'n Limburgs. Uit het hele land komen ze hier naartoe. Zolang ik gezond blijf, wil ik blijven werken, maar dan wel zo veel mogelijk hier. Elke keer als ik dat Limburgse land binnen rijd, heb ik weer een vakantiegevoel."

Reageren? annelies.hendriks@delimburger.nl