



# Daar is ie weer: 'bewegingsdrammer' professor Erik Scherder

Door: Floris Kappelle

25-01-2024

*Goede Doelen Interview*

In de bres voor Jantje Beton.

---

**Grossier in goodwill ambassadeurschappen, zo zou je breinprofessor Erik Scherder zonder overdrijven kunnen noemen. Naast zijn werk als hoogleraar klinische neuropsychologie aan de VU treedt Scherder op voor een veelheid aan goede doelen. Nee zeggen gaat hem slecht af als hij wordt gevraagd om zijn expertise als autoriteit in te zetten. Bij hoeveel charity's hij is aangesloten weet hij niet precies. Zo rond de dertig. Hij is de tel kwijt. We lichten er eentje uit: Jantje Beton. 'Buitenspelen in je jeugd jaren heeft een enorme impact op je leven.'**

---

Ambassadeur aan tafel Erik Scherder (Fotografie: Dirk Kome)

Als wetenschapper probeert Scherder zijn rol bij goede doelen te beperken tot inhoudelijke bijdragen. Galadiners, vergaderingen en fundraisers worden zoveel mogelijk vermeden, tenzij hij serieuze aandacht krijgt om zijn verhaal te vertellen en het goede doel te promoten. Zo trad Scherder voorheen geregeld op samen met Johan Cruyff. Wat die vertelde werd dan door Scherder vanuit het brein wetenschappelijk onderbouwd. Zo werkt dat met alle goede doelen die hem vragen voor een praatje. Als geboren docent en veelgevraagd presentator staat hij graag voor zalen en voor de camera. Ook om filmpjes in te spreken, zoals voor Jantje Beton, een stichting die zich sinds 1968 inzet voor de promotie van buitenspelen en meer speelruimte voor kinderen.

## Voetballen op straat

De doelstellingen van Jantje Beton spreken Scherder persoonlijk aan. In zijn jonge jaren was hij maar al te graag buiten. Voetballen op straat, karren bouwen, op avontuur. Buitenspelen was toen heel normaal. Tegenwoordig probeert Scherder (72) elke dag een uur te fietsen of te wandelen. Is het belang van buitenspelen door de jaren heen vervaagd of juist breder gedragen? Scherder: 'Het aantal uren dat kinderen buiten spelen is afgenomen en dat heeft negatieve gevolgen. Het belang wordt overigens wel onderstreept door gemeenten en andere instanties. Hoofddoel: laat het kind weer buiten spelen. Met andere kinderen spelen. Uitdagingen aangaan. Nieuwe dingen ontdekken. Moeite doen voor elkaar. Maar ook ruzie maken en conflicten oplossen.'

'De importantie daarvan is heel goed onderzocht in studies. Buiten is een rijke omgeving voor zowel het kind als voor de ontwikkeling van het brein. Dat is echt een onderwerp waar ik graag verhalen over vertel. Toen ik gevraagd werd voor Jantje Beton zei ik meteen ja. Ik zit namelijk ook in de Nederlandse Sportraad, dus alles wat te maken heeft met bewegen, daar ga ik voor. Zowel bewegen op school als daar buiten, door jong en oud. Het gaat immers om de gehele levensloop. Voor kinderen is buiten vaak nieuw: buiten daagt uit, je moet er moeite voor doen. Dat prikkelt het brein. En dat is goed voor de ontwikkeling.'

Buitenspelen is enorm afgenomen de laatste jaren. Waar ligt dat aan? Scherder: 'Het wordt door ouders veel te weinig gestimuleerd. En dan is er het alternatief: gamen. Gamen is enorm belonend. *Rewarding*. Als moeder thuis komt en de kinderen zitten zoet te spelen, wat doe je dan? Je laat ze lekker doorgaan met gamen. En de gevolgen? Overgewicht en ook diabetes type 2, zelfs bij jonge kinderen! Dat zag je vroeger alleen bij veel oudere mensen.'

## 'Bewegingsdrammer'

Scherder: 'Buitenspelen heeft een enorme impact op het leven. In je jeugd jaren bouw je cognitieve reserve op, brein reserve, zodat je voor één probleem tien oplossingen hebt in plaats van één oplossing voor één probleem. Als je dat heel hoog kunt opbouwen dan ben je langer beschermd tegen ouderdomsziekten. Helaas zie je het omgekeerde gebeuren. Iedereen zit op zijn mobieltje te kijken, een cognitieve inspanning die nergens op slaat. Alleen maar oppervlakkige troep. Buitenspelen is er niet meer bij. Bijzonder zorgwekkend. Wat ik kan doen is overheden betrekken bij deze problematiek door ze te overtuigen van de wetenschappelijke onderbouwing. Niet iedereen is daar blij mee, soms word ik uitgemaakt voor die "bewegingsdrammer".'

## Norm

De aloude wet van *The least physical effort* en *The least mental effort* die stelt dat mensen wanneer ze gelijk lonende opties krijgen, zullen leren de minst inspannende optie te kiezen (Hull, 1943) doet nog steeds opgeld volgens Scherder: 'Lang geleden gold het adagium: in actie komen, een hert schieten en rusten. Maar nu heeft Albert Heijn dat hert al voor jou geschoten. Geen wonder dat het percentage Nederlanders dat de afgelopen twintig jaar méér is gaan voldoen aan de nationale beweegnorm precies NUL is. Initiatieven als Jantje Beton zijn dus van vitaal belang. Hier wordt de basis voor het hele leven gelegd. En dat is niet overdreven. Vanuit de literatuur weet ik dat je jezelf moet verplichten om elke dag een uur te bewegen. Buitenspelen hoort daarbij. Naast het plezier en de voldoening versterk je ook je immuunsysteem.'

## Gezonde levensstijl

'Naast alle nadelen van stilzitten op de bank, heeft buitenspelen dus voor het brein tal van positieve effecten. 'Een verrijking voor het leven die nu gemist wordt. Als ik terugdenk aan vroeger besef ik dat we veel meer moeite deden dan kinderen nu. Knutselen, samen op pad, de buurt ontdekken. We weten dat een gezonde leefstijl met voldoende beweging het allerbelangrijkste is voor onze gezondheid en het brein, en toch wordt er bezuinigd op speeltuinen en bewegen kinderen minder dan ooit.'

'Terwijl bewegen juist meer nodig is dan ooit. Net als donaties voor Jantje Beton. Daarom roep ik tijdens donateursavonden altijd op om nog meer te doneren. Ik loop dan door de zaal en kijk ik de mensen aan die voor veel geld een tafel hebben gekocht. Dat werkt. Ook al ben ik er maar tien minuten.' Als het tijd voor actie is komt Scherder schijnbaar onvermoeibaar in beweging. Hoe groot de impact is van zijn optredens valt niet te meten. Maar de goede doelen kunnen op hem rekenen.'

## Dertig goede doelen promoten

Erik Scherder is auteur van *Laat je hersenen niet zitten* en goodwill ambassadeur bij onder meer: Alzheimer Nederland, Bewegen voor je Brein, Hersenstichting, Edwin van der Sar Foundation, Stichting Vrienden van het Herseninstituut, Oud Geleerd Jong Gedaan, Johan Cruyff Foundation, Kanker in Beeld, Ommetje, Meer Muziek in de Klas, Muziek aan Bed, Jantje Beton, Digibende, Week van de Afasie, Het Fitte Brein, Football Memories, WarChild, Papageno, SIGRA Vitaliteitshuis, Gezond Natuur Wandelen, de Week van de Afasie, Dank Helden van de Zorg, Nationaal Plan Hoofdzaken. Ook is Scherder betrokken bij de Groesbeek-Assenbroek Stichting, het Leerorkest en het Instrumentendepot.

Andere goodwill ambassadeurs van Jantje Beton zijn:

Mariëtte Hamer, onafhankelijk regeringscommissaris; Merel Gordijn, onderwijzeres; Jill Roord, profvoetbalster; Anne Appelo, zangeres, actrice en presentatrice; Tim Hogenbosch, boswachter en presentator.

***Dit is de tweede aflevering in een serie interviews met goodwill ambassadeurs. Het eerste interview, met Frits Sissing, is verschenen in de DDB-Nieuwsbrief van 11 januari jongstleden.***