

Home > Thema's > Heiden > Oppassen op de kleinkinderen verbetert je geheugen, blijkt uit Tilburgs onderzoek

Oppassen op de kleinkinderen verbetert je geheugen, blijkt uit Tilburgs onderzoek



Geschreven door
Esther Ruijters



Beeld: Maskot

Opslaan

leestijd 3 minuten

Wetenschap 01 juli 2026

Grootouders die op hun kleinkinderen passen functioneren cognitief beter dan grootouders die dit niet doen. Maar maakt het nog uit hoe vaak ze oppassen en wat ze dan doen met de kinderen? Dat onderzochten wetenschappers van de Universiteit van Tilburg.

Meer lezen van Psychologie Magazine?

 Stel ons dan in als vertrouwde bron op Google

instellen →

Elke week passen mijn ouders op de kinderen van mijn twee zussen en mij. We wonen verspreid over het land en mijn ouders karren wat af. Op maandag: naar mijn neefje in Maastricht, donderdag: naar de kinderen van mijn zus in Bilthoven, vrijdag: naar

mijn dochters in Utrecht. En zaterdag weer terug naar hun eigen huis in Heerlen.

De (klein)kinderen vinden het fantastisch en mijn ouders genieten van hun kroost. Bijkomend voordeel: ze trainen er ook nog eens hun [geheugen](#) mee, volgens recent Tilburgs onderzoek.

De onderzoekers analyseerden gegevens van meer dan 2,5 duizend oppassende grootouders en vergeleken die met gegevens van niet-oppassende opa's en oma's. Wat blijkt? Grootouders die op de kleinkinderen passen scoren beter op [geheugentests](#) en verbale vloeïendheid (vlot en moeiteloos woorden bedenken en uitspreken) dan grootouders die niet oppassen.

Oppassen stimuleert cognitieve vaardigheden

Een verklaring hiervoor is dat oppassen de cognitie stimuleert, omdat het vaardigheden vereist als plannen, organiseren, aandacht verdelen, improviseren en problemen oplossen. Daarnaast draagt het vervullen van meerdere rollen – partner, werknemer, grootouder – bij aan het welzijn doordat er meer kans is op betekenisvolle sociale contacten en een actievere leefstijl, wat positieve invloed heeft op het cognitief functioneren.

Opmerkelijk: waar de scores op geheugentests en verbale vloeïendheid bij zowel opa's als oma's verbeterde ten gevolge van oppassen, was alléén bij oma's een vertraging te zien in cognitieve achteruitgang. Bij opa's vonden de onderzoekers dit effect niet. Verklaringen hiervoor zijn dat grootvaders over het algemeen minder gewend zijn om te zorgen, waardoor zij oppassen als belastender ervaren en vaker ondersteunend aan hun vrouw aanwezig zijn. Oma's coördineren vaker de opvang en passen vaker alléén op.

Variatie in oppastaken is beter voor je brein

Hoe vaak grootouders oppassen en welke activiteiten ze dan doen blijkt niet van belang voor de cognitieve functies, vonden de onderzoekers. Wel heeft een variatie in activiteiten – denk aan huiswerk begeleiden, eten maken, spelen – een positieve invloed. Waarschijnlijk doordat een grotere variatie in activiteiten meer vraagt van plannings- en organisatievaardigheden.

Soms voel ik me wel eens schuldig over het drukke schema van mijn ouders. 'Neem toch eens een verlofdag op', stel ik dan voor. Maar mijn ouders pendelen met liefde heen en weer tussen alle kleinkinderen. Het houdt ze scherp, zeggen ze en dat blijkt nu dus ook uit dit onderzoek. Een mooie bijkomstigheid is dat ik dankzij hen tijd heb om zonder tussenkomst van een peuter en kleuter dit stukje te typen. Win-win!

Lees ook: [Wat betekent het om opa of oma te zijn?](#)

Meer lezen over dit thema?

Hersenen

Of [bekijk alle thema's](#)

Opslaan



Geschreven door
Esther Ruijters

Esther Ruijters is journalist en GZ-psycholoog.

[Meer over deze auteur](#)