

De impact van het boek

*Een analyse van de impact van lezen
op de mens en de maatschappij*



Inhoudsopgave

Inleiding	3
1. Het lezen van boeken draagt bij aan burgerschap	6
2. Het lezen van boeken draagt bij aan werknemerschap	11
3. Het lezen van boeken draagt bij aan gezondheid	16
4. Het lezen van boeken draagt bij aan welzijn	20
Bronverwijzingen	24

Deze analyse is uitgevoerd door Blueyard in opdracht van KVB Boekwerk, het kennis- en innovatieplatform voor de boekensector. Samen met twee andere onderzoeken vormt deze analyse het antwoord op de vraag van KVB Boekwerk naar de impact van het boek. De *economische* impact over de bijdrage van het maken, produceren en verkopen van boeken aan de Nederlandse economie, uitgevoerd door SEO economisch onderzoek; de *maatschappelijke* impact over de bijdrage van boekwinkels aan de leefbaarheid van buurt of wijk uitgevoerd door Lysias Advies, en de *impact van lezen op de mens en de maatschappij*, uitgevoerd door Blueyard.

Zie hiervoor www.kvbboekwerk.nl

Deze analyse is mede tot stand gekomen dankzij de onderzoeken, kennis en expertise van Stichting Lezen. Voorbeelden zijn *Wat doet het boek* en in het Leesmonitor Magazine *Wat beweegt het boek*, beide uit 2017.

Ook heeft Stichting Lezen ons geholpen met de selectie van relevant onderzoek, verwijzingen naar experts en externe onderzoeken. Via het netwerk van Stichting Lezen hebben we gebruik kunnen maken van de expertise van prof. dr. Frank Hakemulder, prof. dr. Adriaan van der Weel en prof. dr. Jelle Jolles.

Daarnaast was er een begeleidingscommissie die geadviseerd en meegelezen heeft. De commissie bestond uit Jette van den Eijnden namens Stichting Lezen, Heleen Tersteeg namens de CPNB (Stichting Collectieve Propaganda van het Nederlandse Boek), Esther Bremer namens de GAU (Groep Algemene Uitgevers) en Marianne Hermans namens de Koninklijke Bibliotheek.



Eerde Hovinga
Blueyard
© maart 2019

Inleiding

We kennen allemaal de stelling dat lezen goed voor je is. Lezen scherpt je brein, verschaft kennis en vaardigheden, verruimt je blik. Zaken die het leven in de huidige samenleving vergemakkelijken en de lezer voordeel bieden: niet alleen als burger in de informatie- en participatiesamenleving, maar ook als deelnemer op de arbeidsmarkt. Door te lezen word je een ontwikkelder mens: lezen verrijkt, biedt inzicht, en inspireert tot kritisch en reflectief denken. En ten slotte: mensen genieten van lezen. Ze verplaatsen zich in een andere wereld; dat geeft plezier en genoeg.

Lezen is dus op allerlei manieren verrijkend; het is niet moeilijk om daarmee in te stemmen. Lastiger is het om die gedeelde ervaring te onderbouwen: waarom is dat eigenlijk zo? Wat maakt dat lezen je leven positief kan beïnvloeden? Welke effecten dragen daaraan bij en hoe kan je dat inzichtelijk maken? Zonder een antwoord op die vragen blijft de stelling dat lezen goed voor je is maar een stelling.

Wanneer we de impact van boeken op het leven van de lezer zichtbaar kunnen maken, dan hebben we iets in handen waarmee we de aandacht voor het lezen en de koestering van het boek inhoudelijk kunnen staven. Iets waaruit volgt dat lezen niet alleen een liefhebberij is, maar een *must*. Omdat lezen aantoonbaar bijdraagt aan de kwaliteit van de samenleving - en omdat dat het waard is om te stimuleren.

Vraagstelling

Er zijn veel wetenschappelijke onderzoeken uitgevoerd naar de effecten van lezen. Die geven stuk voor stuk een gunstig beeld van het belang ervan. In dit document geven we een soort bloemlezing van de belangrijkste onderzoeksresultaten. Maar behalve een overzicht van de belangrijkste *effecten* van lezen, willen we met onze analyse de *structurele invloed* van lezen zichtbaar maken. Met andere woorden: wat is de impact van het boek? Wat is de aantoonbare, positieve bijdrage aan iemands persoonlijke leven - en daarmee indirect aan de maatschappij? We stellen onszelf daartoe de volgende vraag:

Op welke manier kunnen we positieve opbrengsten van het lezen van boeken vertalen naar maatschappelijke impact, en welke urgentie heeft het lezen van boeken voor individu en maatschappij?

Bestaand onderzoek

Voor de beantwoording van deze vraag voeren we geen nieuw onderzoek uit, maar we maken gebruik van de grote hoeveelheid materiaal dat al voorhanden is.

Dit bestaande onderzoek naar de opbrengsten van lezen bestrijkt diverse terreinen en onderwerpen: van het effect van lezen op het empathisch vermogen en de relatie tussen lezen en gezondheid, tot leesbevordering bij jongeren en de effecten van (voor)lezen op kinderen of zieken. Vanuit vele verschillende disciplines en onderzoeksterreinen wordt er gekeken naar lezen: vanuit letteren en literatuur, de (neuro)psychologie en de economie, om slechts een paar voorbeelden te noemen.

In het samenbrengen van verschillende onderzoeksresultaten uit verschillende soorten onderzoek, schuilt het risico van veralgemenisering en het onder één noemer brengen van verschillende onderwerpen. We hebben dat geprobeerd te vermijden door steeds aan te geven op welke onderzoeken we ons baseren.

We nemen het lezen van boeken als uitgangspunt: boeken met verhalende inhoud, fictie en non-fictie. In beginsel vallen daar ook andere genres onder, zoals beeldverhalen, poëzie en andere dragers zoals e-books.

Aanpak

Ons doel is om de stap te zetten van door wetenschappelijk onderzoek getoonde directe effecten van lezen, naar de invloed van lezen op mens en maatschappij. Die structurele invloed wordt ook wel *impact* genoemd. We definiëren impact als de blijvende verandering in iemands leven, door toedoen van de desbetreffende activiteit, die niet zonder die activiteit ook wel gebeurd zou zijn. Impact is een term uit de *theory of change*. Daarin wordt de *change*, de verandering, in opeenvolgende punten in kaart gebracht. Wij richten ons in deze analyse op de stap van punt vier naar punt vijf:

- 🔹 *input*: de tijd en middelen die geïnvesteerd worden, in dit geval onder meer: de aanschaf van een boek, ‘ervoor gaan zitten’, etc.
- 🔹 *activiteiten*: de activiteiten waarvan de impact onderzocht wordt, in dit geval de activiteit van het lezen.
- 🔹 *output*: de waarneembare resultaten of gevolgen van die activiteiten, in dit geval de resultaten uit de onderzoeken die we gebruikt hebben over lezen en lezers.
- 🔹 *effect, of outcome*: de veranderingen die gerelateerd kunnen worden aan de output; en
- 🔹 *impact*: de blijvende verandering die door het effect gerealiseerd wordt.

We moeten dus een zo goed mogelijk inzicht krijgen in de *effecten*. Daartoe verzamelen we allereerst onderzoeksresultaten en feiten over lezen, en over de effecten van lezen. Die structureren we vervolgens volgens bovenstaand model. Daarmee laten we zien dat lezen kan leiden tot verandering in het leven van de lezer. Ten slotte verbinden we de betekenis daarvan aan een aantal maatschappelijke domeinen. Immers: als het lezen een verandering bij de lezer teweegbrengt, dan heeft dat ook gevolgen voor de wereld om hem heen: het boek heeft dan impact op de samenleving.

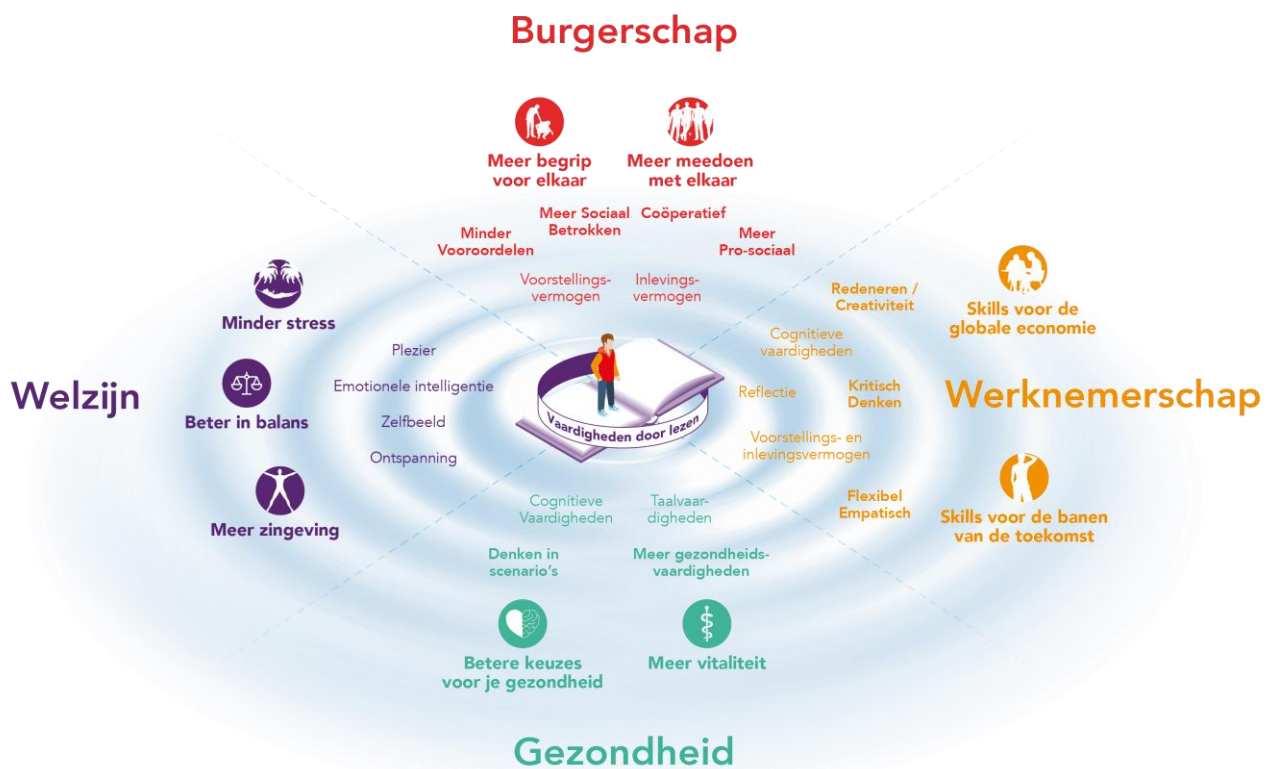
Deze drietrappige van *effect* naar *impact* op de lezer naar *impact* op de maatschappij houden we aan in de opbouw van onze hoofdstukken.

Let wel: een enorm breed en omvangrijk onderwerp als ‘het lezen van boeken’ laat zich natuurlijk niet zomaar in een dergelijke structuur dwingen. Onze uitspraken over de impact van het boek zijn niet alleenzalmakend, noch strikt wetenschappelijk van aard. We onderkennen het probleem van attributie: het is soms lastig om verschillen tussen lezers en niet-lezers geheel toe te schrijven aan het lezen. Vaak is er sprake van een verband, niet van causaliteit. Bovendien ligt het voor de hand dat andere activiteiten, die niet onderzocht zijn, ook of zelfs meer effect hebben dan lezen. Daarom is voorzichtigheid geboden.

We gaan dus niet op zoek naar wetenschappelijk *bewijs* voor de impact van het boek. We willen de impact van het lezen van boeken *aannemelijk maken* met behulp van bestaande onderzoeksresultaten en inzichten uit de wetenschappelijke literatuur. We zoeken daarbij niet de meetbare of bewezen causaliteit. Niet zelden nemen we algemene of intuïtieve kennis, zoals ‘dat lezen goed voor je is’, als uitgangspunt en gebruiken we de onderzoeken om dat te onderbouwen en aannemelijk te maken. Er is zo veel onderzoek gedaan op zo veel verschillende terreinen dat een gestructureerde verzameling en weergave ervan simpelweg inzicht biedt en hopelijk zelfs tot nieuwe inzichten leidt.

Daarom is het voor deze analyse zinvol om verder te kijken dan alleen naar het domein van de psychologie en cultuurwetenschappen; we bestuderen ook de impact die lezen heeft op het sociale domein, de arbeidsmarkt, de gezondheidszorg en dergelijke. Op die manier kunnen we de brug slaan naar de impact van het boek.

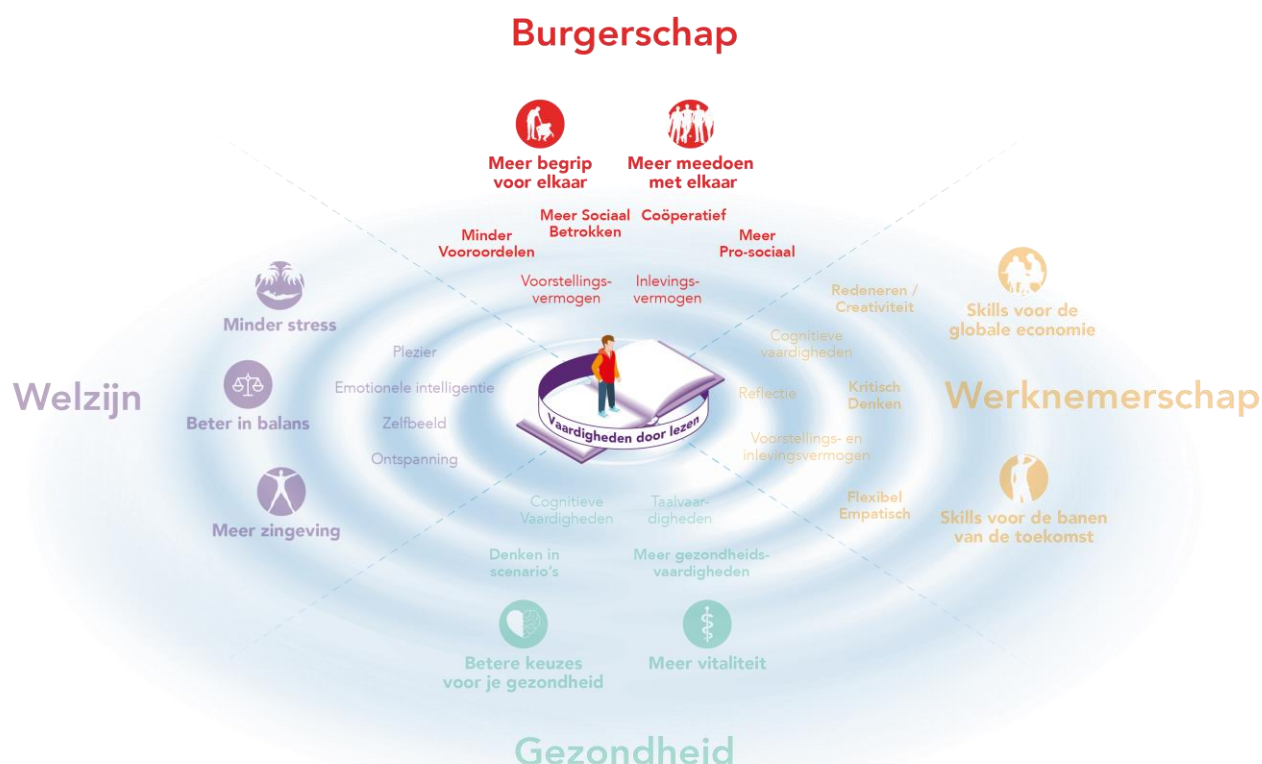
We concentreren ons op een aantal actuele maatschappelijke vraagstukken en interviewen een aantal kenners op die terreinen, die met gezag en kennis van het veld aangeven voor welke maatschappelijke uitdagingen wij staan en welke competenties, vaardigheden of gedrag daarbij belangrijk of noodzakelijk zijn. Als we die in verband kunnen brengen met de impact van lezen, dan hebben we die impact in beeld.



Impact thema's

Op basis van onze analyse van de onderzoeksresultaten kwamen vier impactthema's naar voren: **burgerschap**, **werknemerschap**, **zingeving** en **gezondheid**. Op deze terreinen hebben we de impact van het lezen van boeken onderzocht en de bijbehorende maatschappelijke urgentie in kaart gebracht.

1 Burgerschap



De kwaliteit van onze samenleving raakt ons allemaal; we hebben er dagelijks mee te maken en we vinden er allemaal iets van. We streven naar een veilige, zorgzame en prettige leefomgeving, waarin we ons gezien en gehoord voelen, en waar we weten dat we deel uitmaken van een groter geheel.

De term *burgerschap* wordt gebruikt om iemands houding, opvattingen en gedrag over de samenleving waarin hij leeft te beschrijven. Bedoeld wordt het waardenstelsel met bijbehorend sociaal gedrag dat bestaat uit rekening houden met elkaar, begrip hebben voor de ander, omzien naar elkaar. Het begrip *actief burgerschap* gebruiken we voor het (actief) leveren van een bijdrage aan het algemeen belang, behulpzaam zijn, iets doen voor een ander.

Actief burgerschap ontstaat niet vanzelf. Persoonlijke motivatie en vaardigheden zijn voorwaardelijk om je als *goede burger* ¹ te kunnen gedragen en daarmee een steentje aan de samenleving bij te dragen.

Lezen en transportatie

Hieronder beschrijven we hoe je tijdens het lezen vaardigheden ontwikkelt die van invloed zijn op je houding en gedrag, die op hun beurt impact hebben op je omgeving: de impact van lezen op burgerschap. Hoe werkt dat? We beginnen met het fenomeen dat tijdens het lezen vaak optreedt: transportatie.

Transportatie ²

Tijdens het lezen van een goed boek kan je jezelf helemaal verliezen in het verhaal. Je leeft mee met de gebeurtenissen; je vergeet de wereld om je heen. In de literatuurwetenschap noemt men dit fenomeen *transportatie*. Dit gebeurt wanneer je het gevoel hebt je in het verhaal zelf te bevinden en zelf onderdeel te zijn van wat er gebeurt. Je wordt als het ware het verhaal in ‘getransporteerd’. Dit fenomeen draagt bij aan verschillende effecten op de lezer.

1 *Beïnvloeding, positief of negatief*

Een voor de hand liggend effect is dat wanneer je helemaal opgaat in een verhaal, ook geneigd bent om minder kritisch te reflecteren op de gebeurtenissen in dat verhaal. Dat kan ertoe leiden dat je de informatie en overtuigingen uit het verhaal onbewust overneemt. Je past als het ware je eigen mening of overtuigingen aan aan wat je leest.³ Zelfs als je als lezer wéét dat een verhaal fictie is, neem je toch onbewust de gepresenteerde opvattingen in meer of meerdere mate over, zo is gebleken.⁴

Dit effect is sterker bij persoonlijke en verhalende teksten dan bij informatieve teksten; het lijkt ook langer te beklijven. Op het eerste gezicht is dat vreemd, want het kenmerk van fictie is immers dat het niet per se waar is. Maar omdat mensen de neiging hebben om informatie te ordenen en op te slaan in een verhalende vorm, is beïnvloeding door de inhoud bij fictie sterker.

Het fenomeen dat boeken onze gedachten en meningen, bewust of onbewust, kunnen beïnvloeden is voor marketeers en censuristen bekend terrein. Dat boeken ook grote maatschappelijke invloed kunnen hebben, blijkt uit de invloed van bijvoorbeeld de Max Havelaar van Multatuli op de Nederlandse koloniale politiek.

2 *Versterking van voorstellingsvermogen*

Lezen en meegenomen worden in een verhaal leidt ertoe dat je *voorstellingsvermogen* groter wordt: je kunt je beter voorstellen hoe het is om iemand anders te zijn en hoe de personages in het boek de wereld zien. Daardoor word je in het dagelijks leven ook beter in het begrijpen van anderen.

Onderzoek uit de neurowetenschap toont aan dat deels dezelfde hersengebieden actief zijn bij het interpreteren van verhalen als bij het begrijpen van anderen in de echte wereld.⁵ Je kunnen voorstellen en kunnen begrijpen wat anderen denken, wordt ook wel *sociale cognitie* genoemd (zie ook *Theory of mind* in Hoofdstuk 2). Verondersteld wordt dat lezen de sociale cognitie versterkt doordat je steeds bezig bent met het bijhouden van de informatie over de gedachten en gevoelens van de personages. Je leert hoe anderen denken en reageren op situaties.

Recent onderzoek laat zien dat het lezen van fictie effect heeft op het voorstellingsvermogen. Direct na het lezen van een verhaal scoren mensen beter op sociale cognitie. Voor het lezen van non-fictie geldt dit niet.⁶ Er zijn aanwijzingen dat het effect weleens het sterkst zou kunnen zijn wanneer mensen literatuur lezen. Dat werd onderzocht bij proefpersonen die literatuur, non-fictie of populaire lectuur te lezen kregen.

Na afloop van het experiment werden zij getest op emotieherkenning en inschatting van overtuigingen en intenties van anderen. Literatuurlezers scoorden beter op deze tests dan de andere lezers.⁷ Dit werd toegeschreven aan de lagere voorspelbaarheid en de meer gelaagde en minder stereotypische personages; de sociale cognitie van de lezers van literatuur werd meer uitgedaagd.

Het mooie van lezen is dat de voorstelling betrekking kan hebben op ervaringen waar we normaliter niet zo gemakkelijk toegang toe hebben. Ervaringen die we dankzij een boek op een relatief veilige manier zelf kunnen meemaken: hoe is het om iemand in een andere tijd te zijn; iemand uit een andere sociale groep; iemand in een levensbedreigende situatie; iemand die ernstig ziek is. Psychologen noemen fictie daarom wel een simulatie die we draaien op onze hersenen.⁸ Inmiddels is aangetoond dat dit zelfs fysieke gevolgen heeft in de hersenen zelf. Een simulatie die veranderingen in de hardware teweegbrengt: zelf in de schoenen gaan staan van een personage is blijkbaar meer dan alleen maar beeldspraak.⁹

Impact op de lezer: meer begrip, minder vooroordelen

Lezen leidt dus tot een sterker voorstellingsvermogen. Welke impact heeft dat op de lezer? Een ontwikkeld voorstellingsvermogen leidt ertoe dat vooropgestelde ideeën en vooroordelen kunnen verminderen. Door te lezen kan je op een gemakkelijke en veilige manier in contact komen met anderen of vreemden. Lezers kunnen kennisnemen van andere culturen en meeleven met een andere wereld, zonder de angst die ze soms ervaren in direct contact met vreemden. Door deze verruiming van het denken neemt sociale vooringenomenheid af.

Dit effect is onderzocht onder de lezers van de Harry Potter-boeken. Deze tovenaarsjongen worstelt met goed en kwaad. De lezer wordt in zijn strijd meegenomen en aangemoedigd om te delen in het perspectief van de hoofdpersoon. Dat zorgt ervoor dat de lezer open, minder veroordelende opvattingen aanneemt. De lezers ontwikkelden een positievere houding tegenover vluchtelingen, homoseksuelen en andere gestigmatiseerde groepen. Althans, alleen degenen die zich identificeren met de hoofdpersoon, en niet met bijvoorbeeld Voldemort.¹⁰

Wat ook uit onderzoek blijkt is dat het effect sterker is bij het lezen van verhalende tekst dan bij niet-verhalende tekst. Proefpersonen die een romanfragment over andere culturen lazen, reageerden minder in stereotypen en vooroordelen dan lezers die een vergelijkbare tekst lazen, die ontdaan was van beschrijvend proza, dialogen en dergelijke.¹¹ Verhalende elementen helpen om je in te leven in de ander, je met de ander te vereenzelvigen; ze verminderen de neiging tot oordelen.

Impact op de lezer: meer sociale betrokkenheid

Er bestaat een nauwe relatie tussen vooroordelen en sociale betrokkenheid: vooroordelen houden verband met uitsluiting en discriminatie, sociale categorisering bemoeilijkt sociaal contact.¹²

Sociale categorisering en vooroordelen bepalen de manier waarop we naar de samenleving kijken en ons een beeld vormen van onze naaste omgeving. Wie minder kennisneemt van andere gezichtspunten en oordelen, sluit zich meer af van zijn naaste omgeving dan iemand die open staat voor anderen, zich betrokken voelt bij de samenleving. Kortom: iemand die leest, voelt een grotere sociale betrokkenheid.

3 *Vergroting van inlevingsvermogen*

Lezers die opgaan in het verhaal vergroten daarmee hun *inlevingsvermogen*. Het verschil met *voorstellingsvermogen* schuilt erin dat je je het verhaal niet alleen kunt voorstellen, maar ook kunt navoelen - alsof je het zélf bent die meemaakt wat je leest. Gebleken is dat mensen die sterk opgaan in het lezen van een verhaal, ook in het dagelijks leven vaker het perspectief van een ander innemen dan lezers die dat minder doen, of dan niet-lezers. Zo toonde onderzoek naar kinderen die deelnemen aan een leesclub significante verbetering aan van zowel begrijpend lezen als het vermogen zich in te leven in gevoelens van anderen.¹³

Impact op de lezer: meer pro-sociaal gedrag

Inlevingsvermogen leidt tot meer pro-sociaal gedrag: gedrag dat niet alleen gericht is op het eigen welzijn, maar ook op dat van anderen; op een actieve bijdrage aan de wereld om je heen.

Onderzocht is in hoeverre lezers die sterk meeleefden met de personages in een verhaal zich vervolgens in het echte leven gedroegen. Twee groepen mensen kregen een tekst te lezen: aan de ene groep werd de instructie gegeven zich in te leven en het verhaal te visualiseren, de andere groep kreeg die instructie niet. Achteraf vertoonde de eerste groep een drie maal grotere kans op pro-sociaal gedrag dan de personen in de tweede groep.¹⁴ In een ander onderzoek werd aangetoond dat lezers die zich sterk inleefden zich ook daadwerkelijk anders gedroegen: in een experiment bleek dat ze vaker een pen, die men 'per ongeluk' had laten vallen, opraapten dan de anderen.¹⁵

Een rechtstreeks verband tussen lezen en burgerschap werd gevonden in een onderzoek onder Nederlandse schoolkinderen. Hun resultaten op het gebied van begrijpend lezen werden gelegd naast vragenlijsten over burgerschap. Er bleek een verband tussen de leesvaardigheid en hun burgerschapskennis en - in mindere mate - ook hun burgerschapsvaardigheden.¹⁶

Behalve inlevingsvermogen heeft ook taalvaardigheid een effect op sociaal gedrag. Uit een Europees onderzoek naar kernvaardigheden bleek dat mensen met een hogere taalvaardigheid significant vaker vrijwilligerswerk doen en een hoger vertrouwen hebben in de medemens. Ook als dat gecorrigeerd werd voor andere eigenschappen als opleiding, leeftijd en dergelijke.¹⁷

Samengevat: de vaardigheden die mensen ontwikkelen of versterken doordat zij lezen, dragen in positieve zin bij aan de manier waarop zij naar de wereld om hen heen kijken en de wijze waarop zij daar zelf een bijdrage aan leveren. Doordat lezen het voorstellingsvermogen vergroot, neemt de lezer meer kennis van de wereld en staat hij meer open voor meningen van anderen. Doordat lezen aanzet tot inleving, zijn lezers eerder geneigd zich actief in te zetten voor hun omgeving.

Wat is de impact hiervan op de huidige maatschappij?

Wij zelf als burgers

We leven in een van de meest welvarende en gelukkige maatschappijen ter wereld. Maar toch ervaren we dat niet altijd zo. Door technologische ontwikkelingen, door moderne en sociale media, maar ook door individualisering is het ervaren gevoel van saamhorigheid verminderd. Veelgehoord is de uitdrukking “met mij gaat het goed, maar met ons gaat het slecht.”¹⁸

Gemeenschapszin is een belangrijke voorwaarde voor een leefbare samenleving. Een samenleving kan niet zonder verbinding tussen mensen. Maar in de huidige maatschappij speelt de eigen ruimte van echokamers en filterbubbels een steeds belangrijker rol. Kennismaken van andere werelden; anderen willen begrijpen; ontmoeting en contact wordt daardoor steeds moeilijker.

*“Het is onze taak voor de toekomst om ervoor te zorgen dat ieder van ons zo nu en dan kennisneemt van de zorgen en bewerkingen van onze medeburgers.”*¹⁹

Cass Sunstein in Echo Chambers

Wat kunnen we hier aan doen? Wederzijds begrip, het gevoel voor de ander, kennis nemen en respect hebben voor andermans meningen gaat niet vanzelf. Dat moet je kunnen. Daar heb je voorstellingsvermogen voor nodig, empathie en weinig vooroordelen. Dat zijn vaardigheden die je kunt aanleren, kunt ontwikkelen. Uit onderzoek weten we dat lezen zich hier bij uitstek voor leent.

Een andere maatschappelijke trend is de kanteling van de verzorgingsstaat naar de participatiesamenleving. Niet langer zijn het de overheid of de instituties die omzien naar ons en onze burens: steeds meer wordt van ons verwacht dat we zelf de regie nemen, dat we zelf verantwoordelijkheid nemen voor onszelf en onze leefomgeving.

*“Nederland scoort gelukkig hoog op vrijwilligerswerk, veel mensen doen aan mantelzorg. Dat is geen bijzaak, dat is cruciaal voor de samenleving van de toekomst.”*²⁰

Kim Putters

Maar ook initiatief nemen gaat niet vanzelf. Ook daarvoor zijn vaardigheden en motivatie nodig. Actieve burgers, die zich actief inzetten voor de wereld om hen heen, die omzien naar een ander en bereid zijn om daar iets voor te doen, zijn bepalend voor de kwaliteit van de samenleving. Inlevingsvermogen, empathie: ook hiervan weten we dat dat vaardigheden zijn die hand in hand gaan met lezen.

2 Werknemerschap



Wie succesvol wil zijn op de arbeidsmarkt, dient over motivatie en vaardigheden te beschikken. De term *werknemerschap* wordt gebruikt voor het geheel aan afspraken en verwachtingen die het werk aan iemand stelt. Hoe beter je aan die eisen en verwachtingen voldoet, hoe beter je als werknemer functioneert. In juridische zin gaat werknemerschap over de verhouding tussen werkgever en werknemer; in bredere zin betreft het de mate waarin iemand over competenties beschikt om te voldoen aan de eisen en uitdagingen van de arbeidsmarkt.

Werknemerscompetenties die in meer of mindere mate bepalen hoe succesvol iemand is op de arbeidsmarkt, bestaan uit *hard-skills* (zoals vakkennis, bekwaamheid, ervaring, algemene ontwikkeling) en *soft-skills* (persoonlijke kenmerken als kritisch denkvermogen, probleemoplossend vermogen en zelfbeeld, maar ook interpersoonlijke kenmerken, zoals communicatieve vaardigheden).²¹

Lezen draagt aantoonbaar bij aan verschillende vaardigheden (*hard- én soft-skills*) die van belang zijn op de arbeidsmarkt. Die competenties leveren een bijdrage aan professioneel succes en daarmee ook aan iemands persoonlijke leven.

Lezen, taalvaardigheid en cognitieve vaardigheden

Hoe meer iemand leest, hoe gemakkelijker hem dit afgaat en hoe groter zijn taalvaardigheid en geletterdheid: oefening baart kunst. Dit gaat verder dan 'kunnen lezen en schrijven': het gaat vooral om het goed begrijpen, verwerken en inzetten van informatie. Begrijpen, verwerken en gebruiken van informatie zijn kernvaardigheden die in het dagelijks leven en op het werk essentieel zijn.²²

1 Taalvaardigheid

In een groot Europees onderzoek werd de invloed van taalvaardigheid op de werkvloer in kaart gebracht. Mensen met een hoge taalvaardigheid hebben vergeleken met laaggeletterden vaker betaald werk, vaker een vast arbeidscontract en hebben gemiddeld een hoger uurloon dan mensen met een lagere taalvaardigheid. Dit verband tussen taalvaardigheid en succes op de arbeidsmarkt blijft ook bestaan wanneer er gecorrigeerd wordt voor opleiding, geslacht, leeftijd, etniciteit en opleidingsniveau van de ouders.²³

Onderzoek onder werkgevers laat zien dat zij een goede taalvaardigheid belangrijk vinden bij hun werknemers. Als gevolg blijkt keer op keer dat laaggeletterden oververtegenwoordigd zijn in werkloosheidscijfers en uitkeringen.²⁴

Beperkte kennis van de Nederlandse taal komt relatief veel voor bij tweedetaalsprekers. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat verbetering van de Nederlandse taalvaardigheid, ongeacht de taalvaardigheid in de eerste taal, direct effect heeft op het vinden van een baan.²⁵

Maar zij zijn niet de enigen. Laaggeletterdheid komt ook voor bij mensen voor wie Nederlands de moedertaal is. Opvallend is dat het verschil in taalvaardigheden tussen hoog- en laagopgeleiden in de afgelopen jaren is toegenomen.²⁶ Daarbovenop is het zo dat het niveau van taalvaardigheid afneemt met de leeftijd; dit geldt zowel voor werkenden met een lage als met een hoge geletterdheid. Ten slotte is het ook duidelijk dat er een relatie is tussen het gebruik van die vaardigheden en het niveau ervan. Met andere woorden: *use it or lose it*.²⁷

2 Cognitieve vaardigheden

Dat taalvaardigheid bijdraagt aan succes op de arbeidsmarkt is evident, maar ook andere cognitieve vaardigheden, die onder andere gestimuleerd worden door te lezen, spelen een rol op de werkvloer.

Lezen verbetert behalve taalvaardigheid ook algemene cognitieve vaardigheden die voorwaardelijk zijn voor goed werknemerschap. Dat geldt zowel voor het lezen van fictie als voor andere, bijvoorbeeld informatieve, teksten. Onderzoekers hebben ook laten zien dat het lezen van fictie een grotere bijdrage levert aan de woordenschat dan andere teksten.²⁸ Het lezen van *verhalende* content voegt dus nog meer toe aan de competenties en prestaties van werkenden.

Verschillende onderzoeken tonen aan dat leren lezen helpt bij de ontwikkeling van het brein. Uit een tweelingstudie naar de invloed van lezen bleek dat kinderen die meer lasen een hogere algemene intelligentie hadden dan hun eeneiige tweelingbroertje of -zusje. En ze hadden meer algemene wereldkennis.²⁹ Ook het effect van lezen op het brein bij volwassen laaggeletterden is aantoonbaar. Na zes maanden leesvaardigheidstraining is het effect zichtbaar in de hersenen: verschillende delen van het brein zijn meer met elkaar verbonden.³⁰

In het Verenigd Koninkrijk werd in 1947 een uniek onderzoek gestart. Jarenlang werden duizenden kinderen vanaf hun geboorte gevolgd om te zien welke factoren er voor zorgen dat sommige mensen floreren in het leven en anderen niet. Uit de vele gegevens die deze studie heeft opgeleverd zijn al vele lessen getrokken.

Twee van de factoren die belangrijk zijn, zijn het voorlezen aan kinderen en lezen in de vrije tijd. Ook als werd gecorrigeerd voor achtergrond en intelligentie van de kinderen bleken deze factoren te verklaren waarom sommige kinderen het beter deden op school dan anderen. Kortom, voorlezen leidt bij kinderen tot betere leesvaardigheden en geletterdheid,³¹ een voorsprong op andere kinderen als ze naar school gaan ³² en betere schoolresultaten tot ten minste hun vijftiende jaar.³³

Impact op de lezer: beter in complexe taken, redeneren en meer creativiteit

Uit tal van onderzoeken komt naar voren dat cognitieve vaardigheden die men onder andere ontwikkelt door te lezen van belang zijn op de werkvloer.³⁴ Besluitvaardigheid, het kunnen oplossen van problemen, het begrijpen van complexe processen: het zijn cognitieve vaardigheden die verband houden met lezen en die bijdragen aan succes op de arbeidsmarkt.

Deze vaardigheden zijn niet alleen van belang voor de werknemer zelf, maar worden ook in verband gebracht met de mate van succes van het bedrijf.³⁵ Ook de OECD (Organisatie voor Economische Samenwerking en Ontwikkeling) benoemt in een rapport uit 2017 dat het blijven ontwikkelen van de vaardigheden van werknemers van groot belang is voor succes op individueel, organisatie- en nationaal niveau.³⁶

Theory of mind ³⁷

Voorstellingsvermogen is het vermogen zich een voorstelling te maken van de gedachten, gevoelens, overtuigingen, bedoelingen van een ander. In wetenschappelijke kring wordt hiervoor ook het begrip *theory of mind* gebruikt, zeg maar je theorie over hoe de ander is. Een goed ontwikkelde theory of mind wordt ook als voorwaarde gezien voor inlevingsvermogen en empathie.

Er is een verband tussen lezen van verhalende tekst en theory of mind.

3 Theory of mind - voorstellingsvermogen op de werkvloer

Zoals al in Hoofdstuk 1 is betoogd, heeft lezen invloed op ons voorstellingsvermogen. De wijze waarop lezen, voorstellingsvermogen en professionele skills met elkaar samenhangen bleek uit een onderzoek van Harvard Business School naar het trainen van 'moreel leiderschap'. Voor de training wordt het lezen van literatuur ingezet. Onderzoekers lieten zien dat er daardoor verschuivingen optreden in het type leider dat de studenten worden: van mensen die zich vasthouden aan vooropgezette ideeën over wat goed en slecht is of juist snel hun oren laten hangen naar meningen van anderen, worden het mensen met een goed zicht op hun eigen mening, die daarin ook die van anderen meenemen. Mensen die kunnen leiden, maar ook kunnen luisteren.³⁸

4 Theory of mind - inlevingsvermogen op de werkvloer

Aan inlevingsvermogen gaat voorstellingsvermogen vooraf: pas als je je iets kunt voorstellen bij de situatie van de ander, kun je je erin verplaatsen. Inlevingsvermogen is een belangrijke vaardigheid in werksituaties. Het maakt dat je beter in staat bent tot samenwerken, beter in staat klanten te benaderen en leiding te geven.

Grote managementadviesbureaus als McKinsey, Ernst & Young en anderen onderkennen steeds vaker het belang van inlevingsvermogen voor succesvol ondernemen ³⁹ en voor goed management.⁴⁰

Ook andere onderzoeken tonen aan dat inlevingsvermogen een belangrijk onderdeel uitmaakt van managementvaardigheden. Leaders met meer empathie zijn succesvoller en worden door hun werknemers vaker als effectieve leiders gezien.⁴¹ In een ander onderzoek lieten onderzoekers proefpersonen samen taken uitvoeren, waarna voor iedereen aan de hand van vragenlijsten werd onderzocht hoe zij door hun groepsleden werden gezien. Uit de resultaten bleek dat de personen die als goede leider werden gezien, ook als empathisch uit de bus kwamen.⁴²

5 Reflectie

Lezen zet aan tot reflectie en stemt tot nadenken, meer dan bijvoorbeeld het kijken naar film of gamen.⁴³ Met name het lezen van literatuur lijkt sterk tot nadenken aan te zetten. Literaire elementen zoals stijl, woordgebruik, rangschikking, klank en compositie van een verhaal versterken het effect van lezen op reflectie. Uit experimenten waarin lezers een origineel literair fragment in originele vorm lasen of een kale gereduceerde versie, bleek dat de eerste groep meer aan het denken gezet werd.⁴⁴ Mogelijk omdat het complexer en uitdagender is om literatuur te lezen en je daardoor vaker tot nadenken aangezet wordt.

Impact op de lezer: kritisch denkvermogen

Reflectie leidt op zijn beurt weer tot het vermogen om kritisch te denken. Verschillende onderzoekers onderschrijven dit.⁴⁵ Zo werden leerlingen die een literatuurprogramma hadden gevolgd gevraagd een kritisch denken-test uit te voeren. De leerlingen scoorden beter op deze test dan een vergelijkbare groep die geen literatuur las. Ook bij middelbare scholieren werd een verband gevonden tussen kritisch denken en het lezen van literatuur. Onderzoekers maten de kritische denkvaardigheden van de scholieren, voor en na het volgen van een literatuurcursus. Daaruit bleek dat scholieren hun kritische denkvaardigheden gebruikten in de literatuurcursus en begrip van literatuur ontwikkelden. Kritisch denken wordt dus gebruikt en waarschijnlijk ook ontwikkeld bij het interpreteren van literatuur.

Er zijn goede redenen om aan te nemen dat dit niet voor alle verhalen geldt. Juist de verhalen die gelezen worden om iets over het leven te ontdekken, zetten aan tot reflectie. Het zijn vaak verhalen die tragisch aflopen en nog belangrijker: die gemengde gevoelens oproepen, allerlei gedachten oproepen en nieuwe inzichten verschaffen.⁴⁶

Een belangrijke vaardigheid in veel situaties, onder andere op de werkvloer of in leidinggevende posities, is het vermogen om een oordeel op te schorten. Daarin verschillen mensen nogal: sommigen willen direct een antwoord, blijven bij hun eerste oordeel, en zijn niet geneigd om verder te zoeken naar informatie die dat eerste besluit zou kunnen ondergraven. Canadees onderzoek liet zien dat proefpersonen een verminderde neiging tot snel oordelen lieten zien, wanneer ze een 'dieet' van literaire verhalen aangeboden kregen. Bij de controlegroep, die zakelijke teksten las, werd dat effect niet waargenomen.⁴⁷

Samengevat: lezen biedt ons basisvaardigheden zoals taalvaardigheid, begrip en cognitieve vaardigheden. Dat zijn competenties die aantoonbaar bijdragen aan succes op de arbeidsmarkt. Daarnaast levert lezen ook competenties op het terrein van soft-skills op, die belangrijk zijn in iemands functioneren op de werkvloer.

Wat is de impact hiervan op de huidige maatschappij?

De prijs van geletterdheid

Om te kunnen voldoen aan de eisen die de arbeidsmarkt en huidige economie stelt, zijn cognitieve en taalvaardigheden van groot belang. Niet alleen voor de medewerker zelf, maar ook voor de samenleving als geheel. Becijferd is dat de kosten van laaggeletterdheid de Nederlandse samenleving meer dan een miljard euro bedragen.⁴⁸

“Ook ondernemers hebben een rol in het tegengaan van laaggeletterdheid. De ontwikkeling van een leercultuur voor permanente ontplooiing is essentieel.”⁴⁹

Mariëtte Hamer

Veranderende eisen en skills

De arbeidsmarkt verandert. Digitalisering en toenemende technische mogelijkheden leiden ertoe dat de vaardigheden en skills die van werknemers verwacht worden veranderen. Daar komt bij dat de arbeidsmarkt door globalisering steeds competitiever wordt; ook daardoor nemen de eisen toe. Minstens zo belangrijk is dat de werkomgeving steeds meer een netwerkomgeving wordt, waarin interactie en samenwerking van belang is. Ook dit vergt andere vaardigheden van mensen. Nieuwe banen vragen niet alleen technische vaardigheden, maar ook soft-skills als empathie, creativiteit en kritisch denken.

“In de komende jaren zullen wereldwijd miljoenen mensen hun baan zien veranderen. Dat geldt ook voor 42% van de bijbehorende vaardigheden.”⁵⁰

The World Economic Forum

Het World Economic Forum noemt als de belangrijkste skills voor de moderne economie onder andere: analytisch en kritisch denken, probleemoplossend vermogen, leiderschap en sociale invloed, emotionele intelligentie. Dit zijn vaardigheden die je (ook) door lezen verwerft of versterkt: reflectie, meningsvorming, het kunnen opschorten van je oordeel.



3 Gezondheid



Een goede gezondheid wordt algemeen beschouwd als een van de belangrijkste dingen in het leven. Het domein van de gezondheid is breed: van medische zorg en verpleging tot preventie, *positive health* en fitheid. De mate waarin iemands leefstijl invloed uitoefent op zijn fysieke en mentale gezondheid verschilt per situatie. Maar er is steeds meer bewijs dat lezen past in een gezonde leefstijl.

Lezen en gezondheid

Uit een Canadees bevolkingsonderzoek bleek dat lezers ruim een vier keer zo grote kans hebben om gezond te zijn dan niet-lezers, ook als gecorrigeerd werd voor zaken als opleiding, inkomen en leeftijd.⁵¹ Nu is dit slechts een correlatie: lezen zelf zal niet tot goede gezondheid leiden, laat staan tot genezing bij ziekte. Waaruit bestaat de relatie tussen lezen en gezondheid van de lezer dan wel?

1 Taalvaardigheid

Hierboven werd het al genoemd: de vaardigheid om te lezen en informatie te verwerken draagt bij aan de wijze waarop iemand zich kan redden in de samenleving. Dat geldt ook voor de wereld van zorg en gezondheid. De link tussen taalvaardigheid en gezondheid wordt door verschillende wetenschappelijk onderzoeken bevestigd: mensen met de hoogste taalvaardigheden geven ruim twee keer zo vaak aan een zeer goede of uitstekende gezondheid te hebben als mensen met lagere taalvaardigheid. En andersom: de zelfgerapporteerde gezondheid van mensen met een lage taalvaardigheid is veel vaker matig tot slecht. Dit is slechts een voorbeeld van de vele onderzoeken op dit gebied.⁵²

Hoe komt dat nu? In de vele studies die het verband tussen geletterdheid en gezondheidsrisico's hebben onderzocht wordt gesproken over *health literacy* of *gezondheidsgeletterdheid*: de vaardigheden om informatie met betrekking tot gezondheid en ziekte te kunnen vinden, te verwerken en op basis daarvan te handelen. Voor iemand die niet goed kan lezen, is dit moeilijker: denk hierbij aan het lezen van een bijsluiter, het verwerken van medische informatie of het vinden van toegang tot zorg. Veel studies vinden daarom een correlatie tussen lage (gezondheids)geletterdheid en vergrote gezondheidsrisico's.⁵³

Aan de Vrije Universiteit Amsterdam werd een onderzoek uitgevoerd naar het rendement van cursussen voor laaggeletterden.⁵⁴ Daaruit bleek dat de baten per cursus significant hoger zijn dan de kosten: drieduizend tegenover tweeduizend euro. Een deel van deze baten bestond uit de verbetering van de gezondheid. Als die verbetering in de rest van het verdere leven blijft bestaan, kan de besparing op de gezondheidszorg oplopen tot vijftienhonderd euro per cursist, zo werd becijferd. Het verbeteren van de geletterdheid kan dus leiden tot een betere gezondheid.

2 Cognitieve uitdaging en preventie

Er zijn aanwijzingen dat het lezen van boeken ook op andere manieren kan bijdragen aan de gezondheid. Uit een langjarig onderzoek in Israël onder ouderen bleek dat dagelijks lezen, als solitaire activiteit, een duidelijk verminderde kans op sterfte opleverde.⁵⁵ Hierbij werd gecorrigeerd voor persoonlijke risicofactoren en het verrichten van fysieke en sociale activiteiten.

De relatie tussen lezen en gezondheid gaat verder: onderzocht werd of verschillende vormen van lezen (boeken, kranten en tijdschriften) ook een verschillende invloed hadden op de levensverwachting.⁵⁶ Verwacht werd dat het lezen van boeken tot een grotere overlevingskans leidt dan het lezen van kranten of tijdschriften - gebaseerd op de veronderstelling dat het lezen van boeken het brein meer stimuleert dan het lezen van tijdschriften of kranten. Dit werd bevestigd. Niet alleen was het overlijdensrisico na twaalf jaar twintig procent lager, het effect was ook significant sterker voor het lezen van boeken dan voor het lezen van kranten of tijdschriften.

Een ander en bekender effect van lezen en de cognitieve uitdaging en training die dat met zich meebrengt, is het verband met dementie. Aangetoond is dat taalvaardigheid een beschermende factor is tegen geheugenachteruitgang bij niet-dementerende ouderen.⁵⁷

Ook onderzocht is het effect van lezen ten opzichte van andere vrijetijdsactiviteiten van ouderen. Onderzoekers ontdekten dat lezen - overigens naast andere cognitief stimulerende activiteiten, zoals knutselen, puzzelen en bordspelletjes doen - een kleinere kans gaf op het ontwikkelen van dementie. Daarbij vond men dat dit effect groter was bij het lezen van boeken dan bij het lezen van kranten of tijdschriften.⁵⁸ Dit sluit aan bij het hierboven genoemde verband met een hogere levensverwachting.

Naast preventie kan het lezen van boeken ook steun bieden bij mensen die al aan dementie lijden. Twee onderzoeken naar samen lezen bij mensen met dementie hadden positieve resultaten. Effecten waren een beter korte- en langetermijngeheugen, betere luistervaardigheden en betere algemene kwaliteit van leven.⁵⁹

3 Lezen en langdurige zorg

Behalve preventie kan lezen ook een waardevolle bijdrage leveren aan de zorg. Zo is bijvoorbeeld onderzocht wat de invloed van samen lezen is op patiënten die lijden aan chronische pijnklachten.⁶⁰ De resultaten waren positief: patiënten gaven aan dat zij niet alleen steun ondervonden aan het lezen en hun pijn hierdoor even konden vergeten, maar zelfs dat zij ook minder fysieke pijn ondervonden dankzij het lezen. Hoewel de effecten niet alleen door het lezen werden veroorzaakt - de patiënten noemden dat het samenzijn zeker ook bijdroeg - maakte het wel degelijk verschil *wat* er gelezen werd. Patiënten gaven de voorkeur aan intellectueel en emotioneel uitdagende literaire teksten, die meer concentratie vergden, omdat deze het besef van pijn meer deden verminderen.

Een ander terrein is eenzaamheid; onderzocht is of er een relatie bestaat tussen het lezen van boeken en eenzaamheid. In een onderzoek onder basisschoolkinderen werd gevonden dat kinderen met een hoger leesniveau zich minder eenzaam voelden dan kinderen met een laag leesniveau.⁶¹ Bij ouderen werd een vergelijking gemaakt tussen lezen en andere activiteiten. Hier bleek dat ouderen die veel lazen, zelfs als ze aan huis gebonden en geïsoleerd waren, zich minder eenzaam voelden en een positievere blik op het leven hadden.⁶²

Een geheel ander voorbeeld tenslotte van wat 'lezen voor je gezondheid' kan doen, is te vinden in de Culturele Apotheek. Geen farmaceutische hulp, maar literaire activiteiten en advies waarin proza en poëzie worden ingezet als medicijn tegen alledaags levensleed.⁶³

Samengevat: Wanneer het gaat om fysieke gezondheid, is het vooral de geletterdheid/taalvaardigheid die van betekenis is. Mensen met een hoge geletterdheid kunnen zich beter informeren over gezondheid, ziekte en zorgaanbod en hebben daardoor lagere gezondheidsrisico's.

Het lezen van boeken als cognitieve activiteit stimuleert het brein; dit draagt bij aan een langer en gezonder leven. Ook verkleint het de kans op dementie. Voor de 'gezonde' mens is er geen bewijs dat lezen leidt tot een betere fysieke gezondheid, maar er bestaat wel een duidelijk verband. Lezen past dus zeker in een gezonde levensstijl.

Wat is de impact hiervan op de huidige maatschappij?

Keuzevaardigheid

De noodzaak om *health illiteracy* te bestrijden is evident. Het levert veel persoonlijke gezondheidswinst op en bijbehorende kostenbesparingen voor de samenleving.

De eisen die de samenleving stelt aan de gezondheidszorg worden steeds hoger. Door voortschrijdende techniek en nieuwe inzichten ontstaan er steeds meer mogelijkheden; meer behandelmethoden, meer verschillende medicijnen, meer interventies. Daarmee neemt ook het aantal keuzes die we hebben toe.

Tegelijkertijd krijgen mensen steeds meer eigen regie en keuzeverantwoordelijkheid over wat er moet gebeuren. Of hij nu wil of niet, de patiënt en diens omgeving wordt actief betrokken bij beslissingen over diens gezondheid. Deze groeiende betrokkenheid geldt ook voor het overige dagelijkse leven, zoals over keuzes rond een gezonde leefstijl.

Keuzes op het gebied van de eigen gezondheid zijn van groot belang, want ze kunnen gevolgen hebben voor je persoonlijke leven. Des te moeilijker kan het zijn om zelf die verantwoordelijkheid te moeten nemen. Dergelijke keuzes worden vaak voorgelegd op het moment dat er direct een beslissing genomen moet worden. Dan is het al zo laat dat er eigenlijk geen keuze meer mogelijk is: de patiënt volgt dan als vanzelf de meest voor de hand liggende optie. Keuzes over wel of niet een zeer belastende, maar ongewisse chemokuur; keuzes tussen verschillende soorten of geen therapie; keuzes over leven en dood.

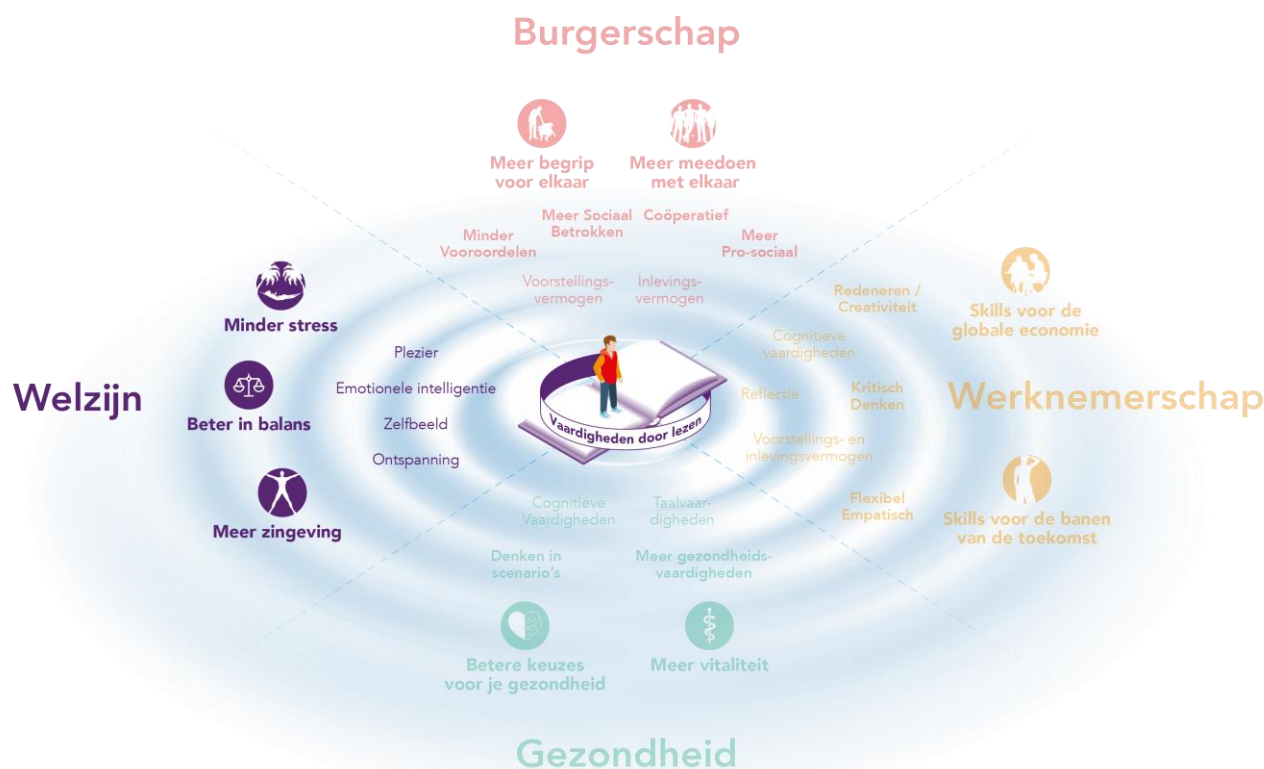
Door te lezen, door je in te leven in verhalen van een ander, leer je dat je op verschillende manieren met situaties kan omgaan en dat je zelf een keuze hebt. Het kunnen denken in scenario's vergroot je eigen vermogen om keuzes te maken. Een patiënt die hierin vaardig is, die eigen regie kan nemen, bewijst zichzelf en zijn omgeving een grote dienst.

“Wie belangrijke keuzes tijdig heeft kunnen doordenken en zich er op heeft kunnen voorbereiden, maakt betere keuzes. Daarvoor is nodig te kunnen denken in scenario's. Iets wat je ook ontwikkelt door te lezen.” ⁶⁴

Louise Gunning



4 Persoonlijk welzijn



Laten we het belangrijkste kenmerk van lezen niet vergeten: lezen doen we vooral omdat we het fijn vinden. De een leest om zich te verliezen in een boeiend verhaal en zich mee te laten slepen naar een andere wereld; de ander leest om zich vrolijk te maken; weer iemand anders pakt een boek om er iets van op te steken. Allemaal redenen die maken dat je een boek leest om je leven op een plezierige en zinvolle manier invulling te geven.

Plezier en ontspanning

“Voor mijn plezier in de vrije tijd” is wat de meeste lezers noemen als hen gevraagd wordt naar de reden waarom zij lezen. Daarnaast wordt ontspanning, wegdromen en jezelf onderdompelen in een andere wereld vaak genoemd. Zo’n 85% van de lezers geeft aan dat zij lezen om te ontspannen en 80% dat het laatst gelezen boek hun plezier had gebracht. Meer dan de helft van de ondervraagde lezers gaf aan dat zij tijdens het lezen van hun laatst gelezen boek het gevoel hadden dat ze een uitstapje maakten naar een andere wereld.⁶⁵

Mensen lezen graag in bed: bijna de helft van de lezers geeft aan dat lezen hen helpt om beter te slapen.⁶⁶ Ook onderzocht is de invloed van lezen op stress. In een onderzoek onder studenten kon worden geconcludeerd dat hun stress significant was gedaald na een half uur lezen.⁶⁷

Troost

Naast plezier en ontspanning kunnen boeken nog iets anders belangrijks bieden: troost. Bij het verlies van een dierbare en het doormaken van een moeilijke periode, is de afwisseling van afleiding en de confrontatie met het verdriet een effectieve manier om verdriet te verwerken.⁶⁸ Lezen biedt beide, maar vooral afleiding. In vergelijking met bijvoorbeeld muziek werkt lezen anders: lezen biedt afleiding en ontspanning, terwijl muziek vaker tot herkenning en daarmee confrontatie leidt.⁶⁹

Niettemin gebruiken mensen boeken wel degelijk ook om zichzelf met hun verdriet te confronteren; hierdoor ervaren zij troost. Het kan helpen om te lezen over fictieve personages die in een vergelijkbare situatie zitten. Dit biedt herkenning; mensen voelen zich hierdoor minder alleen in hun verdriet. Uit onderzoek naar de lezers van *Tonio* van A.F.Th. van der Heijden, dat gaat over het verlies van een kind, bleek dat een specifiek deel van de lezers hoopte om steun te vinden in hun eigen rouwproces. Dat vormde een motivatie om het boek te lezen. Hoewel het boek hen zwaar viel, bood het velen ook inderdaad troost.⁷⁰

Emotionele intelligentie

Eerder noemden we al dat lezen helpt om je voorstellings- en inlevingsvermogen te vergroten. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat emotionele intelligentie, waaronder empathie, een positief verband houden met geluk - of geluk zelfs voorspellen.⁷¹

Zelfbeeld

Tijdens het lezen kunnen we onze omgeving dus soms even vergeten. Maar ook onszelf. Als we ons inleven in een personage in een boek, hoeven we even niet onszelf te zijn als we dat niet willen. Het 'zelf' kan zwaar zijn: we zijn constant bezig met het verdedigen en ontwikkelen van onze identiteit. Dit kost veel energie. Bovendien houden sommige mensen zich erg vast aan hun identiteit. Lezen kan hierbij bevrijdend werken. We hoeven ons even niet aan de restricties van het zelf te houden en kunnen ons inbeelden dat we wie dan ook zijn. Je tijdelijk voorstellen dat je iemand anders bent, kan de grenzen oprekken van wat je over jezelf denkt.⁷²

Door het lezen van verhalen kunnen mensen een positiever zelfbeeld ontwikkelen. Gevraagd naar hun laatst gelezen literaire boek noemde een kwart van de ondervraagden dat zij meer inzicht in zichzelf en hun leven kregen.⁷³

Onderzoekers vonden zelfs dat hoe sterker lezers op een personage zouden willen lijken, hoe vaker zij na het lezen aangaven dat hun zelfbeeld verbreed was. Lezen over personages met karaktertrekken die je zelf zou willen hebben, kan dus leiden tot het ervaren van die karaktertrekken in jezelf, oftewel tot een positiever zelfbeeld.⁷⁴

Zelfbeeld leidt op zijn beurt weer tot meer persoonlijk welzijn. Er is veel empirisch bewijs voor een sterke relatie tussen een positief zelfbeeld en geluk.⁷⁵ Een laag zelfbeeld wordt in relatie gebracht met stress en een grotere kans op depressie.

Kinderen en adolescenten die veel lezen, blijken beter in staat hun stemming te reguleren dan niet-lezers. Daar maken ze dan ook dankbaar gebruik van.⁷⁶ Het lijkt voor de hand te liggen dat het vooral langere of complexere teksten zijn die een training zijn voor aandacht; voor de gemiddelde tekst die we op internet lezen geldt dat minder.⁷⁷

Heel concreet wordt het als we kijken naar projecten gericht op lezen in gevangenissen. Onderzoek op dit vlak laat zien dat lezers tevredener zijn over hun leven dan niet-lezers; het beeld dat ze van zichzelf hebben is beter. Ook de leefstijl van de lezers verbeterde. Ten slotte bestond er onder deze groep zelfs een lagere kans op recidive.⁷⁸

Samengevat: lezen leidt op een hele directe manier tot geluk. Lezen biedt positieve ervaringen. Mensen lezen voor hun plezier. Maar door het specifieke fenomeen van meegesleept te worden, draagt lezen ook bij aan vaardigheden die verband houden met een ‘gelukkiger’ leven. Ontspanning, goed kunnen omgaan met emoties en met druk, een hogere emotionele intelligentie en een positief zelfbeeld zijn zaken die bijdragen aan iemand persoonlijk welzijn.

Wat is de impact hiervan op de huidige maatschappij?

Persoonlijk geluk is geen vast gegeven, maar afhankelijk van omstandigheden, zoals leefsituatie, tijdsbesteding, sociale contacten of simpelweg de tijd van het jaar. Maar het zijn niet uitsluitend de omstandigheden die iemands welzijn bepalen, het is de manier waarop iemand met die omstandigheden weet om te gaan, die van invloed is op de mate van geluk die iemand ervaart.

Veel mensen zijn dagelijks bezig het hoofd te bieden aan de eisen die de moderne wereld stelt. De lastige balans tussen werk en privé, de druk van social media, de omgang met teleurstellingen, het toenemend aantal mogelijkheden, de groeiende eigen verantwoordelijkheid en de daarmee samenhangende keuzestress: het is niet gek dat het aantal burn-outklachten toeneemt.

Veerkracht, zelfcontrole of *mood-management* zijn vaardigheden die je kunt ontwikkelen: ze helpen je weer in balans te komen en dragen bij aan persoonlijk welbevinden. Dit welbevinden kan worden bereikt door te wandelen of door een andere activiteit. Je bereikt het ook door te lezen.

“Weten dat je invloed hebt op je eigen leven en leefomstandigheden, heeft ook invloed op je welbevinden. Verandering is mogelijk, maar dat gaat niet vanzelf. Daarvoor heb je inzicht nodig en moet je in scenario’s kunnen denken. Dat kun je ontwikkelen door verhalen te lezen.” ⁷⁹

Frank Hakemulder

Voor lezen komt daar nog bij, dat verhalen je kunnen verplaatsen in een andere wereld: ‘anderen lijden ook, ik heb het zo zwaar nog niet’. Boeken gaan vaker over moeilijkheden en strijd dan over een fantastisch leven, dus dat biedt troost of leert je je eigen omstandigheden te relativieren.

Wie geregeld boeken leest, leert dingen onthouden en begint betogen te begrijpen. Je hersenen worden tot inspanning aangezet. De inspanning die het vergt om tekst om te zetten in beelden of klank, heeft grote betekenis.

“Die inspanning ontwikkelt vaardigheden zoals denken in scenario’s, die maken dat je ook zelf meer controle over je leven kunt nemen. En dat leidt tot meer welbevinden en geluk.” ⁸⁰

Adriaan van der Weel

Het belang van lezen gaat verder dan het plezier dat we eraan beleven of de vaardigheden die we ontwikkelen. Lezen is de meest efficiënte manier om in relatief korte tijd kennis te nemen van andere werelden, vroeger en nu, ver en dichtbij. Om beelden te vormen, gedachten, meningen en ervaringen. Om je te ontwikkelen als mens.

“Lezen helpt je als sociaal wezen te ontwikkelen, maakt je tot mens.” ⁸¹

Jelle Jolles



Bronverwijzingen

Lezen en burgerschap

- ¹ SCP (2005). De goede burger. Geraadpleegd van https://www.scp.nl/Publicaties/Alle_publicaties/Publicaties_2005/De_goede_burger
- ² Gerrig, R. J. (1993). Experiencing narrative worlds. New Haven, CT: Yale University Press. / Nell, V. (1988). Lost in a book: The psychology of reading for pleasure. New Haven, CT: Yale University Press.
- ³ Green, M. C., Garst, J., & Brock, T. C. (2004). The power of fiction: Persuasion via imagination and narrative. In L.J. Shrum (Ed.), *The psychology of entertainment media: Blurring the lines between entertainment and persuasion* (pp. 161-176). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- ⁴ Strange, J. J., & Leung, C. C. (1999). How anecdotal accounts in news and in fiction can influence judgments of a social problem's urgency, causes and cures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(4), 436-449.
- ⁵ Mar, R. A. (2004). The neuropsychology of narrative: Story comprehension, story production, and their interrelation. *Neuropsychologia*, 42, 1414-1434.
- ⁶ Dodell-Feder D., Tamir D. (2018). Fiction reading has a small positive impact on social cognition: A meta-analysis. *Journal of Experimental Psychology*, 147(11):1713-1727.
- ⁷ Kidd, D. C., & Castano, E. (2013). Reading literary fiction improves Theory of Mind. *Science*, 342, 377-380. / Dodell-Feder D., Tamir D. (2018). Fiction reading has a small positive impact on social cognition: A meta-analysis, *Journal of Experimental Psychology*, 147(11):1713-1727.
- ⁸ Oatley, K. (1999). Why fiction may be twice as true as fact: Fiction as cognitive and emotional simulation. *Review of General Psychology*, 3(2), 101-117.
- ⁹ Berns, G., Blaine K, Prietula M., Pye B. (2013). Short and long term effects of a novel on connectivity in the brain. *Brain Connectivity* 3: 590-600.
- ¹⁰ Vezzali, L., Stathi, S., Giovannini, D., Capozza, D., & Trifiletti, E. (2015). The greatest magic of Harry Potter: Reducing prejudice. *Journal of Applied Social Psychology*, 45, 105-121.
- ¹¹ Johnson, D. R., Huffman, B. L., Jasper, D. M. (2014). Changing race boundary perception by reading narrative fiction. *Basic and Applied Social Psychology*, 36(1), 83-90.
- ¹² Duckitt, J. (1992). Prejudice and behavior: A review. *Current Psychology*, 11(4), 291-307. / Wagner, U., Christ, O., & Pettigrew, T. F. (2008). Prejudice and group-related behavior in Germany. *Journal of Social Issues*, 64(2), 403-416.
- ¹³ Lysaker, J. T., Tonge, C., Gauson, D., Miller, A. (2011). Reading and social imagination: What relationally oriented reading instruction can do for children. *Reading Psychology*, 32(6), 520-566.
- ¹⁴ Johnson, D. R., Cushman, G. K., Borden, L. A., & McCune, M. A. (2013). Potentiating empathic growth: Generating imagery while reading fiction increases empathy and prosocial behavior. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts*, 7(3), 306-312.
- ¹⁵ Johnson, D. R. (2012). Transportation into a story increases empathy, prosocial behavior, and perceptual bias toward fearful expressions. *Personality and Individual Differences*, 52, 150-155.
- ¹⁶ Eidhof, B. F., Dam, G. T. ten, Dijkstra, A. B., & Werfhorst, H. G. van de (2017). Youth citizenship at the end of primary school: the role of language ability. *Research Papers in Education*, 32(2), 217-230
- ¹⁷ Buisman, M., Allen, J., Fouarge, F., Houtkoop, W. & Van der Velden R. (2013), PIAAC: *Kernvaardigheden voor werk en leven. Resultaten van de Nederlandse survey 2012*.
- ¹⁸ Schnabel, Paul (2018), *Het gevoel van Nederland*. Amsterdam: Prometheus.
- ¹⁹ Sunstein, C. (2001). *Echo chambers; Bush v. Gore, impeachment, and beyond*. Princeton and Oxford: Princeton University Press.
- ²⁰ Kim Putters in Van Noort, W. (2019-02-21). Er hangen veel gele hesjes aan de kapstok. *NRC Handelsblad*

Lezen en werknemerschap

- ²¹ KIS (2013). Werkt het verbeteren van werknemerscompetenties tegen jeugdwerkloosheid?. Geraadpleegd op: <https://www.kis.nl/sites/default/files/bestanden/Publicaties/rapport-werknemerscompetenties.pdf>
- ²² zie noot 17 (PIAAC)
- ²³ zie noot 17 (PIAAC)
- ²⁴ SCP (2012). Verzorgd uit de bijstand. Geraadpleegd op: https://www.scp.nl/Publicaties/Alle_publicaties/Publicaties_2012/Verzorgd_uit_de_bijstand.
- ²⁵ Delander, L., Hammarstedt, M., MÅnsson, J., & Nyberg, E. (2005). Integration of Immigrants: The Role of Language Proficiency and Experience. *Evaluation Review*, 29(1), 24-41. / Arkoudis, S., Hawthorne, L., Baik, C., Hawthorne, G., O'Loughlin, K., Leach, D., & Bexley, E. (2009). The impact of English language proficiency and workplace readiness on employment outcomes and performance of tertiary international students. Melbourne: Centre for the Study of Higher Education, University of Melbourne.

²⁶ zie noot 17 (PIAAC)

²⁷ zie noot 17 (PIAAC)

²⁸ Fong, K., & Mar, R. A. (2011). Exposure to narrative fiction versus expository nonfiction: Diverging social and cognitive outcomes. In F. Hakemulder (Ed.), *De stralende lezer; wetenschappelijk onderzoek naar de invloed van het lezen*. (pp. 55-68). Delft: Eburon Academic.

²⁹ Ritchie, S. J., Bates, T. C., & Plomin, R. (2015). Does learning to read improve intelligence? A longitudinal multivariate analysis in identical twins from age 7 to 16. *Child development*, 86(1), 23-36.

³⁰ Skeide, M. A., Kumar, U., Mishra, R. K., Tripathi, V. N., Guleria, A., Singh, J. P., ... & Huettig, F. (2017). Learning to read alters cortico-subcortical cross-talk in the visual system of illiterates. *Science advances*, 3(5), e1602612.

³¹ Wade, B., & Moore, M. (1998). An early start with books: literacy and mathematical evidence from a longitudinal study. *Educational Review*, 50(2), 135-145.

³² Bus, A. G., Van Ijzendoorn, M. H., & Pellegrini, A. D. (1995). Joint book reading makes for success in learning to read: A meta-analysis on intergenerational transmission of literacy. *Review of educational research*, 65(1), 1-21.

³³ OECD (2012), Literacy, Numeracy and Problem Solving in Technology-Rich Environments: *Framework for the OECD Survey of Adult Skills*, OECD Publishing.

³⁴ Perkins, D. N., & Salomon, G. (1989). Are cognitive skills context-bound?. *Educational researcher*, 18(1), 16-25. / Batey, M., Furnham, A., & Safiullina, X. (2010). Intelligence, general knowledge and personality as predictors of creativity. *Learning and individual differences*, 20(5), 532-535

³⁵ Zhou, J., & Hoever, I. J. (2014). Research on workplace creativity: A review and redirection. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.*, 1(1), 333-359. / Alfaro-LeFevre, Rosalinda, "Critical Thinking in Nursing: A Practical Approach" (1999). *Centers for Teaching and Technology - Book Library*, 127. / zie noot 17 (PIAAC)

³⁶ OECD (2017), *OECD Skills Outlook 2017: Skills and Global Value Chains*, OECD Publishing, Paris. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264273351-en>

³⁷ zie noot 6 (Kidd & Castano)

³⁸ Sucher, S. J. (2017). *Teaching The Moral Leader. A Literature-based Leadership Course: A Guide for Instructor*, London.

A Literature-based Leadership Course: A Guide for Instructors

³⁹ McKinsey & Company (2015). Building a design-driven culture. Geraadpleegd op: <https://www.mckinsey.com/business-functions/marketing-and-sales/our-insights/building-a-design-driven-culture>.

⁴⁰ McKinsey & Company (2018). Leading with inner agility. Geraadpleegd op: <https://www.mckinsey.com/business-functions/organization/our-insights/leading-with-inner-agility>.

⁴¹ Rosete, D., & Ciarrochi, J. (2005). Emotional intelligence and its relationship to workplace performance outcomes of leadership effectiveness. *Leadership & Organization Development Journal*, 26(5), 388-399.

⁴² Kellett, J. B., Humphrey, R. H., & Sleeth, R. G. (2002). Empathy and complex task performance: Two routes to leadership. *The Leadership Quarterly*, 13(5), 523-544.

⁴³ GfK/SMB (2016). *Rapportage Boekenbranche meting 34b - 2e themameting van 2015 naar de opbrengsten van lezen*. Amstelveen: GfK.

⁴⁴ Koopman, E. M. (2015a). How texts about suffering trigger reflection. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts*. 9(4), 430-441. / Peer, W. van, Hakemulder, J. & Zyngier, S. (2007). Lines on feeling: Foregrounding, aesthetics and meaning. *Language and Literature*, 16, 197-213.

⁴⁵ Bird, J. (1984). Effects of fifth graders' attitudes and critical thinking/reading skills resulting from a Junior Great Books Program. New Brunswick: Rutgers University. / Koek, M., Janssen, T., Hakemulder, F. & Rijlaarsdam, G. (2019). Literature education as a school for thinking: Students' learning experiences in secondary literature education. *L1 - Educational Studies in Languages and Literature*, 19, pp. 1-33.

⁴⁶ Oliver, M. et al. (2017) Absorption and meaningfulness: Examining the relationship between eudaimonic media use and engagement. / Hakemulder, F. et al. *Narrative Absorption*, Amsterdam: John Benjamins.

⁴⁷ Djikic, M., Oatley, K., & Moldoveanu, M. C. (2013). Opening the closed mind: The effect of exposure to literature on the need for closure. *Creativity Research Journal*, 25(2), 149-154. doi:10.1080/10400419.2013.783735

⁴⁸ PwC Advisory (2018). Maatschappelijke kosten laaggeletterdheid, in opdracht van Stichting Lezen en Schrijven. Geraadpleegd op https://www.lezenenschrijven.nl/uploads/editor/PwC_-_Rapport_maatschappelijke_kosten_laaggeletterdheid_-_April_2018_def.pdf

⁴⁹ interview met mw. drs. M. I. Hamer, voorzitter SER, vicevoorzitter RvT Stichting Lezen & Schrijven, vml. lid Tweede Kamer en fractievoorzitter PvdA.

⁵⁰ Centre for the New Economy and Society. (2018). *Insight report, The future of jobs report*.

Lezen en gezondheid

- ⁵¹ Hill, K. (2013). *The Arts and Individual Well-Being in Canada: Connections between Cultural Activities and Health, Volunteering, Satisfaction with Life, and Other Social Indicators in 2010*. Ottawa: Department of Canadian Heritage, Canada Council for the Arts and the Ontario Arts Council.
- ⁵² zie noot 17 (PIAAC)
- ⁵³ Houtkoop, W., Allen, J., Buisman, M., Fouarge, D., & Velden, R. van der (2012). *Kernvaardigheden in Nederland. Resultaten van de Adult Literacy and Life Skills Survey (ALL)*. Utrecht: Expertisecentrum Beroepsonderwijs. / Rademakers, J. (2014). *Kennissynthese. Gezondheidsvaardigheden: Niet voor iedereen vanzelfsprekend*. Utrecht: Nivel. / Rothman, R. J. et al. (2006). Patient Understanding of Food Labels: The Role of Literacy and Numeracy. *American Journal of Preventive Medicine*, 31(5), 391-198. / Chari, R., Warsha, J., Ketterera, T., Hossain, J., & Sharif, I. (2014). Association between health literacy and child and adolescent obesity. *Patient Education and Counseling*, 94, 61-66.
- ⁵⁴ Kok, L. & Scholte, R. (2013). *Rendement van cursussen voor laaggeletterden*. SEO Economisch Onderzoek.
- ⁵⁵ Jacobs, J. M., Hammerman-Rozenberg, Cohen, A., & Stessman, J. (2008). Reading daily predicts reduced mortality among men from a cohort of community-dwelling 70-year-olds. *Journal of Gerontology*, 63b(2), 73-80.
- ⁵⁶ Bavishi, A., Slade, M. D., & Levy, B. R. (2016). A chapter a day: Association of book reading with longevity. *Social Science & Medicine*, 164, 44-48.
- ⁵⁷ Manly, J. J., Touradji, P., Tang, M. X., & Stern, Y. (2003). Literacy and memory decline among ethnically diverse elders. *Journal of clinical and experimental neuropsychology*, 25(5), 680-690.
- ⁵⁸ Verghese, J., et al. (2003). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *The New England Journal of Medicine*, 348, 2508-16. / Hughes, T. F., Chang, C. H., Vander Bilt, J., & Ganguli, M. (2010). Engagement in reading and hobbies and risk of incident dementia: The MoVIES Project. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 25(5), 432-438
- ⁵⁹ Longden, E., Davis, P., Carroll, J., Billington, J., & Kinderman, P. (2016). An evaluation of shared reading groups for adults living with dementia: preliminary findings. *Journal of Public Mental Health*, 15(2), 75-82. doi:10.1108/JPMH-06-2015-0023.
- ⁶⁰ Billington, J., Humphreys, A. L., Jones, A., & McDonnell, K. (2016). A literature-based intervention for people with chronic pain. *Arts & Health*, 8(1), 13-31.
- ⁶¹ Quay, L. C. (1992). Personal and family effects on loneliness. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 13(1), 97-110.
- ⁶² Rane-Szostak, D., & Herth, K. A. (1995). Pleasure reading, other activities, and loneliness in later life. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 39(2), 100-108
- ⁶³ zie <http://cultureleapotheek.nl/>
- ⁶⁴ uit interview met mw. prof. dr. L. J. Gunning-Schepers, hoogleraar Gezondheid en Maatschappij UvA, vrml. bestuursvoorzitter AMC, vrml. bestuursvoorzitter UvA en HvA, kroonlid van de SER.

Lezen en welzijn

- ⁶⁵ zie noot 44 (GfK/SMB) / Wennekers, A., Huysmans, F., & de Haan, J. (2018). *Lees:Tijd: Lezen in Nederland*. (SCP-publicatie; Nr. 2018- 02). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- ⁶⁶ Galaxy Quick Reads (2015). *Reading between the lines: the benefits of reading for pleasure*. London: the Reading Agency.
- ⁶⁷ Rizzolo, D., Zipp, G. P., Stiskal, D., & Simpkins, S. (2009). Stress management strategies for students: The immediate effects of yoga, humor, and reading on stress. *Journal of College Teaching & Learning*, 6(8), 79-88.
- ⁶⁸ Stroebe, M. S., & Schut, H. (2001). Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. *Meaning reconstruction and the experience of loss*, 55-73.
- ⁶⁹ Koopman, E. M. (2014). Reading in times of loss: An exploration of the functions of literature during grief. *Scientific Study of Literature*, 4(1), 68-88.
- ⁷⁰ Koopman, E. M. (2013). The Attraction of tragic narrative: Catharsis and other motives. *Scientific Study of Literature*, 3(2), 178-208.
- ⁷¹ Furnham, A., & Petrides, K. V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(8), 815-823. / Doğan, T., Totan, T. & Sapmaz, F. (2013). The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy, and affect balance on happiness: a path model. *European Scientific Journal* 9:31-42. / Furnham, A., & Christoforou, I. (2007). Personality Traits, Emotional Intelligence, and Multiple Happiness. *North American Journal of Psychology*, 9(3).
- ⁷² Slater, M. D., Johnson, B. K., Cohen, J., Comello, M. L. G., & Ewoldsen, D. R. (2014). Temporarily expanding the boundaries of the self: Motivations for entering the story world and implications for narrative effects. *Journal of Communication*, 64, 439-455.

⁷³ zie noot 44 (GfK/SMB)

⁷⁴ Shedlosky-Shoemaker, R., Costabile, K. A., & Arkin, R. M. (2014). Self-expansion through fictional characters. *Self and Identity*, 13(5), 556-578.

⁷⁵ Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44. / Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and individual differences*, 34(6), 921-942.

⁷⁶ Bolt, L. van der (2000). *Ontroerend Goed: Een onderzoek naar affectieve leeservaringen van leerlingen in het basis- en voortgezet onderwijs.*

⁷⁷ Carr, N. G. (2010). *The shallows: What the Internet is doing to our brains.* New York: W.W. Norton.

⁷⁸ Waxler, R. P. (2008). Changing lives through literature. *PMLA*, 123(3), 678-682. / Billington, J. (2011). 'Reading for life': prison reading groups in practice and theory. *Critical Survey*, 23(3), 67-85. Curry, A., Wolf, K., Boutilier, S., & Chan, H. (2003). Canadian federal prison libraries: A national survey. *Journal of Librarianship and Information Science*, 35(3), 141-152.

⁷⁹ uit interview prof. dr. F. Hakemulder, universitair docent aan Instituut voor Cultuurwetenschappelijk Onderzoek (ICON) Universiteit Utrecht, hoogleraar aan Reading Center, Universiteit van Stavanger, Noorwegen.

⁸⁰ uit interview prof. dr. A.H. van der Weel, bijzonder hoogleraar Geschiedenis van het boek, Universiteit Leiden.

⁸¹ uit interview prof. dr. J. Jolles, Jelle Jolles, hoogleraar Neuropsychologie Centrum Brein & Leren, Vrije Universiteit Amsterdam.