

# **Handout**

## **Presentatie**

### **Erik Scherder over AI, het Brein en Geestelijke Gezondheid**

**door:**

***Quint Kuijper & Quincy Blankenagel***

---

#### **Doel van deze handout**

Deze handout hoort bij de presentatie “*Erik Scherder over AI, het Brein en Geestelijke Gezondheid*”.

Deze tekst legt uit wat neuropsycholoog **Erik Scherder** zegt over kunstmatige intelligentie (AI) en de invloed daarvan op het brein en de geestelijke gezondheid, vooral bij jongeren.

---

#### **Wie is Erik Scherder?**

- Erik Scherder is hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam.
- Hij staat bekend om zijn duidelijke uitleg over hoe het brein werkt en waarom actief denken, bewegen en leren belangrijk zijn om mentaal gezond te blijven.
- Zijn belangrijkste boodschap is simpel:

**Gebruik je brein, anders raak je het kwijt.**

---

#### **AI en denken**

AI en digitale technologie maken veel dingen makkelijker.

Volgens Scherder zit daar ook een risico in:

- Minder zelf nadenken

- Minder onthouden
- Minder concentratie

Als mensen te veel taken overlaten aan AI, wordt het brein minder actief. Wat je niet gebruikt, verzwakt.

### **Dopamine en aandacht**

Veel apps en AI-systemen werken met snelle beloningen, zoals:

- likes
- notificaties
- korte filmpjes

Deze prikkels zorgen voor dopamine in het brein. Dat voelt prettig, maar kan leiden tot:

- snel afgeleid zijn
- moeite met concentreren
- altijd op zoek zijn naar nieuwe prikkels

Lang en diep nadenken wordt daardoor moeilijker.

---

### **Waarom zijn jongeren extra kwetsbaar?**

Bij jongeren is het brein nog in ontwikkeling:

- Het beloningssysteem werkt al sterk
- Zelfcontrole en planning zijn nog niet volledig ontwikkeld

Daardoor zijn jongeren gevoeliger voor:

- verslaving aan schermen
- motivatieverlies
- concentratieproblemen

Scherder vergelijkt deze effecten soms met **digitale dementie** of *brainrot*.

---

## Wat zijn de risico's?

1. Minder aandacht
  2. Minder motivatie
  3. Minder actief denken
  4. Meer stress en prikkelbaarheid
  5. Mogelijke langetermijneffecten bij jongeren
- 

## Centrale boodschap

**“Het brein is als een spier:  
gebruik je het niet, dan verzwakt het.”**

— Erik Scherder

AI mag helpen, maar mag het denken niet vervangen.

---

## Conclusie

AI is niet automatisch slecht, maar **passief gebruik is wel een risico**.

Vooraf jongeren hebben actief denken, leren, bewegen en concentratie nodig om mentaal gezond te blijven.

---

## Bronvermelding

Scherder, E. J. A. (2023). *De gevaren van AI voor je brein*. YouTube.