

Vergeetachtigheid

Iedereen vergeet weleens wat. Dat is heel normaal. Ook normaal is het dat ons geheugen ons in de loop der jaren steeds vaker in de steek laat. Geen reden tot paniek. Bovendien kunnen we zelf veel doen om deze achteruitgang te vertragen. Voldoende beweging, de juiste voeding en breintraining maken het verschil. En, we zouden het bijna vergeten, spiritualiteit heeft een bewezen positieve invloed op de geestelijke gezondheid! **TEKST: NIELS BRUMMELMAN**

Boodschappen doen

Bij Loci-systemen koppel je de informatie die je wilt onthouden aan fysieke locaties die je goed kent. Wil je je boodschappenlijstje onthouden, plaats dan de producten die daarop staan denkbeeldig in bijvoorbeeld je huiskamer. Brood op de pianokruk, kaas op de bank, een pak melk op tafel et cetera. Verzin een logische wandelroute door de kamer en loop die route in je hoofd na als je in de supermarkt bent. Wellicht kom je op een gegeven moment tot de ontdekking dat je het boodschappenlijstje zelf helemaal niet meer nodig hebt.

Opvallend: uit onderzoek blijkt dat negatieve stereotyperingen over ouder worden geheugenachteruitgang veroorzaken. De in de maatschappij heersende ideeën over ouderdom drukken zodoende een negatieve stempel op de capaciteit van het geheugen van haar individuele leden. We weten allemaal hoe er in het Westen tegen ouderdom wordt aangekeken. Een oudere is niet zelden afgeschreven en veroordeeld tot het slijten van zijn of haar laatste jaren in een bejaarden- of verzorgingstehuis. Op het Chinese platteland, alwaar men de oudere juist vanwege zijn leeftijd respecteert, is ernstige vergeetachtigheid dienovereenkomstig een veel kleiner probleem. Gelukkig zijn we niet louter willoze speelballen of slachtoffers van de heersende ethiek. Als we zelf besluiten ons ouder worden anders en vooral positiever te zien, zal dit een gunstige uitwerking op eventuele ouderdomskwaaltjes, zoals vergeetachtigheid, hebben. Of, zoals Deepak Chopra schrijft in het boek *Superbrein*: 'Als je ieder hiaat in je geheugen beschouwt als een aankondiging van ouderdom en aftakeling, of als een bewijs dat je niet zo intelligent bent, creëer je daarmee stapje voor stapje je eigen angstaanjagende werkelijkheid.' Wees dus aardig voor je brein. En heb geduld wanneer het tijd nodig heeft om een gevraagd

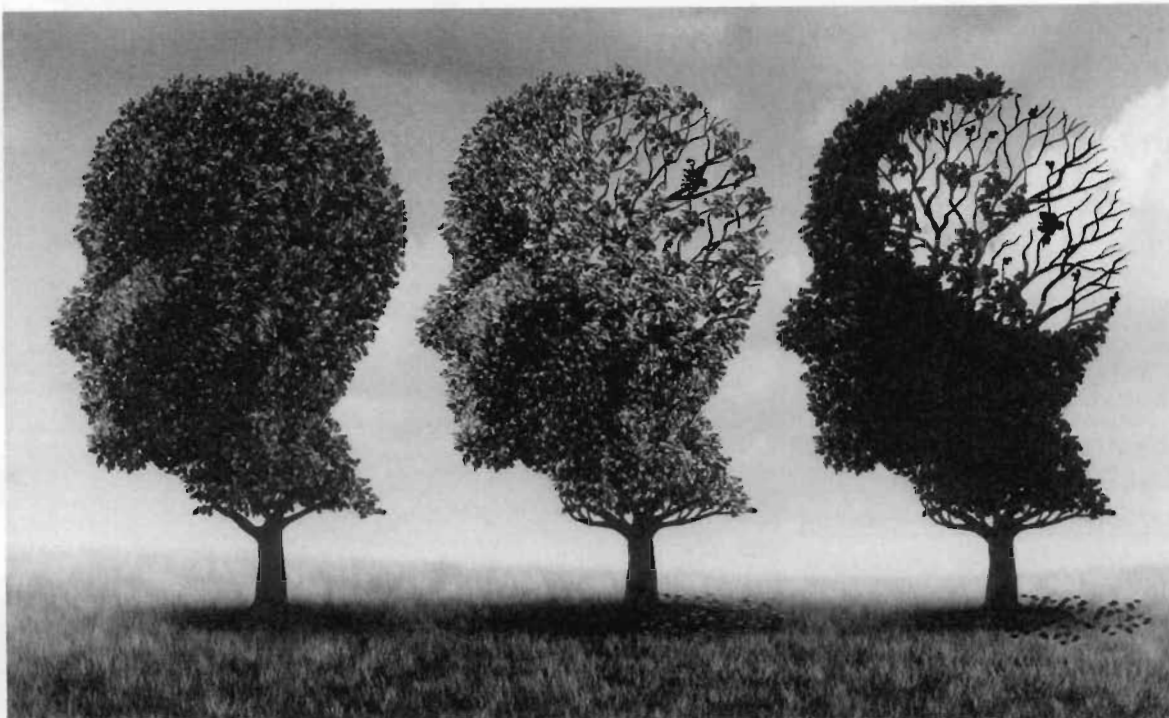
informatiebrokje op te duikelen. En vooral: blijf het trainen. Want wat je niet gebruikt, verslapt en kwijnt weg. Net als de overige spieren van het lichaam.

BEWEGING, INTERACTIE & VOEDING

Buiten de mentale oefeningen die zich richten op het geheugen (zie de diverse kaders), heeft lichaamsbeweging een positieve impact op onze breinprestaties. Welk verband er precies is, is nog onduidelijk. Wellicht heeft het te maken met een betere zuurstoftoevoer naar de hersenen. Bovendien zijn er aanwijzingen dat intensieve lichaamsbeweging – denk aan *aerobic fitness* en hardlopen – de afgifte van lichaamseigen groeistoffen bevordert, stoffen die een gunstige invloed hebben op de hersencellen. Wanneer lichaamsbeweging in groepsverband plaatsvindt, slaan we twee vliegen in één klap. Sociale interactie dwingt onze hersenen er immers toe actief te zijn en betrokken te blijven. Vandaar dat de hoogleraar neuropsychologie André Aleman in zijn boek *Het seniorenbrein* de suggestie doet om ouderen vaker in te zetten als vrijwilliger binnen maatschappelijke verbanden. Hij wijst op de resultaten van een kleinschalige studie die plaatsvond in Baltimore (Verenigde Staten). Daar werden ouderen uit achterstandsgroepen veertien uur per week als klassenassistent van leer-

Puntje van je tong

Ken je het gevoel dat iets op het puntje van je tong ligt? Je weet dat je het antwoord weet, maar je kunt er net niet bij. Hoe frustrerend! Dit fenomeen ontstaat doordat ons brein informatie die minder vaak opgevraagd wordt, archiveert. Het is er dan nog wel, maar je moet dieper de bibliotheek van het geheugen in om het te ontsluiten. Het goede nieuws is dat er in de bibliotheek meerdere paden naar het desbetreffende informatie-item lopen. Door zo veel mogelijk paden te proberen en te combineren, heb je een grotere kans de gewenste informatie op te duikelen. Maak bijvoorbeeld een *mindmap*. Dat is een diagram opgebouwd uit begrippen, teksten, relaties en/of plaatjes, die zijn geordend in de vorm van een boomstructuur rond een centraal thema. Stel dat de naam van een beroemd acteur je ontschoten is. Omdat in dit geval het centrale thema, de naam van de acteur, jou onbekend is, zet je in het midden van je papier een vraagteken. Op de takken die vanuit het vraagteken groeien, zet je verschillende zaken die je nog wel weet over deze acteur. Bijvoorbeeld iets over zijn uiterlijk, andere acteurs waarmee hij speelde, films waarin hij optrad et cetera. Grote kans dat al doende de naam je 'spontaan' te binnen schiet.



krachten ingezet. Na een halfjaar bleek hun mentale flexibiliteit groter in vergelijking met die van ouderen die niet aan het programma mee hadden gedaan. De befaamde *Mayo clinic* in de Verenigde Staten, gespecialiseerd in het onderzoek naar veroudering en behandeling van alzheimer, adviseert naast mentale en lichamelijke activiteit een dieet dat gekenmerkt wordt door weinig vet en veel groenten en fruit. Ook raden zij de consumptie van vette vis, dat de gezonde omega 3-vetzuren bevat, van harte aan. Dat geldt ook voor vitamine B12 trouwens. Alhoewel de link tussen voeding en ons geheugen wat minder direct is, mag het opvallend heten dat in het Japanse Okinawa, waar de oudste mensen ter wereld wonen, weinig verzadigd vet, zout en suiker wordt geconsumeerd.

OUDER EN WIJZER

De Romeinse filosoof Seneca hield zich bezig met levenskunst. Het gaat bij levenskunst om manieren waarop we ons leven kunnen beleven, oftewel: écht kunnen beleven. Volgens Seneca, en hiermee laat hij een zeer vroege echo op het moderne credo 'Leef in het nu' horen, is onze neiging om ons geluk uit te stellen de grootste belemmering bij het ervaren van de rijkdom van het heden. Hij pleitte voor een nieuwe

kijk op verleden en toekomst, eentje gekleurd door het huidige moment. Volgens hem waren ouderen als geen ander in staat zichzelf zo'n nieuwe blik te verschaffen. Een techniek die daarbij kan helpen is *mindfulness*, een meditatiegerichte benadering die het emotionele welzijn verhoogt door jezelf bewust op zintuiglijke indrukken en interne gewaarwordingen als gedachten en emoties te richten zonder daarbij te oordelen. Het van een afstandje beoordelen is een kwaliteit die, gemiddeld gesproken, bij ouderen beter ontwikkeld is dan bij jongeren. Bovendien blijken zij beter in staat zich te richten op het positieve in plaats van het negatieve. En dus had Seneca gelijk: de ouderen onder ons zijn als geen ander in de positie zich dergelijke positieve levenskwaliteiten eigen te maken en hun herinneringen derhalve fraai te kleuren. Ouderen die zich daarenboven bezighouden met vragen die mensoverstijgend zijn, die zich met andere woorden interesseren in spiritualiteit, zijn bewezen geestelijk gezonder. Tot slot nog een troostrijke gedachte uit neurologische hoek: doordat onze hersenen naarmate we ouder worden langzamer gaan werken, reageren we meer doordacht en dus verstandiger op situaties die zich voordoen. Misschien vergeten we af en toe wat, maar evenzogoed geldt doorgaans: hoe ouder, hoe wijzer! ■

Voorwerpen vinden

Voordat je iets kunt onthouden, moet er eerst een herinnering aangemaakt worden. Maar vaak gebeurt dat niet of onvolledig. Je doet iets op de automatische piloot, zonder er echt bij na te denken. Neem het voorbeeld van de telefoon die je weglegt terwijl je aan het koken bent. Je focus is op de pan en niet op de telefoon, die je achteloos op een onlogische plek neerlegt. Gevolg is dat je de volgende dag je telefoon moet zoeken. Om dat soort escapades te voorkomen, kun je het best routine inbouwen. Dat betekent dat je een voorwerp – telefoon, afstandbediening, bril of sleutel – direct na gebruik op een vaste plek dient terug te leggen. Zo kun je de nutteloze zoektijd tot een minimum beperken.

.....

Bronnen:
Het seniorenbrein, André Aleman, Uitgeverij Atlas Contact
Breinvijzer, John Cliteur, Purple Monkey Publishing
Superbrein, Deepak Chopra en Rudolph E. Tanzi, Servire

Namen onthouden

Niets zo vervelend als een bekende tegenkomen en dan diens naam niet weten. Gelukkig zijn er goede tips om gênante situaties te voorkomen. Zorg ten eerste dat je de naam goed verstaat wanneer iemand zich voor het eerst aan je voorstelt. Is de naam je eenmaal bekend, dan gaat het erom deze te onthouden. Dat gaat makkelijker wanneer je meerdere geheugensporen legt tussen de naam en de drager ervan. Je kunt dat bijvoorbeeld doen door de naam te vertalen naar een beeld en dat vervolgens te koppelen aan de uiterlijke kenmerken van de desbetreffende persoon. Bij de heer Kat is dat makkelijk, bij de heer Katzand kun je meerdere beelden gebruiken. Wanneer dat niet zo makkelijk gaat, kun je misschien de klank van de naam vertalen naar een beeld. Mevrouw Nuisdezem is zo in de beelden 'muis' en 'bezem' te vertalen. Combineer nu op een creatieve manier het beeld of de beelden met het uiterlijk van degene van wie je de naam wenst te onthouden. Visualiseer in het geval van laatstgenoemde dame bijvoorbeeld een muis met bezem die haar haar fatsoeneert. Gek misschien, maar het werkt wel!