

## OOGCONTACT KOST HERSENCAPACITEIT

# BLIK AFWENDEN FUNCTIONEEL

**Vrijwel iedereen, ook de minst verlegen mensen, is geneigd in een gesprek de blik geregeld af te wenden van de gesprekspartner en het oogcontact tijdelijk te verbreken.**

Dat zou erop kunnen duiden dat gelijktijdig iemand aankijken en woorden bedenken en verbaliseren – ogenschijnlijk twee gescheiden processen – onderling interfereren. Onderzoekers aan de universiteit van Kyoto stellen dat dit inderdaad het geval is: mensen zouden, om oogcontact te maken en woorden te vormen, uit eenzelfde cognitieve bron putten en het

wegdraaien van de ogen tijdens een gesprek is een kwestie van effectief omgaan met die bron.

Om hun hypothese te toetsen lieten ze mensen naar een computerscherm kijken waarop een woord verscheen: 'bal', 'bijl' of 'stoel' bijvoorbeeld. De deelnemers kregen als opdracht bij deze woorden steeds werkwoorden te bedenken en uit te spreken, in dit voorbeeld kunnen dat 'gooien', 'hakken' of 'zitten' zijn. De gegeven woorden namen gaande de opdracht toe in abstractie. Boven de woorden was steeds een menselijk gezicht te zien

waarmee de deelnemers oogcontact moesten maken.

Naarmate het experiment vorderde, wendden de deelnemers hun blik vaker af. Keek het gezicht op het scherm de deelnemer niet aan, dan bleef de laatste wel kijken. Blijkbaar is de afwezigheid van oogcontact een voorwaarde om zich volledig te kunnen wijden aan een cognitieve inspanning, of dat nu een taalspelletje is of een gesprek. (EdJ)

Bron: Kajimura, S. et al. (2016). When we cannot speak: Eye contact disrupts resources available to cognitive control processes during verb generation. *Cognition*. doi.org/10.1016/j.cognition.2016.10.002

## ZORG GEVEN VERLENGT LEVENSDUUR OUDEREN

# HELPEN HELPT

**Oudere mensen die zorg bieden aan anderen bewijzen ook zichzelf daarmee een dienst. Al te grote betrokkenheid kan beter vermeden worden, dat leidt tot stress.**

Naasten – of dat nu kinderen, kleinkinderen of niet-verwanten zijn – een helpende hand toesteken heeft een positief effect op de levensduur. Dat concluderen onderzoekers uit Bazel en Berlijn. Zij analyseerden data uit de Berlin Aging Study, een multidisciplinair onderzoek naar in Berlijn woonachtige ouderen van zeventig tot 103, dat gedaan is tussen 1990 en 2007. Ze vergeleken de levensduur van grootouders die geregeld voor hun kleinkinderen zorgden – als bijvoorbeeld vrijwillige oppas of huiswerkhelp – met

die van grootouders die dat niet deden én met die van ouderen die zorg boden aan niet-verwanten.

Van de grootouders die geregeld voor hun kleinkinderen zorgden, was de helft tien jaar na het eerste interview nog in leven. Hetzelfde geldt voor de ouderen die geen kleinkinderen hadden, maar hun volwassen kinderen hielpen in de huishouding. Van de mensen die geen anderen hielpen, overleed de helft binnen vijf jaar na de start van het onderzoek.

Het verband bleef van kracht ook nadat werd gecorrigeerd voor andere mogelijke invloedsfactoren: fysieke gezondheid bijvoorbeeld, leeftijd en sociaaleconomische status.

Dit positieve effect beperkt zich niet

tot hulp aan het nageslacht, maar doet zich ook voor bij ouderen die niet-verwanten bijstaan met praktische of emotionele support. De onderzoekers achten het waarschijnlijk dat een neuraal en hormonaal systeem dat primair actief is bij ouderlijke en grootouderlijke zorg ook hulpgedrag jegens niet-verwanten bevordert. Ze wijzen er overigens op dat de zorgverlening niet al te intensief moet zijn; een te grote betrokkenheid leidt tot stress – met alle gevolgen van dien. (EdJ)

Bron: Hilbrand, S. et al. (2016). Caregiving within and beyond the family is associated with lower mortality for the caregiver: A prospective study. *Evolution and Human Behavior*. doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2016.11.010