

Er gaat niets boven hutten bouwen

Een speelse cultuur is geen luxe maar een voorwaarde om te overleven. Zeker in een tijd van snelle verandering, oplopende concurrentie en stress is creativiteit geboden.

Mark Mieras

wetenschapsjournalist, gespecialiseerd in hersenontwikkeling

Het gaat bergafwaarts met onze creativiteit. Amerikaanse onderzoekers publiceerden vorige maand een analyse van de creativiteitsmetingen bij 300.000 Amerikaanse leerlingen. Gemeten werden eigenschappen als reflectievermogen, originaliteit en out-of-the-box-denken. De keurig genormeerde testresultaten daalden tussen 1990 en 2008 gestaag met zo'n tien procent terwijl intussen het gemiddeld IQ met vier procent steeg.

Amerikaanse kinderen worden dus nog wel slimmer maar minder vindingrijk, origineel en flexibel. Hoe kan dat? De onderzoekers wijten hun cijfers mede aan de snel veranderende speelcultuur. Net als in Nederland maken cultuur en spel binnen het Amerikaanse basisonderwijs plaats voor meer rekenen en taal.

Buiten school is het al niet beter gesteld met het spel. Onderzoekers van de University of Maryland registreerden tussen 1997 en 2003 een dramatische halvering van de buitenspeeltijd! Vrije tijd die deels ingevuld wordt met meer televisie en meer ge-computer. Activiteiten die toch niet de rijkdom aan prikkels bieden van verstoppertje spelen, hutten bouwen, toneelspelen, boetseren en schilderen met een kwast.

Hoogste tijd dus voor een offensief om de speelsheid in de jeugdcultuur terug te brengen. En niet alleen daar. Want wat voor kinderen geldt, geldt ook voor volwassenen: een speelse cultuur is geen luxe maar een voorwaarde om te overleven. Zeker in een tijd van snelle verandering, oplopende concurrentie, onzekerheid en stress.

Eerder dit jaar verscheen in Noorwegen de tot nu toe grootste studie naar het effect van culturele activitei-



Hoogste tijd voor een offensief om de speelsheid terug te brengen in de jeugdcultuur. FOTO LEX VAN LIESHOUT, ANP

Wie stopt met spelen wordt stram in het hoofd

ten op de volksgezondheid. Onderzoekers ondervroegen 30.000 Noren naar hun museum- en theaterbezoek en hun kunstzinnige hobby's. De resultaten bevestigen wat eerder onderzoek al deed vermoeden: hoe meer cultuur in het leven, des te minder doktersbezoek, angst en zwaarmoedigheid. Van concerten, theater- en museumbezoek, toneelspelen en schilderen word je negen

procent gezonder en zestien procent vitaler. Het effect is zelfs nog iets groter dan van sportieve activiteit, waarvan het Nederlandse Trimbos Instituut in 2009 al claimde dat het vaak een prima alternatief vormt voor antidepressiva slikken.

De Noorse onderzoekers vermoeden dat het effect van muzieklessen en museumbezoek hem zit in onze stress-regulatie. Culturele en nieuwsgierigheidsgedreven activiteiten helpen stresshormonen beteugelen. Stress krijgt zo minder kans om de gemoedstoestand en het afweersysteem te ondergraven, de slaap te verstoren en de bloeddruk op te sturen. Stress zet ook aan tot vet eten,

alcoholgebruik en roken.

Kunst, wetenschap en sport hebben dus een vergelijkbaar en wederzijds versterkend effect op lichaam en geest. Hun overeenkomst: alle drie zetten ze mensen aan tot speels gedrag. We 'spelen' voetbal en we 'spelen' een fluitduet. Het is de neurobiologie van het spel die mensen ongevoeliger maakt voor stressoren.

De kleuters met het rijkste fantasiespel zijn vier jaar later de beste divergente denkers en kunnen het best omgaan met stress. Speels gedrag draagt bij aan innovatiekracht en aanpassingsvermogen. Niet voor niets geldt in de natuur een ijzeren wet: hoe complexer en inventiever

een diersoort, hoe meer tijd die soort spelend doorbrengt.

Wie stopt met spelen wordt stram in het hoofd en dus kwetsbaar in een snel veranderende wereld. Onze kinderen zullen buigzaam moeten zijn als bamboe wanneer Azië ons steeds meer beconcurrert, de fossiele brandstof opraukt en het klimaat verandert, terwijl zij ondertussen ook nog onze schulden moeten afbetalen.

In tijden als deze moet je dus niet minder maar juist meer in spel investeren. In sport én vooral in kunst en wetenschap. Al experimenterend, toneelspelend, tekenend en musiceerend trainen we een *mindset* waarin niet krampachtig winnen en overleven maar ontwikkeling, aanpassing en vernieuwing centraal staan.

Ga daarom net als in Amerika ook in het Nederlandse onderwijs creativiteitscores meten. Maak van speelsheid een eindterm. Zorg dat pabo's creatieve vakken en muziek weer serieus nemen. Beloon scholen voor consistent spel-, science- en cultuurbeleid, voor samenwerking met uitvoerend kunstenaars en wetenschappers en stimuleer de samenwerking tussen creatieve scholen.

Nederland kent traditioneel een uitgebreid netwerk amateurverenigingen. Ruim vier miljoen sporters en vijf miljoen amateurkunstenaars leven zich minimaal eens in de week uit met schilderen, voetballen, toneelspelen, dansen, hockey, musiceer of zingen. Als je geregelde museumbezoekers, theater- en concertgangers, vogelaars en amateur-astronomen erbij optelt, dan is de groep nog imposanter. In elk bedrijf werken ze, in elke straat wonen ze en met elkaar helpen ze Nederland flexibel en leefbaar te houden. Laten we er voor zorgen dat het cijfer de komende jaren niet daalt, maar verder stijgt.