THRIVE

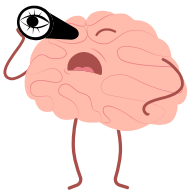
Towards Health & Resilience in Volatile Environments

Welkom!

Welkom bij de eerste nieuwsbrief van het THRIVE-team! In onze nieuwsbrieven vind je updates over de voortgang van het THRIVE-onderzoek, lees-/luister-/kijktips rondom veerkracht, welzijn en het brein, en andere fun facts. Veel leesplezier!

Kijk-, lees- & luistertips

1. **Kijken: "The Mind, Explained" (Netflix)**
Dit is een serie met korte, visueel aantrekkelijke afleveringen over onderwerpen als geheugen, angst, dromen en mindfulness. Het is ingesproken door Emma Stone!



2. **Lezen: "We zullen doorgaan" (Lisanne van Sadelhoff)**
Journalist Lisanne van Sadelhoff interviewt mensen die met tegenslag of verlies te maken kregen, in 'een hoopvolle zoektocht naar veerkracht'.

3. **Luisteren: "Brain Science" (met Ginger Campbell)**
Deze podcast bestaat uit interviews met neurowetenschappers en psychologen over actuele thema's in de hersenwetenschappen. Het is te beluisteren op Spotify.

THRIVE Onderzoeksupdates

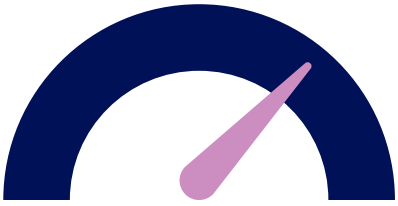
Deze zomer kwam de 200e deelnemer langs in Leiden voor een MRI-scan. Hier zijn we enorm blij mee, dus dat moest gevierd worden 😊
Elke scan helpt ons om een completer beeld te krijgen en draagt bij aan kennis die écht iets kan betekenen voor de toekomst. Veel dank aan alle deelnemers!

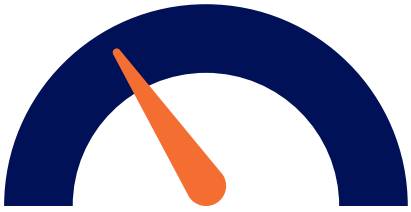
Elizabeth **Hannah** **Pauline**

Anne-Laura **Antoinette**

Ondertussen hebben 206 **deelnemers** de scandag doorlopen. Hiermee zijn we al een heel eind op weg naar ons doel.

Bovendien hebben al 92 **deelnemers** het hele onderzoek afgerond. Super fijn dat zoveel deelnemers de vervolgsessies trouw invullen!





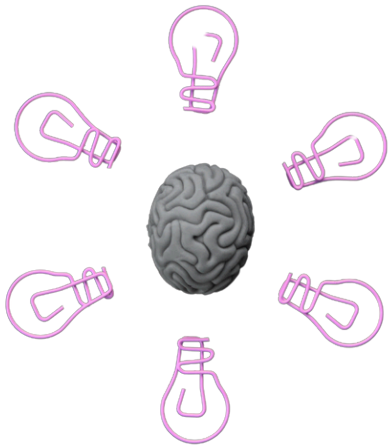
Feit of fabel?

"Je hersenen zijn energieverslinders."

Feit! Hoewel je brein maar ongeveer 2% van je lichaamsgewicht uitmaakt, gebruikt het 20% van al je energie.[1]

"Je gebruikt maar 10% van je hersenen."

Fabel! Je gebruikt praktisch je hele brein, ook als je gewoon uitrust. Verschillende gebieden zijn meer of minder actief, afhankelijk van wat je aan het doen bent.[2]



[1] Raichle & Gusnard (2002), Proceedings of the National Academy of Sciences.
[2] Bron: Boyd (2008), Scientific American Mind.

THRIVE in de media

Een cameraploeg kwam langs bij een scansessie voor een item over THRIVE. Hierover later meer, stay tuned!

Meer weten? Volg ons op Instagram, check de website, of mail je vragen!

Groetjes van het THRIVE-team 💛

@braintrainnl

universiteitleiden.nl/resiliencecenter

thrive@fsw.leidenuniv.nl