

Eh,
JE WEET WEL
DINGES,
HOE HEET HIJ
OOK ALWEER?!

Beetje breintraining, veel plezier



Het maakt niet uit hoe slim je bent of hoeveel diploma's je op zak hebt: ieders geheugen laat wel eens een steekje vallen. Gelukkig is ons brein te trainen – en het is nog leuk om te doen ook! Lees dit artikel en zet uw zintuigen op scherp in de strijd tegen geheugenverlies.

Taxichauffeurs in Londen kennen alle straten van de stad uit hun hoofd. Daardoor is de hippocampus, de plaats in het brein waar herinneringen worden gelabeld voordat ze worden opgeslagen, bij deze beroepsgroep bizar groot – tenminste, toen ze nog zonder navigatiesysteem reden. Actief gebruik van de hersenen zorgt dat er extra hersenverbindingen worden aangemaakt, waardoor het geheugen verbetert. Helaas werkt het ook andersom: gebruik je je hoofd niet, dan sterven de hersenverbindingen tussen de cellen af. Dus... houd de boel daarboven bezig! Dat kan bijvoorbeeld door het maken van puzzels als sudoku's, maar het helpt ook om andere dingen te doen dan normaal. Dus zet de automatische piloot uit, poets uw tanden eens met de andere hand, ga naar een museum als u dat anders niet doet of probeer een (nieuw) computerspel.

Schakel Bach en Mozart in
Studenten die tien minuten naar een sonate van Mozart luisterden, scoorden beter op de IQ-test dan medestudenten

die het stuk niet te horen kregen. Uit een onderzoek door de Universiteit van Californië blijkt dat barokmuziek invloed heeft op ons geheugen. Dit komt omdat dat het hetzelfde ritme heeft als onze hartslag. Dat is de ultieme ontspanning, omdat dat het eerste geluid is dat we als foetus horen. En dat werpt z'n vruchten af, daardoor kunnen we twee tot vijf keer sneller leren.

Luistertips: de *Johannes Passion* en *Das Wohltemperierte Klavier* van Bach, Sonates van Mozart in D.

De man met de hamer

De een weet feilloos alle achternamen van het kabinet uit '94 op te noemen, de ander heeft al moeite met het herinneren van de naam van z'n eigen buurman. Namen onthouden is een kunst op zich. Maar er is een handige truc voor: zet zintuigen en fantasie in. Als meneer Timmerman zich aan u voorstelt, zie hem dan voor je als timmerman, compleet met blauwe overal. Ruik het houtzaagsel, voel het eelt op zijn handen. Maak het bizar; misschien door de hamer in zijn hand zo groot te laten zijn dat hij die achter zich aan moet slepen. Om ons te waarschuwen voor gevaar, is ons hoofd namelijk extra alert op ongewone zaken. Geef het een moment aandacht en wedden dat u de naam van deze man nooit meer vergeet! Gezichten onthouden werkt op dezelfde manier. Stel dat die meneer Timmerman een grote neus heeft. Beeld u dan in dat hij met die gigantische hamer op zijn neus heeft geslagen.

En... actie!

Het lijkt er misschien niets mee te maken te hebben, maar door te bewegen, kunt u beter gaan onthouden. Als het lichaam getraind wordt, komen er meer hersencellen bij en worden er meer verbindingen tussen die cellen gelegd. En dat is weer goed voor ons geheugen.

Romeinse kamer

Deze truc werd al door de oude Romeinen gebruikt, vandaar de naam ervan: Romeinse kamer. Het idee erachter is dat dingen gemakkelijker te onthouden

zijn als ze gekoppeld zijn aan een ruimte die u goed kent. Zo worden behalve de gebieden van het brein die informatie opslaan ook de ruimtelijke gebieden ingezet. En hoe meer verschillende hersendelen meewerken, hoe groter de kans dat we ons iets herinneren. De Romeinse kamermethode werkt als volgt: teken een plattegrond van een bekende kamer en nummer de dingen die erin staan in een logische volgorde. Dus 1=bank, 2=tafel, 3=lamp. Stel dat u een boodschappenlijst wilt onthouden, koppel dan alles wat u nodig hebt aan een object in de kamer. Zorg (net als bij de namen), voor ongebruikelijke combinaties en gebruik zo veel mogelijk zintuigen. Zo kan de bank opeens veranderen in een groot, lekker geurend brood dat half uitgehold is, en groeit er een sinaasappelboom uit de tafel, terwijl u er lekker een dutje onder doet. Denk in de supermarkt aan het ding in de kamer dat u nummer een hebt gegeven en maak een rondje door de kamer. Zó herinnert u zich wat er ook alweer gekocht moest worden.

Slimmer ontwaken

Veel gemakkelijker wordt het niet: onthouden door te slapen. In de remslaap wordt het kortetermijngeheugen omgezet in het langetermijngeheugen. Wilt u volgende maand nog weten waar het boek over ging dat u net uit hebt? Zorg dan dat u altijd tussen de zes en de acht uur slaapt. Drink een paar uur voor u naar bed gaat geen koffie. Cafeïne maakt de remslaap minder namelijk efficiënt en dat is zonde, want dan wordt er minder opgeslagen in het langetermijngeheugen. ▷

Ons brein...

- weegt gemiddeld 1,4 kilogram
- neemt 2% van het lichaam in beslag
- gebruikt 10% van al onze energie
- gebruikt een derde deel van de zuurstof
- bestaat uit honderd miljard neuronen
- en die hersenneuronen zijn onderling ongeveer tienduizend keer verbonden

Pin vergeten?

PAS EEN BREIN-TRUC TOE!

◁ Neusdenken

Als u aan de handtas van uw overleden oma ruikt, komen de herinneringen aan haar meteen weer boven. Geur helpt ons herinneringen op te slaan én terug te halen. Het werkt zelfs zo dat wanneer je rozengeur ruikt tijdens het lezen van bijvoorbeeld een studieboek, die tekst makkelijker te herinneren is wanneer het op dat moment ook naar rozen ruikt! Bovendien wordt het gemakkelijker opgeslagen in het langetermijngeheugen wanneer in de slaapkamer dezelfde geur hangt als tijdens het lezen.

Eh, de pincode...

Het zweet breekt je uit. Je staat met een nieuwe garderobe bij de kassa, maar wát was ook alweer de pincode? Niets om je voor te schamen – cijfers zijn nu eenmaal lastig te onthouden – maar wel heel vervelend. Zulke genante momenten zijn te voorkomen door codes om te zetten in woorden. Dit wordt ook wel het 'major system' genoemd. Het idee daarvoor stamt uit de zeventiende eeuw (al bestonden er toen nog geen pincodes), om lange

cijferreeksen te onthouden. Hiervoor worden getallen in medeklinkers vertaald met onderstaand – niet willekeurig! – lijstje. Dit is de 'vertaling' ervan, aan de hand van pincode '6730': g of h, k of q, m, s of z of c. Dan is het aan u om er een woord (of twee) van te maken dat betekenis voor u heeft of dat goed te onthouden is. Bijvoorbeeld 'Gek meisje'. Dat is allicht makkelijker te onthouden dan zo'n nietszeggende code! Dat lijstje met letters kan natuurlijk wel gewoon in de portemonnee worden bewaard, als u de ezelsbrug in uw hoofd hebt zitten.

0 – s of z of c

1 – t of d

2 – n

3 – m

4 – r

5 – l

6 – g of h

7 – k of q

8 – v of w

9 – p of b

Toekomstig geheugen

Zelfs mensen met een prima geheugen vergeten wel eens een telefoontje of denken er niet aan om de lasagna op tijd uit de oven halen. In dergelijke gevallen laat het 'prospectieve geheugen' een steekje vallen. De Zweedse neurowetenschapper David Ingvar noemt dit ons 'geheugen van de toekomst'. Gelukkig is er een truc om de delen voor in de hersens die hier verantwoordelijk voor zijn te helpen: doe een generale repetitie. Een voorbeeld: het versturen van een verjaardagskaart. Door alle handelingen die bij het versturen van een kaart horen alvast een keer in uw hoofd te doen, wordt de kans op vergeten verkleind. Dus: zie uzelf als bij een soort generale repetitie de kaart uit het kastje pakken, de tekst schrijven, de postzegel opplakken en naar de brievenbus lopen. Daardoor worden de te nemen stappen verbonden aan kenmerken – zoals bijvoorbeeld dat kastje waarin de kaarten

zitten – en die waarschuwen het hoofd als het ware dat er nog een verjaardagskaart moet worden verstuurd.

Wel even aanzetten

Ons hoofd werkt beter wanneer het 'aan' wordt gezet. Het scheelt veel als je vooraf bedenkt: dit ga ik onthouden en het even écht aandacht geeft. Dus loop niet automatisch weg wanneer u de auto hebt geparkeerd, maar kijk even goed waar 'ie precies staat. En de sleutels, wáár legt u ze neer? Dat scheelt straks weer een halfuur zoeken...

Dezelfde tijd, dezelfde plaats

Natuurlijk is het fijn als we alles in één keer zouden onthouden. Maar als dat niet zo is, mag het geheugen best een beetje worden geholpen. Soms is het de moeite gewoon niet waard om iets lastigs te onthouden. Waar de sleutels liggen, bijvoorbeeld. In dat geval is het toch veel handiger om ze altijd op dezelfde plek te leggen, zodat u ze in ieder geval niet hoeft te zoeken.

Meer weten?

Neuropsychologe Margriet Sitskoom schreef het boek *Lang leven de hersenen* (uitgeverij Bert Bakker) over de werking en het trainen van ons geheugen. Wilt u in de praktijk leren alles uit uw geheugen te halen? John Cliteur geeft trainingen bij Purple Monkey Breinonderwijs. Meer informatie daarover staat op www.purplemonkey.nl. □

RS Nieuwsgierig geworden hoe goed uw geheugen is? De afdeling Psychologie van de Universiteit van Amsterdam heeft de gratis Nationale Geheugentest ontwikkeld. De test staat op de website <http://memory.uva.nl/geheugentest>.

Hoe ouder, hoe wijzer?

Een pluspunt van ouder worden! Hoe ouder we zijn, hoe beter we positieve informatie onthouden. Jongeren onthouden negatieve informatie beter. Dit komt waarschijnlijk doordat je op jongere leeftijd nog een hoop te leren hebt. Ouderen weten beter dat de soep niet zo heel wordt gegeten als 'ie wordt opgedend en op hen maken negatieve ervaringen minder indruk. Volgens wetenschapper Thomas Hess gaan ouderen bovendien selectiever om met hun geheugencapaciteit, omdat ze er minder van hebben dan jongeren.