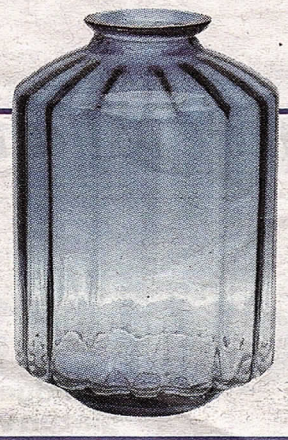
Zo

Eerste hulp bij alledaagse kwesties

9 Deze negen Nederlandse ontwerpen vielen op tijdens de Milan Design Week. Denk aan hergebruik van materialen, nieuwe technieken en optische illusies.
▶ Pagina 22



Zelfbruiner
De tijd van een oranje gloed na het smeren van een zelfbruiner is voorbij. Met deze tips kies je de beste crème die bij je past.
▶ Pagina 24

Vader 2.0
Papa is al lang niet meer de man die alleen op zondag het vlees snijdt. De vaders van tegenwoordig bemoeien zich actief met de zorg en opvoeding.
▶ Pagina 26

'Iedereen kan zijn geheugen verbeteren'

Een afspraak vergeten of niet meer weten waar je sleutels liggen; het overkomt de meesten wel eens. Neurowetenschapper Noëlle Kamminga schreef een trainingsprogramma om je geheugen te verbeteren.

SANDRA MOERLAND

FOTO JEAN-PIERE JANS

Wat gebeurt er in je hersenen waardoor je iets vergeet?
„Vaak vergeet je simpele dingen, zoals waar je je sleutel hebt gelegd, omdat je brein bezig is met iets anders. Zoals wanneer je thuiskomt en je kat je begroet. De kat leidt af, je bent met hem bezig en legt ondertussen je sleutels neer. Omdat je aandacht bij de kat was, heb je het moment van de sleutel wegleggen geen bewuste aandacht gegeven. Daardoor is je brein niet in staat geweest het in het korte termijngeheugen op te slaan. Naast afleiding kunnen allerlei andere factoren je gedachten bezet houden, zoals stress, vermoeidheid, angst of pijn."

Wanneer wordt vergeetachtigheid een probleem?
„Als het je gaat beperken in het dagelijks leven. Wanneer je belangrijke afspraken vergeet of een pan op het vuur laat staan. Dat kan niet alleen gevaarlijk zijn, maar het levert ook frustratie op. Die frustraties zorgen voor stress en dat zit het cognitieve proces weer in de weg, waardoor je nog meer vergeet. Zo beland je in een vicieuze cirkel."

'Richt je aandacht bewust op wat je wilt onthouden; informatie ordenen is ook erg belangrijk'

Hoe kun je je geheugen trainen?
„Je moet eerst uitzoeken waar het probleem ligt, zodat je dat bij de bron kunt aanpakken. Zoals stress en vermoeidheid onder andere, die zorgen ervoor dat je hersenen niet optimaal functioneren. Als je het onderliggende probleem hebt aangepakt, kun je je richten op het trainen van je geheugen. Dat kan bijvoorbeeld goed met de athkov-methode. Dat staat voor aandacht, tijd, herhalen, knopen, ordenen en vooruit- en terugkijken. Richt je aandacht bewust op wat je wilt onthouden. Daarnaast is informatie ordenen ook erg belangrijk. Stel, je maakt een boodschappenlijstje waarop je de producten in willekeurige volgorde zet. Dat is veel moeilijker te onthouden dan wanneer je de producten sorteert op groep, zoals zuivel, brood en groenten. Daarna komt het visualiseren. Door iets voor je te zien, kun je het beter opslaan. Als je je bedenkt dat je later die dag een brief op de post moet doen, moet je jezelf naar de brievenbus zien lopen."

Is het tij voor iedereen te keren?
„Hoe oud je ook bent of wat je IQ ook is, ik geloof dat iedereen zijn of haar geheugen en hersenfuncties kan verbeteren door te trainen. Als je het onbewust fout doet, kun je het ook bewust goed gaan doen. Wel moet je leren hoe je dat moet aanpakken. Daarbij is het belangrijk dat je flink wat vlieguren maakt. Door gericht te oefenen met aandacht, concentratie, geheugen en uitvoerende functies kun je je geheugen en hersencapaciteit verbeteren.

Je hersenen trainen is voor iedereen belangrijk. Zo bouw je een cognitieve reserve op die later van pas kan komen. Je kunt er geen dementie mee voorkomen, maar je hersenen kunnen wel langer compenseren als de basis in het brein goed is."

Breinfitness is onlangs verschenen bij Boom Uitgevers (€ 24,95)

TIPS VAN DE EXPERT

▶ Maak mindmaps
Daarbij gebruik je je rechter hersenhelft, wat het makkelijker maakt dingen te onthouden.

▶ Visualiseer
Zie kleine taken tot in detail voor je voordat je ze doet. Hierdoor vergeet je ze minder snel.

▶ Oefen
Je hersens kun je, net zoals je lichaam, trainen. Als de goede gewoontes eenmaal in je brein genesteld zijn, hoef je er steeds minder bewust mee bezig te zijn.