

Scrollen op social media vs. lezen: wat gebeurt er in je brein?

zaterdag 18 januari 2025

De OBA daagt je de komende weken uit om minder op social media en meer in de boeken te zitten. Omdat wij lezen als echte leesfanaten geweldig vinden en deze ervaring graag met je willen delen. Maar ook omdat het goed voor je is.

Tijdens het lezen en scrollen gebruik je je hersenen namelijk op een heel andere manier. Ontdek nu waarom lezen werkt als een booster voor je brein.

Dopamine

Dopamine is een stofje in de hersenen dat je een tevreden gevoel geeft. Social media spelen hierop in met likes, reacties en andere positieve prikkels. De dopaminepieken volgen elkaar in hoog tempo op, waardoor er een verslavend patroon kan ontstaan. Bij lezen komt ook dopamine vrij, doordat je het verhaal begrijpt en je je inleeft in de personages. De beloning is alleen veel geleidelijker en houdt langer aan.

Aandacht

Lezen stimuleert de concentratie. Volgens verschillende neurowetenschappers ontstaan er door langdurig 'diep lezen' connecties in de hersenen die je onder meer helpen je beter te concentreren. Social media zouden juist zorgen voor minder verbindingen en een meer gehaaste manier van lezen. Experts zijn het er in ieder geval over eens dat social media met hun continue notificaties voor veel afleiding zorgen.

[Hersenen willen lezen - Erik Scherder](#)

Emotioneel

Van likes op social media kun je blij worden, maar ook negatieve reacties laten sporen na. Bij negatieve reacties worden dezelfde hersengebieden actief als bij fysieke pijn. Ook door lezen gebeurt er iets in je hersenen. De ervaringen worden opgeslagen naast 'echte' ervaringen en helpen je zo je in te leven in anderen.

Weet je niet met welk boek je moet beginnen? Schrijf je in voor onze maandelijkse nieuwsbrief Boekentips.

[Schrijf je nu in](#)