

ONDERZOEK ZO KUN JE DE TIJD 'VERTRAGEN'



Hoe ouder, hoe 'sneller' de tijd gaat

'Bijna kerst? Het voelt nog lang geen jaar geleden.' Hoe ouder we worden, des te sneller lijkt de tijd te gaan. Wetenschappers hebben uitgezocht hoe dat komt. En, nog belangrijker, hoe we er voor kunnen zorgen dat we de tijd in ons hoofd kunnen rekken.

Tekst redactie Foto Getty Images

Als je als vijftiger terugkijkt op je leven lijkt je kindertijd wel een eeuw geleden. En nu vliegen de jaren voorbij. Dat komt door de hoeveelheid ervaringen en hoe we deze waarnemen, blijkt uit onderzoek. Adrian Bejan, onderzoeker aan Duke University, stelde in een eerder onderzoek gepubliceerd in European Review, dat onze perceptie van tijd verandert door fysieke veranderingen in onze hersenen en lichamen naarmate we ouder worden. Maar Cindy Lustig, professor aan de Universiteit van Michigan, komt met haar nieuwe onderzoek met een verrassende conclusie. Ze zegt dat ons leven meer routine kent naarmate we ouder worden. We doen minder nieuwe ervaringen op en maken minder bijzondere gebeurtenissen mee waardoor onze hersenen deze clusters als vergelijkbare dagen en weken. Dit kan ervoor zorgen dat de tijd sneller lijkt te gaan. „Een dag uit het leven van een 80-jarige die niet veel onderneemt geeft die persoon het gevoel dat de dag langzamer voorbijgaat dan die van een 8-jarige die het druk heeft op school”, zegt de professor tegenover het online platform Earth. Maar kijken die beide personen er na een maand of jaar op terug, dan lijkt het voor die oudere sneller voorbij te zijn gegaan. „Dat komt volgens Lustig omdat het leven van een 80-jarige er niet veel anders uit ziet dan toen de persoon 78 of 79 jaar was. „Ze kijken terug op minder gebeurtenissen. Dan lijkt de tijd snel gegaan.” Nieuwe en spannende dingen die op een dag gebeuren is wat de dagen en maanden anders doen voelen. Ons brein zet die momenten apart weg. Onze hersenen gooien daarentegen de tijd op één hoop

als de dagen of weken vergelijkbaar zijn. Lustig zegt erbij dat overmatig gebruik van sociale media ook ons gevoel voor tijd kan verstoren. „Wanneer we ons verdiepen in onze favoriete apps, worden we geconfronteerd met een eindeloze stroom van posts, video's en updates die onze zintuigen continu prikkelen. Deze constante betrokkenheid kan minuten in uren veranderen zonder dat we het merken.”

Sleur

Hoe kunnen we de tijd weer als langer ervaren? Doorbreek de sleur, zeggen onderzoekers. Volwassenen hebben veelal dezelfde routines: gaan dagelijks naar werk, leggen dezelfde reisafstanden af, hebben een opgebouwde vertrouwde omgeving. De nieuwe hoeveelheid informatie neemt flink af. Ons brein heeft minder te verwerken. Nieuwe dingen doen, zoals een instrument leren bespelen, naar een stad reizen waar je nooit bent geweest of kooklessen nemen, kunnen ons brein weer stimuleren. Tijd voelt dan niet alleen voller maar voor je gevoel ook langzamer. Lustig zegt dat 'volledig betrokken zijn' en 'in het moment leven, er voor kunnen zorgen dat die momenten langer lijken te duren. Volgens haar tonen studies aan dat ook mindfulness-oefeningen onze perceptie van tijd kunnen vergroten. Ze adviseert om je niet op verschillende taken tegelijk te concentreren. „Niemand van ons weet hoeveel tijd we hebben, maar wel hebben we controle over hoe we die tijd ervaren. Dus ik moedig iedereen aan om er het meeste uit te halen.”

VEILIGHEID BRAND DOOR FIETSACCU VOORKOMEN

'Wij willen angst wegnemen'

Accu's van elektrische fietsen die worden opgeladen zijn steeds vaker de oorzaak van brand. Vijf studenten hebben het ei van Columbus bedacht om dit te helpen voorkomen.

Tekst: Cees Beemster Foto's: Marcel Rob

Vijf studenten van hogeschool Inholland in Alkmaar werken in een bedrijfspand in Hoorn aan hun vondst. Dit zijn Etienne Boots (21) uit Grootebroek en Jens Corveleijn (21) uit Bergen die technische bedrijfskunde studeren, Pim Hermans (18) uit Hoorn en Sander Schouten (21) uit Hoogkarspel die business studies volgen en werktuigbouwkundige Rik Kamp-huis (23) uit Heerhugowaard. Hun zogenoemde Battery Signal is een schoolproject om zelf een innovatief en duurzaam product te maken en te verkopen. Ze zochten hiervoor een actueel probleem om op te lossen.

2.600 branden

Etienne opperde de brandende accu's van fietsen waarover immers steeds vaker berichten in het nieuws verschijnen. Appartementen in Wormerveer, een schuur in Assendelft, een bus bij Hoogkarspel en een boot vol asielzoekers in Zaandam; ze vlogen recent allemaal in brand door brandende fietsaccu's. Volgens het Verbond van Verzekeraars zijn accu's van elektrische voertuigen, gereedschap, tablets, telefoons en speelgoed steeds vaker de oorzaak van woningbranden. „In 2023 was dit de oorzaak in vijf procent van de woningbranden wat neerkomt op 2.600 branden”, vertelt Jens. Accu's van elektrische fietsen vliegen ogenschijnlijk



De Battery Signal.