

MICHAELEEN DOUCLEFF

Dopamine kids

Hoe je gelukkige en gezonde kinderen
opvoedt in een wereld verslaafd aan
bewerkt voedsel en schermen



Inleiding

Zes jaar geleden begon ik iets bij mezelf op te merken wat me verdrietig maakte: ik genoot niet langer van activiteiten die me eerder een rustig, vredig en gelukkig gevoel gaven.

Wanneer deze verandering precies in gang werd gezet kan ik me niet precies herinneren. Het be kroop me langzaam, in de loop van een aantal maanden, misschien wel jaren. Ik weet echter nog wanneer het me voor het eerst opviel.

Op een zaterdagmiddag had ik mijn dochter van vier jaar meegenomen naar een prachtig strand. Het is te vinden op het westelijkste puntje aan de baai van San Francisco en biedt een geweldig uitzicht over de woeste kustlijn aan de Stille Oceaan. Groene, met gras bedekte kliffen storten zich dertig meter lager in zee. Golven met witte schuimkoppen slaan neer op het zwartgrijze zand. Als je geluk hebt, kun je grijze zeehonden zien die met hun glanzende, ronde kop op en neer dobberen in het water terwijl ze in de branding naar vis duiken.

Dat strand is echt magisch. Die zaterdagmiddag stroomde die magie door mijn dochter Rosy's lijf. Ze neuriede zeer tevreden voor zich uit terwijl ze een wankel zandkasteel met een kleine slotgracht eromheen probeerde te bouwen. Het moment voelde fijn en kalm aan. Het was ideaal.

Vanbinnen voelde ik me echter totaal tegenovergesteld. Ik

was geïrriteerd en zelfs ontstemd. Ik kon niet stoppen met denken aan mijn werk: de e-mails, berichtjes en mijn social-media-accounts. Ik haalde mijn telefoon uit mijn zak, checkte elke app, de een na de ander. Een paar minuten later haalde ik mijn telefoon weer tevoorschijn en maakte hetzelfde rondje opnieuw.

Ik deed zo mijn best om te genieten van ‘het moment’, zoals mijn moeder altijd zei. Ik glimlachte naar Rosy. Ik lachte met haar en wees haar op de strandlopers die zigzaggend langs de rand van de branding liepen. Daarna sloot ik mijn ogen zodat ik het breken van de golven op het strand beter kon horen en de warmte van de zon op mijn gezicht kon voelen.

Maar vanbinnen hoorde ik dit lage, voortdurende gezoem van angst dat zich in mijn achterhoofd roerde. Het leek alsof ik me voortdurend afvroeg: wat nu? Wat nu? Wat nu?

Vanaf dat moment begon dit zenuwachtige gezoem me op te vallen als ik niet aan het werk was. Ik voelde het als ons gezin tijdens de brunch op zondagochtend wafels met aardbeien at. Ik voelde het als ik op zondagmiddag over het natte gras van het Golden Gate Park liep terwijl Rosy voor me uit rende. Ik voelde het ook na het werk, wanneer ik op de vloer in de woonkamer zat en Rosy in haar kleurboek met Disney-prinsessen kleurde. Elke keer als ik eventjes niets te doen had, kon ik er niet gewoon van genieten. Op de een of andere manier had ik altijd een reden om mijn telefoon te checken of op internet te kijken. Als ik mijn telefoon niet bij me had, kon ik niet wachten om terug naar huis te gaan om te checken of ik nieuwe berichten had.

Op momenten waarop ik me eerst ontspannen had gevoeld, voelde ik me nu rusteloos en chagrijnig. Soms viel ik zelfs uit tegen mijn dochter of man.

Dit gezoem op de achtergrond was dan wel zachtjes, maar ik wist dat het mijn manier van opvoeden beïnvloedde. Als ik met Rosy was en we onze dagelijkse dingen deden vond ik het moeilijk om slechts in het moment te zijn. Als we bijvoorbeeld een fietstochtje van tien minuten naar het park maakten, checkte ik mijn telefoon elke keer als we stilstonden voor een verkeerslicht. 's Avonds kon ik niet wachten tot Rosy in slaap viel zodat ik mijn tv-programma's kon kijken. Soms was ik zelfs kortaf tegen haar omdat ze niet snel genoeg in slaap viel. Ga alsjeblieft, alsjeblíéft slapen, Rosy. Mama moet *Succession* kijken.

Op een keer zat ik woest op mijn telefoon te typen toen ik aan het reageren was op een boze opmerking op Twitter. Toen ik opkeek, zag ik hoe Rosy mij aandachtig opnam. Ik voelde me enigszins schuldig. In mijn hoofd maakte ik me een beetje zorgen en dacht: o nee, hè, draag ik mijn telefoongewoontes op haar over?

Terwijl de maanden verstreken kwam er langzaam een andere vraag in mijn gedachten op: was ik altijd zo geweest? Ik dacht van niet. Het leek alsof mijn hersenen op de een of andere manier waren veranderd.

Ik begon eenzelfde verandering op te merken in hoe ik met eten omging. Ik was niet te zwaar, maar ik at vaak meer dan wat goed voelde. Tussen de maaltijden door ervoer ik wat sommige mensen 'eetruis' noemen. Ik kon niet stoppen met denken aan wat we zouden gaan eten: het volgende bezoek aan een restaurant, het volgende glas wijn, het volgende bezoekje aan Starbucks. Het was obsessief.

Wat nu? Wat nu? Wat nu? Deze vraag maalde constant in mijn gedachten. Ergens was ik vergeten hoe ik tijd kon doorbrengen zonder voortdurend op internet te kijken of mijn tele-

foon te checken. Ook kon ik niet langer dan twee uur zonder een koffie verkeerd of een plak pompoen-banaancake.

Als ik mijn dagelijkse routine goed bekeek, zag ik dat ik zelden een tevreden gevoel had. Ik had bijna nooit dat prachtige gevoel van: aaah, nu heb ik wat ik nodig heb en kan ik rustig aan doen. Het leven is goed, precies zoals het nu is. Als ik dat gevoel soms wel had, dan was het binnen enkele seconden alweer verdwenen.

Deze voortdurende behoefte naar iets zorgde voor een saai, grijs gevoel en beïnvloedde mijn humeur en leven negatief. Het was niet zozeer een depressieve bui, maar het voorzag mijn leven van een laag ontevredenheid.

Uiteindelijk kreeg ik in 2020, tijdens de coronapandemie, genoeg van dit gevoel. Ik wilde niet voor de rest van mijn leven niet meer kunnen genieten van het prachtige strand op een zaterdagmiddag of van het rustige wandelingetje door het park op zondag. Ik wilde niet de rest van mijn leven, of de rest van Rosy's kindertijd, het gevoel hebben dat ik mijn tijd met haar niet waardeerde.

Dus ik probeerde mijn probleem op te lossen. Ik wilde begrijpen waarom ik me in deze onafgebroken zenuwachtige toestand bevond over wat ik met mezelf moest doen. Waarom voelde ik me altijd enigszins van streek en afgeleid? Vervolgens zou ik die kennis gebruiken om het achtergrondgeluid het zwijgen op te leggen. Ik wilde weer het plezier in mijn eerdere hobby's en vrije tijd terugkrijgen. Ik wilde weer kalm worden. Ik wilde dit net zozeer voor Rosy en mijn gezin als voor mezelf.

Want als ik het zo moeilijk had met mijn telefoon en met eten, hoe kon ik ooit Rosy leren om een gezonde relatie met beide te hebben?

Het opvoedprobleem dat niemand ooit eerder heeft gehad

In de afgelopen vijftien jaar zijn Amerikaanse gezinnen geraakt door een trein, een ultrasnelle. Deze trein is door de voordeur gedenderd, kwam door de woonkamer heen en ging regelrecht de slaapkamers in. ‘Je moet echt begrijpen hoe snel deze technologische revolutie, in de ogen van de ouders, heeft plaatsgevonden,’ zei therapeut Bob Keane van het Boston College. ‘Mobieltjes, iPads, social media, spelcomputers, streamingdiensten; deze technologieën overvielen ons – in ons huis – zonder dat we zelfs maar wisten dat ze eraan kwamen.’

De eerste versies van Facebook staken in 2004 de kop op. De eerste smartphones kwamen in 2007 op de markt. In 2012 had 50 procent van de gezinnen in de Verenigde Staten een smartphone, en tieners brachten gemiddeld 3 uur per dag op internet door. Tegenwoordig, wanneer dit boek gedrukt wordt, heeft 95 procent van de gezinnen een smartphone en brengen tieners 8,5 uur per dag online door, waarvan bijna 5 uur gewijd zijn aan alleen social media (voornamelijk YouTube en TikTok).¹

Iets wat twintig jaar geleden niet eens bestond is nu alomtegenwoordig in ons leven. Het eet samen met ons in restaurants. Houdt ons gezelschap op de wc. Slaapt ’s nachts naast ons. Praat tegen ons als we in de auto zitten. Fluistert in onze oren.

Voor velen van ons is deze zwarte doos van plastic en glas een verlengstuk van ons lichaam, onze arm, onze hand geworden. Het is het eerste wat we ’s ochtends aanraken. En het laatste wat we ’s avonds aaien.

In de loop van de tijd zijn de spelletjes en apps op de smartphone bijna elk aspect van ons leven binnengedrongen. Zo

beïnvloeden ze hoe we communiceren en hoe we onze tijd doorbrengen op het werk, thuis en op school. Ze hebben zelfs de manier waarop we de liefde bedrijven veranderd. Ook hebben ze de kindertijd op verbazingwekkende manieren veranderd – de manier waarop onze kinderen spelen, leren, slapen en met andere kinderen omgaan.

Als je in je gezin moeite hebt gehad met schermen, zoals ons gezin, denk ik dat het belangrijk is om zowel de macht als de nieuwigheid van deze technologie te begrijpen. In de tienduizenden jaren van kinderen opvoeden heeft geen eerdere generatie ouders hoeven worstelen met deze macht. Voor mijn vorige boek *Jagen, verzamelen, opvoeden* verzamelde ik historisch opvoedadvies van honderden experts en gezinnen over de hele wereld. Deze inzichten hebben ons gezin in bijna elk onderdeel van het leven geholpen. Ze hebben mijn man en mij geholpen om een kind op te voeden dat behulpzaam en vrijgevig is. Gisteravond nog liet ik per ongeluk een glazen pot op de vloer vallen. Nadat de pot in stukken was gebarsten, sprong Rosy op van haar eetkamerstoel, pakte de bezem en zei: ‘Ik zal je helpen om de rommel op te ruimen, mama.’ Oude opvoedwijsheden hebben echter niet geholpen op twee terreinen van het moderne leven: schermen en ultrabewerkt eten.

Toen de ultrasnelle trein met schermen ons huis in denderde, werden Amerikaanse ouders al getroffen door een tweede revolutie die er nauw mee verbonden is. Deze revolutie ontstond in onze keuken en onze maag: de ultrabewerktevoedingsrevolutie.

Deze revolutie vond langzamer plaats dan de technologische. Het gebeurde zo geleidelijk dat veel ouders (onder wie ik) het amper in de gaten hadden. Het begon aan het begin van de twintigste eeuw toen bedrijven producten begonnen te fabriceren die gezinnen niet in hun eigen keuken konden maken, zoals

Kraft Mac & Cheese, Wonder Bread, Minute Rice en Oreokoekjes.² Voedselproducenten begonnen ook conserveringsmiddelen, smaakstoffen en vitaminen te gebruiken om lang houdbare snacks en snel te bereiden maaltijden te creëren. Jaar na jaar nam de hoeveelheid van ultrabewerkte voeding in ons eetpatroon toe tot de jaren tachtig van de vorige eeuw, toen nam ultrabewerkte voeding een enorme vlucht, grotendeels veroorzaakt door tabaksproducenten.

Toen de sigarettenverkoop eind jaren tachtig van de vorige eeuw sterk afnam, kochten de tabaksproducenten de voedselproducerende bedrijven, zoals Kraft, General Foods en Nabisco, op. Eind jaren negentig van de vorige eeuw was de beschikbaarheid van ultrabewerkte voeding omhooggeschoten en de groei bleef doorgaan tot in de eenentwintigste eeuw. Tegenwoordig komt 60 tot 70 procent van de calorieën die kinderen binnenkrijgen uit dit soort voedsel, dat vaak zeer hoge concentraties vet, suiker, zout of alle drie bevat. Op veel manieren heeft dit soort voeding net zoveel macht en invloed op ons leven als de apps en de apparaten.³

Oppervlakkig gezien lijken schermen en ultrabewerkte voeding niet veel gemeenschappelijk te hebben. In eerste instantie zag ik het verband ook niet, maar zoals we zullen leren zijn ze zeer nauw met elkaar verbonden in onze hersenen. De neurologische paden die ons verlangen naar voedsel met veel vet en suiker volgt komen voor een zeer groot deel overeen met dat wat ons gebruik van filmpjes, spelletjes en social media aanstuurt. Als we eenmaal doorhebben hoe de ene technologie werkt in onze hersenen, begrijpen we ook hoe de andere werkt.

Zowel ultrabewerkt voedsel als het gebruik van schermen in ons dagelijks leven creëert wat neurowetenschappers motiveerende magneten noemen. Het zijn objecten, apparaten en voe-

ding die ons aantrekken, grotendeels onbewust, zoals metaal wordt aangetrokken door een magneet. Als we vastzitten aan die krachtige magneten, leggen ze volledig beslag op onze aandacht en verstoren ze ons innerlijk kompas. Ze zorgen ervoor dat we de echte beloningen en het oprechte plezier in het leven vergeten. We verliezen erdoor uit het oog wat we echt waardevol vinden en wat we echt willen in ons leven. Deze magneten zijn zo sterk en bevinden zich overal om ons heen waardoor we niet anders kunnen doen dan ons er volledig op richten.

Dus in dit boek ga ik, in plaats van telkens ‘apparaten en ultrabewerkte voeding’ te zeggen, ze combineren tot één woord dat samenvat hoe ze in ons leven (en onze hersenen) werken. Ik ga ze ‘magnetten’ (of ‘dopaminemagnetten’) noemen. Mijn dochter Rosy vindt het leuk om deze term te gebruiken. In de supermarkt zegt ze ‘magneet staat aan’ als ze in de richting van het gangpad met de koekjes of de kaas wordt getrokken. Maar ze bedacht ook haar eigen woord voor ultrabewerkte voeding: ‘*pood*’, oftewel ‘poedsel’.

Op veel manieren voelt het alsof deze dopaminemagnetten onze gezinnen in de greep hebben. Ze bepalen hoe we onze tijd doorbrengen en wat we de hele dag eten. Ze spelen met onze emoties en bepalen ons humeur. Ze voegen stress toe aan het leven van onze kinderen, stress aan onze relatie met onze kinderen, en stress aan ons lichaam.

In ons huis veroorzaken deze magnetten niet alleen veel ruzies; ze moedigen ook mijn dochter aan om zich verschrikkelijk te gedragen. In eerste instantie volgden mijn man Matt en ik het advies van de American Academy of Pediatrics, een Amerikaanse organisatie voor kinderartsen: ‘Niet meer dan twee uur schermtijd per dag.’ Maar als Rosy ’s avonds twee uur naar tekenfilms keek, hadden we een compleet ander kind aan het

eind van de avond. Als ik eenmaal het scherm uitschakelde, veranderde ons attente en behulpzame kind in een wilde hyena-peuter die tot negen uur door het huis rende, huilend en schreeuwend, omdat ze nog een tekenfilm wilde kijken.

De volgende avond herhaalde dezelfde uitputtende cyclus zich.

Deze verandering in ons leven gebeurde zo snel dat ouders niet de kans hebben gehad om even stil te staan en na te denken over de belangrijke vraag: waarom? Waarom zijn telefoons, tablets, spelcomputers en streamingdiensten in zo'n korte tijd zó onmisbaar geworden in ons leven? Of waarom lijken ze dat te zijn?

En wat kunnen we eraan doen?

De waarheid over dopaminemagneten

In de afgelopen twintig jaar hebben neurowetenschappers in kaart gebracht hoe plezier en beloning werken in onze hersenen. Gedurende dat proces hebben ze voor een revolutionaire verandering gezorgd in onze kennis over wat onze wensen oproept en hoe we die verlangens in gewoontes veranderen. Ondertussen hebben technologische bedrijven en voedselproducenten producten ontworpen die meer dan ooit gebruikmaken van die neurologische paden.

Toen ik deze nieuwe wetenschap over plezier begon te onderzoeken, dacht ik dat ik begreep wat er was gebeurd. We werden aangetrokken door deze magneten omdat we zo van ze genoten. Ik geloofde dat het menselijke vernuft eindelijk apparaten en voedsel had ontworpen waar we veel meer van hielden dan van alle andere activiteiten of voedingsmiddelen die er beschikbaar waren voor ons (ook al was het soms te veel).

Dus ik dacht dat we allemaal te veel aten en te vaak op onze telefoon zaten, omdat we allemaal genot najaagden. Om pre-

ciezer te zijn, we probeerden allemaal een maximale beloning te krijgen in de vorm van een molecule die dopamine heet.

Volgens deze theorie was er op de momenten dat ik mijn telefoon oppakte of in een plak pompoencake beet een toestroom van deze kleine moleculen in mijn hersenen, en deze toestroom gaf me een kort genotsgevoel. Aaah... Dit voelt zo lekker! Dat plezierige gevoel, zo dacht ik, was de reden dat ik herhaaldelijk dingen op social media zette, mijn e-mail checkte of naar de koffietent ging om iets lekkers te halen. Ik was constant op zoek naar dopamine en het plezier dat het me gaf.

Ik geloofde dat ik verliefd was geworden op plezier en dat ik te veel plezier in mijn leven had. Daarom moest ik leren om minder plezier in mijn leven te hebben zodat ik die grijze mistroostigheid die ik voelde kwijt kon raken. Als ouder moest ik Rosy laten zien dat ze ook minder plezier moest hebben.

Ik geloofde jarenlang in deze theorie. Maar het idee dat ‘dopamine ons plezier schenkt’ voelde ook een beetje ongeloofwaardig aan. Want als ik bewust aandacht besteedde aan hoe ik me voelde als ik mijn telefoon gebruikte of bepaald eten at, kwam dit verhaal niet geheel overeen met mijn ervaring. Als ik ’s avonds laat op mijn telefoon zat te scrollen of een hele bus Pringles naar binnen werkte achter mijn bureau, voelde ik me niet als een of andere lotuser die zich in hogere sferen bevond. Vaak was het zo dat ik me juist het tegenovergestelde daarvan voelde. Meer dan eens voelde ik me na deze handelingen veel erger dan ervoor. Vaker wel dan niet zorgde een opmerking op social media ervoor dat ik in een neerwaartse spiraal van zelftwijfel terecht kwam, dat ik het gevoel had dat ik tekortschoot, of ik werd ontzettend boos. Toch keek ik telkens weer op mijn social media, checkte ik mijn e-mails en kocht ik bussen met Pringles, dag na dag. Wat was hier aan de hand?

Ik heb de afgelopen twintig jaar complex onderzoek geanalyseerd over onze gezondheid en de verwarring die er, onbedoeld, werd gecreëerd door inaccuraat en ondeugdelijk onderzoek. Eerst was ik bijna tien jaar lang een biochemicus, waarbij ik twee jaar postdoctoraal werkte bij de National Institutes of Health. Recenter heb ik verslag gedaan over gezondheid bij kinderen voor radiozender NPR, waarvoor ik me door stapels gegevens heb gespit en waar ik mythes die de media verspreidden heb gescheiden van de feiten uit wetenschappelijk onderzoek.

Dus in 2021 besloot ik na te gaan of de ideeën die in de media werden gepresenteerd over dopamine en plezier op feiten berustten. Toen ik in recent onderzoek dook en sprak met de toponderzoekers op dit vakgebied, werd ik enorm verrast. Ik leerde dat dit verhaal onjuist is, en niet eens een heel klein beetje onjuist – het is compleet onjuist.

Het ‘dopamine is genot’-verhaal was ontstaan door een wetenschappelijke theorie die tientallen jaren oud was en die neurowetenschappers in de afgelopen dertig jaar, langzaam maar zeker, hadden verworpen. De misvattingen over hoe dopamine werkt hebben het moeilijker gemaakt om gewoontes af te leren die we niet langer voor onszelf en onze kinderen willen, gewoontes waar we niet langer iets aan hebben.

Dus ik richtte me erop om het juiste verhaal over dopamine boven tafel te krijgen en écht te begrijpen wat ons plezier schenkt in het leven, en hoe onze verlangens en wensen uiteindelijk veranderen in gewoontes en dwanghandelingen. Deze nieuwe wetenschappelijke consensus zou niet alleen kunnen verklaren waarom ik me zo mistroostig voelde en waarom ik het gevoel had vast te zitten, maar ook wat ik eraan kon doen.

Dat is het belangrijkste doel van dit boek: om alle feiten over dopamine en de opmerkelijke rollen die dopamine speelt in

onze hersenen op een rijtje te zetten. Dan kunnen we deze nieuwe kennis gebruiken om met deze krachtige magneten in ons gezinsleven om te gaan en ze ook de baas te worden.

Een nieuwe handleiding voor een nieuw tijdperk

Ouders bevinden zich op onbekend terrein. Wat we nodig hebben is een nieuwe handleiding om goede gewoontes aan te leren. Een handleiding die specifiek gericht is op ouders en hun kinderen en die gebaseerd is op accurate, actuele wetenschap.

Om deze handleiding te maken, las ik talloze onderzoeken en sprak ik met tientallen neurowetenschappers, psychiaters en psychologen die allemaal experts zijn als het over deze onderwerpen gaat. Tijdens de interviews vroeg ik hun naar hun eigen gewoontes: ‘Hoe ga je met je telefoongebruik om? Hoe ga je om met je inname van ultrabewerkte voeding?’ Veel van deze wetenschappers zijn ook ouders en hebben jonge kinderen en tieners. Dus ik vroeg naar hun manier van opvoeden: ‘Hoe hou je het gebruik van social media van je kinderen in de hand? Videogames? Ultrabewerkte voeding? Hoe weet je wanneer ze een specifieke technologie aankunnen?’

Na verloop van tijd ontstond er een heersende opvatting. Overal in het land hadden deze ouders/wetenschappers dezelfde aanpak bedacht om met de magneten in hun huis om te gaan, zowel voor zichzelf als voor hun kinderen.

Na het toepassen van de theorieën en ideeën uit het in opkomst zijnde vakgebied van gedragsverandering, vatte ik hun aanpak samen in vijf stappen om gewoontes af en aan te leren. Deze regels paste ik vervolgens toe op mijn gewoontes wat betreft hoe ik omging met mijn telefoon, de social media en eten. Binnen een paar maanden waren mijn gewoontes getrans-

formeerd. Nog beter zelfs, mijn geestelijke gezondheid was aanzienlijk verbeterd.

De ruis in mijn hoofd die me voortdurend opriep om mijn telefoon te pakken of om wat lekkers bij Starbucks te halen begon eindelijk af te nemen. Al die rusteloze geïrriteerdheid verdween. Ik kon me eindelijk weer ontspannen. Als Rosy vijftien minuten langer in het park wilde blijven om een tuintje voor de elfjes te bouwen onder een boom, trok ik haar niet haastig mee naar de auto. Ik verlangde er niet langer hevig naar om te zien welke e-mails en berichtjes er op me stonden te wachten op mijn telefoon. Ik was zelfs blij dat ik niet langer op internet zat.

In dezelfde periode bracht ik mijn drankgebruik van elke avond een tot twee glazen wijn terug naar een of twee glazen per maand. Ik leerde hoe ik kon stoppen met te veel eten en ik raakte zeven kilo kwijt zonder dat ik er erg in had. Wat misschien nog wel het verbazingwekkendst was, was dat ik niet langer ruziede met mijn moeder (dat was een grote verrassing).

Daar kwam nog bij dat ik superproductief werd op het werk; het productiefst in mijn twintigjarige carrière.

Mijn man merkte mijn transformatie op en hij wilde het zelf ook ervaren. Hij begon de methode op zijn schadelijke gewoontes toe te passen (zoals tig keren per dag het nieuws checken; elke avond tot één uur 's nachts scrollen op social media). Daarna stelden we samen een plan op voor onze dochter. Ze was op dat moment van een mollige, driftige peuter uitgegroeid tot een behulpzame, ambitieuze zevenjarige. Haar gedrag veranderde zelfs nog sneller dan dat van mij. Zoals we zullen leren, zijn de hersenen van kinderen veel flexibeler dan die van volwassenen. Als je weet hoe je hun omgeving op de juiste manier vormgeeft kan hun gedrag vrij snel veranderen.

Toen stelde ik doelen voor haar op die misschien een paar maanden eerder nog belachelijk (of bijna onmogelijk) zouden hebben geklonken. Kon ik haar zover krijgen dat ze 's avonds uit zichzelf wilde oefenen met pianospelen of aan haar leesvaardigheid wilde werken in plaats van voortdurend tekenfilms te kijken op Netflix? Kon ik ervoor zorgen dat het eerste wat ze 's ochtends oppakte een boek was in plaats van dat ze naar mijn telefoon greep? Kon ik haar motiveren om de wortels die op het aanrecht stonden te pakken in plaats van dat ze de voorraadkast doorzocht op Oreo-koekjes? Zou ze ooit na het eten uit zichzelf buiten willen gaan spelen? Dat wij niet hoefden te smeken, zeurden of dat er een machtsstrijd voor nodig was om haar zover te krijgen, maar dat ze zelf heel graag naar buiten wilde?

Dit boek legt uit hoe ik het voor elkaar kreeg en hoe het jou bij jouw gezin lukt.

Tot mijn grote verbazing had het proces niets te maken met staaltjes wilskracht of het accepteren van nog meer verveling en ontberingen in ons leven. Gek genoeg betekende het minder wilskracht opbrengen en meer plezier, vreugde en opwindning in mijn gezinsleven. Het betekende meer pret, meer vrije tijd en meer rust in ons huis.

Alles wat ervoor nodig was, was leren hoe je als ouder een aantal superkrachten kunt gebruiken, krachten waarvan ik niet eens wist dat ik ze zo uit mijn mouw kon schudden.

Hoe gebruik je dit boek?

Dit boek bestaat uit twee belangrijke verhaallijnen. In het eerste verhaal bestuderen we de wetenschap en geschiedenis over hoe we ons zijn gaan omringen met al deze dopaminemagneten, die de hele dag onze aandacht trekken en onze eetlust opwek-

ken. In het tweede deel bied ik praktisch advies over hoe je niet alleen opnieuw de controle terugkrijgt, maar ook hoe je plezier kunt hebben als je dat doet. Plezier hebben is zelfs zeer belangrijk in dit hele proces.

Beide delen van het boek worden naast elkaar gepresenteerd. Dus we beginnen met een hoofdstuk over de wetenschap van magneten en meteen daarna volgt een praktisch hoofdstuk waarin ik een nieuwe strategie geef over hoe je met die magneten omgaat.

Als we door het boek heen werken, zullen we alle strategieën combineren tot een vijfstappenplan waarmee je in staat bent om elke gewoonte van je kind, waarvan je graag wilt dat die wordt afgeleerd, kunt vervangen door een nieuwe gewoonte die past bij jouw waarden en doelen voor je gezin. Door dat te doen zorg je er ook voor dat jij en je gezin meer plezier en vreugde ervaren.



Dan gebruiken we dit plan om de relatie van je gezin met ultrabewerkt voedsel te veranderen. We leren hoe we stoppen met het eten van dit voedsel en hoe we een eind maken aan kieskeurige eters. Hiermee geef je je kinderen een geweldig cadeau: de

liefde voor en het verlangen naar onbewerkt eten; eten dat hen echt vult en ervoor zorgt dat hun lichaam na afloop van het eten goed aanvoelt.

In het wetenschappelijke deel volgen we het onderzoek van een paar briljante en dappere neurowetenschappers die tegen hun hele vakgebied in gingen om een van de grootste wetenschappelijke fouten uit de twintigste eeuw aan het licht te brengen. Gedurende enkele decennia ontdekten deze wetenschappers de echte rol die dopamine speelt in onze hersenen en hoe dopamine ons gedrag verandert.

Ze brachten een systeem in onze hersenen in kaart dat een krachtige vorm van motivatie aandrijft; een die kinderen ertoe aanzet om hard te werken, volhardend te zijn en obstakels te overwinnen. We leren hoe technologische bedrijven en voedselproducenten gebruikmaken van dit systeem om apparaten, spelletjes en voedingsmiddelen te ontwerpen die kinderen naar hun producten lokken en die leiden tot onbevredigende gewoontes en dwangmatig eten.

Uit hun onderzoek komt een grimmige realiteit naar voren. In de afgelopen vijftien jaar zijn gezinnen steeds meer en steviger vast komen te zitten aan deze magneten zonder dat ze echt beseffen wat dat voor hen betekent. We hebben dat gedaan omdat we allemaal de wetenschap over plezier, gewoonte en bevrediging verkeerd hebben begrepen. Om hieraan te ontsnappen moeten we nieuwe dingen leren.

Als we eenmaal begrijpen hoe die magneten werken, kunnen we de machtsverhouding veranderen. We kunnen onszelf, en onze kinderen, bevrijden uit de greep ervan. Ook zullen we als we ervanaf zijn ons zoveel beter voelen. Ditzelfde motivatiesysteem kunnen we gebruiken om onze gezinsgewoontes te veranderen in gewoontes die zinvoller, productiever en, verrassend

genoeg, bevredigender zijn. Dat is het doel van het tweede deel van dit boek.

In het praktische deel leren we vijf nieuwe strategieën om de aantrekkingskracht van de dopaminemagneten bij kinderen te verminderen en hun verlangen naar waardevolle activiteiten te vergroten, zodat ze echt het gevoel krijgen iets te hebben bereikt en weer enthousiast worden voor het leven.

We zullen zien hoe deze waardevolle activiteiten bereiken wat dopaminemagneten niet kunnen: ze vervullen de fundamentele vereisten van kinderen als mens. Door het boek verspreid heb ik zeven hoofdstukjes opgenomen over wat kinderen nodig hebben om gezond te zijn, zowel geestelijk als lichamenteel. In deze hoofdstukken beschrijf ik zeven basisbehoeften die Amerikaanse kinderen vaak niet vervuld krijgen. Ik leg uit hoe dopaminemagneten hen tegenhouden om deze behoeften te bevredigen, en vervolgens heb ik een lijst samengesteld met gemakkelijke opvoedactiviteiten die dit gebrek goed kunnen maken.

In de praktische hoofdstukken bespreek ik ook de vier veelvoorkomende fouten die ouders maken als ze met de magneten omgaan en hoe deze fouten ons leven met meer stress en ruzie vullen.

Aan het eind van het boek staat een vierwekenplan om je gezinsgewoontes die te maken hebben met schermen voorgoed te veranderen. Je leert hoe je deze magneten naar de zijkant van je leven kunt schuiven zodat de vier belangrijke vaardigheden alle aandacht krijgen en kunnen groeien in het leven van je kinderen. De vier vaardigheden zijn: praten met je gezin, je richten op productief werk, goed slapen en samen leuke avonturen ondernemen.

Als je begint te begrijpen hoe dopaminemagneten werken in

je hersenen (en in die van je kind), ga je iets prachtigs ervaren. Deze magneten verliezen onmiddellijk een deel van hun macht over jou. Als je blijft lezen en met een aantal van de strategieën uit dit boek gaat experimenteren, win je langzaam de controle over de tijd en de gewoontes van je gezin terug, en het emotioneel welzijn van je gezin zal erdoor verbeteren. Je gaat technologie en ultrabewerkte voeding beheersen op een manier die je leven beter maakt in plaats van dat ze je leven aantasten. Je zult de middelen hebben om je kind een eenentwintigste-eeuwse superkracht te geven: het vermogen om zich voor langere tijd te concentreren op moeilijke taken zonder te worden afgeleid.