

Wat kun je doen bij geheugenproblemen?

Dit document is geschreven voor jongeren en jongvolwassenen met (lichte) geheugenproblemen. Het kan ook handig zijn als je bijvoorbeeld ADHD of ADD hebt, omdat er tips in staan die je kunnen helpen ervoor te zorgen dat je minder snel iets vergeet. Het is ook handig om het te laten lezen door mensen in je omgeving, zoals je ouders. Ouders van basisschoolkinderen kunnen het ook prima gebruiken om ideeën op te doen om hun kinderen te helpen, maar de tekst zal voor jongere kinderen waarschijnlijk moeilijker te begrijpen zijn.

1. Het geheugen is geen spier

Het geheugen is geen spier die je kunt trainen. Je kunt dus niet je geheugen *op zich* verbeteren, maar je kunt wel ‘trucjes’ toepassen om te zorgen dat je minder last hebt van je geheugenproblemen en makkelijker dingen kunt onthouden. Het zijn strategieën (manieren, ‘foefjes’, geheugensteuntjes) om te compenseren voor de moeite die je ermee hebt. Een aantal dingen doe je misschien allang, een aantal ook niet. Van tevoren weet je niet precies welke strategieën *jou* zullen helpen, dat is een kwestie van uitproberen en het ervaren. Het gaat erom wat voor *jou* werkt.

2. Train alleen wat nuttig is

Als je wilt trainen om dingen beter te onthouden, is het belangrijk vooral *dat* te trainen waar je ook echt iets aan hebt. Ga dus niet eindeloos telefoonnummers oefenen als je die in de praktijk moeiteloos kunt onthouden of niet uit je hoofd *hoeft* te kennen, omdat ze in je telefoon staan. Want dan is het niet zinvol (tenzij je een strategie wilt oefenen). Oefen met datgene wat je vaak vergeet (of dat nu routes, wachtwoorden, namen of afspraken zijn). Train alleen wat je wilt leren. Hieronder staat een opsomming van verschillende manieren om je te helpen dingen te onthouden. De volgorde is willekeurig.

3. Aandacht voor wat je wilt onthouden

Je kunt iets pas onthouden als je ook aandacht hebt voor wat je wilt onthouden. Als je iemand nooit gehoord hebt, kun je ook niet onthouden wat hij zegt. Stap 1 is dus aandacht schenken aan de informatiebron. Het werkt makkelijker als je ook *kijkt* naar die bron (bijv. kijken naar de leraar die iets uitlegt, oogcontact maken als je met iemand praat). Als je met je volle aandacht luistert, kijkt of iets doet, dan zal steviger in het geheugen verankerd blijven. Om te checken of je iets goed hebt begrepen, kun je een vraag stellen waarin je het herhaalt in je eigen woorden (‘Bedoel je dat...?’). Omgekeerd kunnen je ouders of leerkrachten dat ook bij jou doen: checken of iets goed is overgekomen door je te vragen om het te herhalen/uit te leggen in je eigen woorden.

4. Gebruik je mobieltje en computer

- In je mobiele telefoon kun je telefoonnummers, namen en adressen opslaan. Je kunt ook afspraken erin zetten. Je krijgt dan op een door jou gekozen tijd van tevoren een herinnering aan een afspraak (een geluidje en/of een tekst die je zelf gekozen hebt. Je kunt je telefoon gebruiken om dingen die je niet wilt vergeten op te ‘schrijven’ en te bewaren. Meestal kan dit in een paar korte woorden. Als je die woorden leest, weet je weer waar het over gaat. Als je je mobieltje veel hiervoor gebruikt, moet je jezelf aanwennen hem altijd bij je te hebben. Dit is geen manier om je geheugen te verbeteren, maar het zorgt er wel voor dat je iets niet vergeet.
- Er zijn ook allerlei apps en websites, met de mogelijkheid om je aan dingen te helpen herinneren, zoals het innemen van medicijnen of afspraken.

- De computer, je telefoon of je tablet kun je goed gebruiken om vrienden op te slaan in je adressenboek. Als je dit op internet doet en niet op je harde schijf (bijvoorbeeld Hotmail, Gmail of Facebook), dan kun je overal waar je internet hebt, over die adressen beschikken.
- Voor alle verschillende PIN-codes, user names en wachtwoorden kun je één tekstbestand maken waarin je al deze gegevens bewaart. Het is wel handig om dit bestand een wachtwoord te geven, maar dan hoeft je er nog maar één te onthouden. Op een veilige plek kun je voor de zekerheid een uitgeprinte versie bewaren. Zorg er wel voor dat je computer dan goed beveiligd is en niet iedereen zomaar toegang tot je bestanden hebt. En voor de veiligheid zou je zo'n bestand ook niet direct een titel moeten geven waaraan iedereen kan zien dat je wachtwoorden en codes erin staan. Je kunt zelfs overwegen om *in* het bestand zelf woorden te vermijden die mensen als zoekopdracht zouden geven als ze jouw computer willen doorzoeken op dit soort zaken. Dus dan noem je geen woorden als 'wachtwoord', 'password', 'gebruikersnaam', 'code', enz. Maar een woord als 'w-wrd' in plaats van wachtwoord of 'gebr.nm' is dan veiliger. Op internet kun je gratis programmaatjes downloaden, zogenaamde '*password managers*' waarmee je wachtwoorden eenvoudig kunt beheren. Zorg wel dat je weet dat het betrouwbare software is en niet iemand die stiekem via zo'n nepprogramma je hele verzameling wachtwoorden in eenmaal te weten komt.

5. Check als je ergens weggaat of je alles bij je hebt

Soms kom je er bijvoorbeeld op school pas achter dat je je tas, lunch of boeken bent vergeten. Als je ergens weggaat, kun je jezelf aanwennen jezelf te vragen 'Heb ik alles bij me wat ik nodig heb, ben ik niets vergeten?' en hardop een opsomming te maken van wat je mee moet nemen. Mensen doen dit ook vaak als ze op vakantie gaan, ze gaan dan op papier of in hun hoofd hun lijstje af, of ze alles hebben meegenomen (paspoort, tickets, genoeg geld, pasjes, telefoon, 'Heb ik de voordeur afgesloten, zijn alle lampen uit?', enz.).

Maak er een gewoonte van om je heen te kijken of je alles hebt meegenomen als je ergens weggaat. Zo voorkom je dat je in de bus, thuis, op school of ergens anders iets laat liggen. Je kunt jezelf hierin ook al vooraf wat trainen door tegen jezelf te zeggen 'Ik moet straks niet vergeten ... te bellen'. Door dit voor jezelf een paar keer te herhalen, blijft het wat actiever in je geheugen zitten en wordt de kans dat je het vergeet kleiner.

Zaken die je dagelijks nodig hebt, kun je het best op een plek bewaren je ze vaak tegenkomt zodat je ze 'vanzelf' al bij je hebt. Stel dat je je tas eigenlijk altijd wel ergens mee naartoe neemt, dan kun je daarin bijvoorbeeld een mobieltje, sleutels, agenda en portemonnee doen. Denk echter wel aan diefstal, wellicht is je jas of broekzak dan een betere plek.

6. 'Knoop in je zakdoek'

Je kunt van alles doen om je iets te helpen herinneren. Je kunt vragen of iemand anders je iets wilt helpen herinneren, je te bellen, of er nog een mail/app/sms over te sturen ('zet het maar even op de mail als je wilt'). Beter is om er ook zelf aan te denken. Je kunt dit doen door een geheugensteuntje te bedenken. Als je bijvoorbeeld om 16:00 uur iemand moet bellen, kun je een wekker zetten of je horlogepiepje (alarm) laten afgaan. Mobieltjes hebben ook een wekkerfunctie. Als je wekker gaat, weet je dat er iets was wat je moest doen. Als je wilt voorkomen dat je niet meer weet *wat* je nu precies moest doen, zet de wekker dan bijvoorbeeld naast de telefoon of leg er een briefje bij. Of typ een tekst bij de wekker, die in beeld verschijnt als hij afgaat.

Sommige mensen dragen een elastiekje om hun pols als ze iets niet willen vergeten. Als ze naar het elastiekje kijken, weten ze weer waarom ze het om hun pols hadden gedaan ('O ja, ik

moet ... bellen'). Sommige mensen dragen een zakdoek bij zich en doen er een knoop in als ze iets willen onthouden. De knoop is hun geheugensteuntje ('reminder') om aan datgene te denken. Kies iets wat bij jou past en zorg ervoor dat er een link is zodat je ook nog weet *wat* je dan niet moest vergeten.

7. Gebruik een agenda

Door afspraken op te schrijven in een agenda hoef je het niet allemaal in je hoofd te onthouden. De agenda is dan een soort 'extern geheugen'. Belangrijk is dan wel dat je jezelf aanwent je agenda altijd bij je te hebben. Gebruik een agenda die bij jou past. Soms is het prettig het overzicht van de hele week op twee pagina's te hebben, andere mensen hebben liever één dag per pagina. Kies voor datgene wat jou het meeste overzicht geeft en waar je genoeg in kunt schrijven zonder dat het onoverzichtelijk voor je wordt. Leer jezelf aan alles op te schrijven wat belangrijk is. Je kunt natuurlijk ook een agenda in je telefoon, tablet, laptop of computer gebruiken.

8. Gebruik een dagboek

Sommige mensen vinden het prettig om op te schrijven wat ze op een dag allemaal gedaan hebben en hoe ze die dag vonden. Zeker als je geheugen je soms wat in de steek laat, kan het prettig zijn nog eens iets terug te kunnen lezen. Je weet dan weer wat je een bepaalde dag hebt gedaan, hoe je je voelde, hoe een bepaald gesprek verliep, wanneer iets is begonnen, enz.

9. Gebruik foto's

Foto's kunnen je helpen dingen beter te herinneren die *wel* in je geheugen zitten opgeslagen, maar even niet *vanzelf* naar boven komen. De foto's roepen de herinnering dan op ('trigger').

10. Maak lijstjes

Ook dit is een manier van 'dingen opschrijven'. Als je op een dag een aantal dingen moet doen, is het handig ze op te schrijven. Niet alleen om ze zo beter te onthouden, maar ook omdat je dan al een soort planning hebt van wat je allemaal wilt doen. Als je boodschappen gaat doen, maak je een boodschappenlijstje. Als je bij iemand gaat logeren, kun je een lijstje maken van wat je allemaal mee wilt nemen, enz. Soms is het handig zo'n lijstje op de computer te maken. Als je dan een volgende keer bijvoorbeeld weer gaat logeren, dan heb je de meeste punten alvast staan. Je kunt lijstjes maken op papier, in je mobieltje of op de computer. Sommige mensen hebben een Wordbestandje met wat ze allemaal moeten meenemen als ze op vakantie gaan. Als ze dat bestand afwerken, dan weten ze zeker dat ze niets belangrijks vergeten kunnen zijn.

11. Pen en papier bij de hand (of je mobieltje ☺)

Zorg dat je altijd pen en papier bij je hebt zodat je iets kunt opschrijven. Dit kan natuurlijk ook je agenda of mobieltje zijn. Als je een tas hebt die je overal mee naartoe neemt, zorg dan dat daar een paar kleine blaadjes en een pen/potlood inzitten. Sommige mensen slapen ook met een blocnote op hun nachtkastje. Als hen dan 's avonds in bed iets te binnen schiet wat ze absoluut niet mogen vergeten, schrijven ze het op. Het staat dan op papier en ze hoeven er niet meer van wakker te liggen. De volgende ochtend komen ze het vanzelf weer tegen op het blocnote. Of in je mobieltje, als je het daarin hebt ingevoerd.

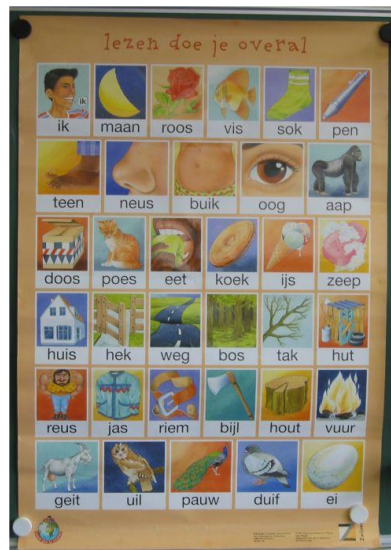
12. Visueel ondersteunen (visualiseren)

'Visueel' is een woord voor alles wat met zien/kijken te maken heeft. Je kunt dan bijvoorbeeld denken aan een plaatje, een foto of een beeld van iets in je hoofd wat je ergens aan koppelt (een 'visuele associatie'). Dat beeld hoort dan bijvoorbeeld bij een woord,

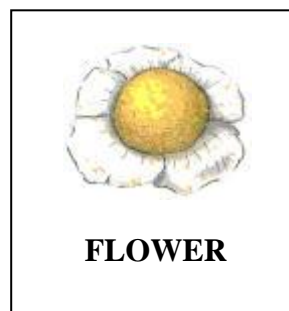
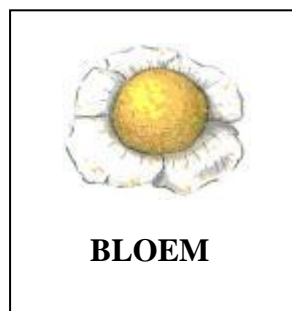
waardoor je het woord met behulp van het beeld makkelijker onthoudt. Door iets wat je wilt onthouden te koppelen aan een beeld, sla je het makkelijker op in het geheugen. Het beeld is dan een soort geheugensteuntje. Als je een tijd wilt onthouden kun je het in woorden onthouden ('half acht'), maar je kunt in je hoofd ook een beeld van een klok erbij bedenken die op 7:30 uur staat. Op verkeersborden staan ook niet voor niets zo vaak afbeeldingen met kleuren en plaatjes, want afbeeldingen ondersteunen het geheugen.



Om kinderen te helpen met het geheugen en het leren van bijvoorbeeld woorden, krijgen ze op de basisschool woorden aangeleerd met behulp van plaatjes.



Daarom werken ze bij kinderen soms ook op school en in instellingen met 'pictogrammen'. Dit zijn plaatjes waarop je kunt zien wat je die dag allemaal gaat doen. Gebruik visuele ondersteuning als je er met je geheugen voor woorden alleen niet uitkomt. Bijvoorbeeld als je woordjes voor Engels moet leren, kun je kaartjes maken met het woord en de afbeelding erbij. Hieronder een voorbeeldje van hoe je zo'n kaartje kunt maken (de voorkant en de achterkant). Beide woorden ('bloem' en 'flower') raken in je geheugen gekoppeld aan het plaatje. Als je aan bloem/flower denkt, denk je aan het plaatje, en als je aan het plaatje denkt, denk je aan bloem/flower.



13. Verbaliseren

Voor mensen die visueel (met kijken) sterker zijn, kun je doen zoals hierboven beschreven en visueel ondersteunen. Als je sterke kanten juist niet in beelden maar in woordelijke herinnering liggen, kun je beelden weer makkelijker onthouden als je er een woord aan koppelt en deze onthoudt. Je gebruikt dan juist taal als 'kapstok' (verbaliseren) om iets te onthouden.

14. 'Ezelsbruggetjes' gebruiken

Soms moet je iets onthouden en dan heb je niets bij de hand om het op te schrijven. Oubers in restaurants zijn hier heel goed in. Zij kunnen veel bestellingen opnemen en uit het blote hoofd onthouden. Dat komt niet omdat hun geheugen beter zou zijn, want dat is niet zo. Maar ze hebben heel vaak ge oefend met trucjes om veel informatie snel te kunnen onthouden. En je merkt vaak in een restaurant ook dat ze je bestelling nog even herhalen om te checken dat ze het goed hebben onthouden.

Stel, je gaat boodschappen doen zonder lijstje en je wilt onthouden welke 5 producten je gaat kopen, bijvoorbeeld kiwi's mandarijntjes, appels, avocado's en sinasappels. Je kunt dan een trucje toepassen door van alle producten de eerste letter te nemen en te kijken of je er een woord van kunt maken. Het kan handig zijn het eerst op papier te schrijven om dit te oefenen. Soms moet je de volgorde van de letters omwisselen, soms krijg je een woord wat niet bestaat, maar jij wel kunt onthouden (denk aan het woord KAMAS, het bestaat niet, maar je kunt het wel onthouden. KSMAA is ook geen woord, maar die kun je ook niet goed onthouden omdat het nergens op lijkt). Het gaat erom dat het woord voor *jou* betekenisvol is of makkelijk te onthouden. Hieronder een voorbeeldje waar van de 5 producten het woord SMAAK gemaakt is. Om te voorkomen dat je straks alleen het woord SMAAK weet *zonder* dat je nog weet waar al die letters voor stonden, moet je het woord eerst een paar keer hardop herhalen en per letter jezelf trainen waar die letter ook alweer voor stond.

↓
Sinasappels
Mandarijntjes
Appels
Avocado's
Kiwi's

Een andere manier van ezelsbruggetjes gebruiken is 'associëren'. Bij het onthouden van namen helpt het je om ze in je geheugen te verbinden/koppelen met een kenmerk van iemands gezicht, bijvoorbeeld: 'Sarah heeft een ringetje door haar neus' of 'Bob is de man met de snor'.

15. Herhalen, herhalen en nog eens... herhalen

Informatie wordt beter opgeslagen en vastgehouden in het geheugen als je het eerst een aantal keer (hardop) voor jezelf herhaalt. Men zegt wel eens dat ze iets zovaak gehoord of gezien hebben, dat ze het kunnen dromen.

16. Ordenen/categoriseren

Als je een 'bulk' aan informatie moet onthouden, is het handige er voor jezelf ordening in aan te brengen, bijvoorbeeld door het op te delen in 'hapklare brokken' (*chunking*), door het in te delen in categorieën. Als je Engelse woordjes moet leren, doe je ze niet gelijk alle 50, maar bijvoorbeeld eerst de eerste 10 en als je die kent, dan komen er weer wat nieuwe bij. En als je een telefoonnummer moet onthouden, dan zul je dat meestal niet als 10 losse cijfers onthouden maar zul je ze in een kleiner aantal getallen 'klonteren', bijv. 0 20 - 670 18 30. Of

je houdt er wel 10 losse cijfers van, maar in je intonatie of adempauzes zitten er ongelijke ruimtes tussen de cijfers. Je hebt vast wel eens meegemaakt dat iemand anders jouw telefoonnummer bij je checkt. En als ze het dan anders oplezen dan op 'jouw' manier, dan moet je even omschakelen en checken of het nummer dan inderdaad hetzelfde is.

17. Herinnering is situatiegebonden

Bijzonder van het geheugen van alle mensen is dat herinnering van iets vaak het beste lukt in de situatie waarin de herinnering opgedaan is. Je gaat bijvoorbeeld naar boven om iets te doen, maar boven ben je vergeten wat je ook alweer kwam doen. Vervolgens ga je terug naar beneden om op je lijstje te kijken en als je beneden komt, schiet het je ineens weer te binnen. Daarom gaan politieagenten vaak ook met getuigen terug naar de plek van het misdrijf, daar herinnert men zich dingen waaraan ze op het bureau niet hadden gedacht. Het zat toen al wel in het geheugen, maar kwam niet spontaan naar boven. De plek waar je iets leert, is ook de plek waar je je het makkelijkst iets weer herinnert. Daar 'schiet' het je ineens spontaan weer te binnen. Geuren kunnen daarbij ook een belangrijke rol spelen. Daarom is het zo jammer dat je thuis geen proefwerken mag maken, want dat zou makkelijker zijn. Als je iets belangrijks vergeten bent en je kunt er niet opkomen, ga dan naar de plek waar je het bedacht had of waarmee het te maken heeft.

18. Andere mensen om hulp vragen

Ook al is het handiger om niet van anderen afhankelijk te hoeven zijn voor je geheugen, soms is het toch prettig als anderen je kunnen helpen. Je hoeft niet alles alleen te kunnen, jij helpt anderen ook wel eens als zij hulp nodig hebben. Vraag hen dan of ze je willen helpen iets niet te vergeten of bel/app/mail ze als je zelf iets niet meer weet ('Joh, hoe zat het ook alweer met dat huiswerk voor morgen?').

19. Maak een plan en werk gestructureerd

Als je iets gaat doen, is het handig eerst een plannetje te maken ('Hoe ga ik het aanpakken? Wat ga ik eerst doen? En daarna?'). Je krijgt daardoor meer overzicht en je werkt effectiever. Op de meeste scholen zijn docenten beschikbaar om je te helpen bij het leren maken van een planning. Ga systematisch te werk en doe de dingen één voor één. Als je meerdere dingen te gelijk doet, zal het minder goed gaan. Als je iets wilt leren en onthouden, zorg dan voor weinig afleiding (muziek uit, deur dicht). Zo kun je je goed concentreren. Maar, eerlijk is eerlijk, er zijn ook mensen die merken dat ze juist beter hun huiswerk kunnen maken met wat geruis of muziek op de achtergrond, dus ook hier moet je weer kijken wat voor jou het beste werkt.

20. Emotionele dingen onthoud je makkelijker

Gebeurtenissen met een hoge emotionele lading (waardoor je heel blij of juist geschokt bent) onthoud je meestal vrij makkelijk. In uitzonderlijke gevallen kan iets zo heftig zijn, dat je geheugen de herinnering als het ware afsluit waardoor je er een tijd niet goed bij kan. Maar daarover zijn niet alle wetenschappers het met elkaar eens. Het zijn vaak de wat meer 'neutrale' en alledaagse dingen die je het eerst ontschieten. Dit is meer een 'weetje', dan dat het een tip is waar je iets mee kunt, want het is wat raar om je boodschappenlijstje een emotionele gebeurtenis te maken zodat je niet dat pak melk vergeet, toch?

21. Voeding, rust, stress en motivatie

Het geheugen komt het beste tot zijn recht wanneer je uitgerust bent. Na een nacht slecht slapen heb je sommige dingen minder helder op een rijtje dan na een goede nacht. Gezonde voeding zorgt ook voor bouwstoffen voor je hersenen. Met gezond eten voorzie je je hersenen

van energie waardoor je concentratie en geheugen beter functioneren. In situaties van stress of haast zul je merken dat je eerder dingen vergeet. Denk daarom rustig na en voorkom dat alles op het laatste moment aankomt. Ook je motivatie heeft invloed op je geheugen. Iets wat je heel leuk vindt, onthoud je makkelijker en ‘vanzelf’, iets wat niet zo leuk is, blijkt vaak lastiger in te prenten (woordjes leren). Veel jongeren met geheugenproblemen vergeten van alles, maar zelden hun mobieltje.

Ten slotte...

Bewaar dit document goed en kijk het regelmatig door. Laat het eventueel ook aan anderen lezen zodat ze je beter kunnen helpen. Succes!

Yaron Kaldenbach

gz-psycholoog / kinder- en jeugdpsycholoog

www.apollopraktijk.nl