

Tekst: [Bernadette Koopmans](#)

Reportage Breinfestijn 14 september 2013, Deventer

Gepubliceerd bij de [Hersenstichting](#) en [NAH Overijssel](#)

Fantastisch festijn vol beleving, expressie, creatie en beweging



Tijdens de laatste drie miljoen jaar zijn onze hersenen drie maal zo groot geworden. We zijn daarom een stuk slimmer, maar misschien worden we wel weer dommer, omdat we steeds meer aan apparaten overlaten. Slim en dom hangt niet af van het aantal hersencellen, maar van de verbindingen tussen die cellen. Bij onze geboorte hebben we zo'n honderd miljard hersencellen, en dat blijft zo. Wat groeit zijn de verbindingen ertussen dát maakt ons slimmer. 't Is maar dat je het weet. Welkom bij de workshop van Dick Swaab en Jan Paul Schutten. Je hersencelverbindingen konden zich er uitleven met het ene na het andere weetje over onze hersenen. Vervolgens ontdekte je bij de hersenwetenschappers van Stichting Brein in Beeld dat die verbindingen voor ons blote oog te klein zijn. Wat je er wel kon bewonderen waren echte hersenplakjes. Hersenplakjes die er voor de kenner anders uitzien als de eigenaar last heeft van schizofrenie of psychose. Stel je eens voor dat de wereld waarin je denkt te leven niet echt is. Stel je eens voor dat je denkt dat de nieuwslezer op de tv het echt tegen jou heeft. Bij de indrukwekkende workshop Psychosebeleving kon je je fantasie hierover de vrije loop laten.

Als je een van de vele enthousiaste bezoekers was van het Breinfestijn, hoef ik je verder niets te vertellen. Tenzij je niet alles bezocht omdat je bleef hangen bij de stand van de Hersenstichting. En die kans was groot, want je kon je er op en top vermaken met hersenkrakers en breinbrekers... en niet te vergeten: met inspirerende recepten om je beter te concentreren uit het boek 'Brainfood' van Froukje Wattel. Voormalig kampioen sprinter Nelli Cooman kan die goed gebruiken, want ze heeft na drie auto-ongelukken concentratieproblemen, vertelde ze tijdens haar workshop. En concentreren is nodig bij het sprinten. Stel je eens voor dat je maar zeven seconden hebt om Olympisch kampioen te worden. Concentratie begint al bij de voorbereiding. Bijvoorbeeld door je tegenstanders te imponeren door ze vol strijdlust aan te kijken. Stel je eens voor dat je dan drie dagen van tevoren 39 graden koorts krijgt. Toch zit de trainer dan naast je bed om je psychisch voor te bereiden op de sprint. Dat kan door je in te beelden dat je in de startblokken staat, het startschot hoort en de honderd meter rent. Terwijl ze ziek in bed lag, liep Nelli in gedachten keer op keer de race. Je moet immers zorgen dat je de beste bent. Ze vertelde ook hoe je via concentratie pijnbeleving kunt verminderen. Ondanks blessurepijn ging ze met opgeheven hoofd naar de startblokken. Falen was geen optie. Dat gold ook voor de creatieve kinderen die zich uitleefden bij de workshop van ARToMoNDo. Ze fabriceerden hun eigen Brainbox en gezien de oogst aan het einde van

de middag, was dit echt een succes. Bij Hogeschool Saxion kon je je brein voor de gek houden, bij de hersendokter een geheugentest doen. Je kon zelfs breinhapjes scoren tegenover de Lebuïnuskerk. Om dan vervolgens met het hapje nog tussen je kiezen buiten mee te doen aan Taiji, je uit te leven op de klimmuur of bij een dansworkshop. Met de bijna veertig programmaonderdelen alleen al in de middag, was het festijn niet alleen bruisend, maar ging je brein vanzelf meebruisen.

Als je ook 's avonds bij het festijn bleef, hoef je niet verder te lezen. Maar misschien heb je het ontroerende duet van Roy & Inge toch gemist. Roy liep twee keer in zijn leven hersenletsel op. Samen met Inge, orthopedagoog en gedragskundige bij Siza, schreef hij een toepasselijk lied. Je kon 's avonds ook genieten van swingende optredens: DJ Tonnie, Ita's Dream en DMG van hoofdsponsor Dimence. Indrukwekkend was Ita van Dijk's liedje 'Remember' over haar aan dementie overleden moeder. De Solis Oldies gaven een spetterend optreden met de geweldige hit Get Lucky van Daft Punk, met als resultaat spandoeken met Hup Oma en een staande ovatie. Onderwijl zorgden buiten op het Dimence podium Blues on Bootz voor heerlijk swingende blues en was Muppetstuff, Typhoon en Rico een waardige festivalafsluiter.

Kortom, het Breinfestijn op 14 september 2013 in Deventer had een fascinerend en afwisselend programma. Om niet te missen, en voor de organisatoren om trots op te zijn. Ook al was je erbij, dan was er teveel om mee te maken. Zeker als je een van de 65 vrijwilligers was die ervoor zorgden dat alles op rolletjes liep. En dan spreken we nog niet eens over al die mensen die vrijwillig optraden. En over de vijftig sponsors en Vrienden, zonder wie er helemaal geen Breinfestijn zou zijn geweest. Zij hebben veel geld gedoneerd. Daartegenover leverde de veiling van zes schilderijen maar liefst 1195 euro op voor de Hersenstichting. Dankjewel donoren. Welkom bij het volgende Breinfestijn!

