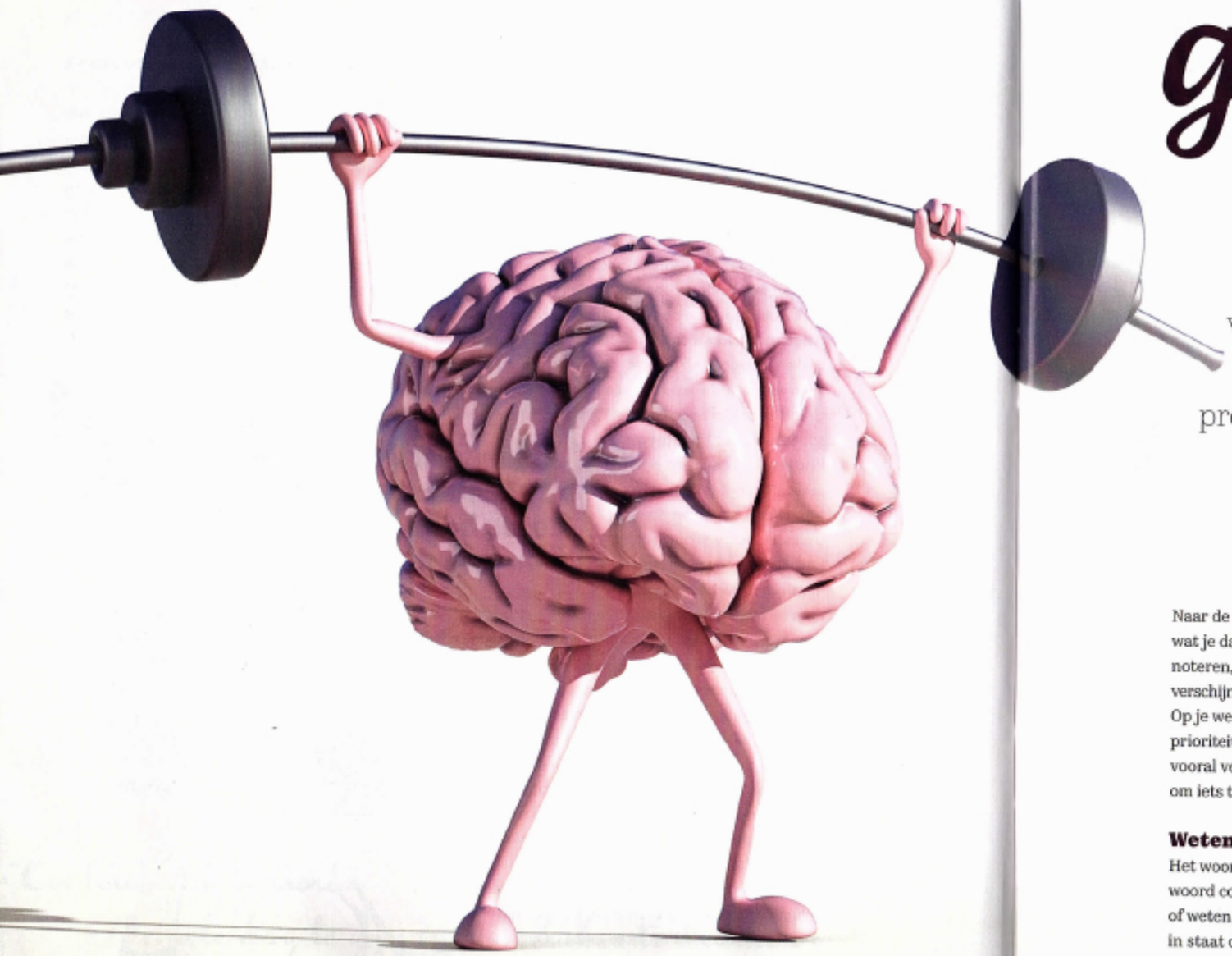


Hersen gymnastiek

Voor een brein in topconditie

Hoe ouder je wordt, hoe groter de kans op vergeetachtigheid. Met eenvoudige oefeningen kun je je brein in topconditie brengen en cognitieve problemen uitstellen. GZ-psycholoog Noëlle Kamminga schreef er een boek over: *Breinfitness*.

Tekst: Annemarie Huiberts | Illustratie: Getty Images, Stocksy/Lumina

Naar de kast lopen en geen idee meer hebben wat je daar ging pakken. In je agenda een tijdstip noteren, maar niet waar je dan geacht wordt te verschijnen. Moeite hebben om namen te onthouden. Op je werk een deadline missen omdat je niet goed prioriteiten had gesteld. Herkenbaar? Lees dan vooral verder! Er zijn namelijk simpele manieren om iets te doen aan dit soort cognitieve problemen.

Weten, onthouden, doen

Het woord cognitie is afgeleid van het Latijnse woord cognoscere. Het betekent letterlijk: kennen of weten. Dankzij je cognitieve vermogens ben je in staat de wereld om je heen te leren kennen en begrijpen. Omdat het cognitieve proces veelomvattend is, delen psychologen het op in drie fases. De eerste fase is aandacht. Aandacht vormt de poort naar de rest van de cognitie. Door iets aandacht te geven breng je het in je bewustzijn. Als je aandacht langer vasthoudt door je te concentreren, belandt informatie in je kortetermijngeheugen.
In de tweede fase breng je informatie vanuit het kortetermijn- naar het langetermijngeheugen. Met de kennis in je geheugen ga je vervolgens aan de slag. En als je dan bijvoorbeeld een feestje organiseert of een probleem oplost, ben je in de slotfase van het proces beland: de doefase. Je maakt gebruik van vaardigheden als nadenken, plannen, probleem oplossen en structureren, ook executieve vaardigheden genoemd.

"Zodra je dingen zonder aandacht doet, nemen je hersenen een loopje met je"

In alle drie de fases kunnen problemen optreden. Als je het lastig vindt om prioriteiten te stellen, schieten je executieve vaardigheden tekort. Moeite hebben met het onthouden van namen is een geheugenprobleem. Als je niet meer weet wat je in de kast ging pakken of alleen een tijdstip in je agenda noteert, ben je met je aandacht niet bij wat je doet.

Train je brein

"Zodra je dingen zonder aandacht doet, nemen je hersenen een loopje met je", zegt GZ-psycholoog Noëlle Kamminga. "De kunst is om zelf de regie over je brein te pakken. Door je brein te trainen neem jij een loopje met je hersenen in plaats van andersom." Breintraining maakt gebruik van neuroplasticiteit, het vermogen van het brein om zich aan te passen en om dingen te leren. Tijdens het leerproces vormen zenuwcellen nieuwe verbindingen en ontstaan er nieuwe routes waarlangs ze met elkaar kunnen communiceren. Dat gaat in het begin moeizaam, iedere nieuwe route begint als een smal zandpaadje. Maar door herhaling verandert het zandpaadje in een goed toegankelijk wandelpad. De snelwegen in ons brein zijn voorkeursroutes, die gebruiken we als we iets op de automatische piloot doen.

Kamminga benadrukt dat het belangrijk is om in je brein een uitgebreid wegennetwerk aan te leggen. "Als er op de ene weg een versperring is, kun je met alternatieve routes toch je doel bereiken. Het is helaas nog niet mogelijk om dementie te voorkomen. Maar met voldoende reservecapaciteit kun je de klachten van dementie wel anderhalf jaar uitstellen."

Aanvankelijk schreef ze haar boek *Brainfitness* voor haar patiënten, mensen met chronische aandoeningen zoals parkinson, MS en long-covid die ook vaak cognitieve klachten hebben. Maar tijdens het schrijven besefte ze dat haar boek voor veel meer mensen van betekenis kan zijn. "Ook als je geen problemen hebt, is het slim om je hersenen te trainen. De mogelijkheden zijn oneindig. Iedere zenuwcel kan met wel tienduizend andere zenuwcellen op hetzelfde moment contact maken. Wij benutten die mogelijkheden onvoldoende. Ik adviseer iedereen om cognitieve reserves aan te leggen. Mensen denken vaak dat ik heel slim ben omdat ik veel kan onthouden. Maar ik ben vooral goed in het toepassen van de trucjes die ik in mijn boek beschrijf. Die staan los van intelligentie, iedereen kan ze leren."

Leren met PRET

Een goede manier voor het verbeteren van je aandacht is de PRET-methode. PRET staat voor Pauzeren, Rustige omgeving, Een ding tegelijk en Tempo aanpassen. Hoe dat werkt? Regelmatig een korte pauze nemen helpt je op te laden. In een rustige omgeving zijn weinig prikkels die de aandacht kunnen afleiden en een opgeruimde kamer geeft een ontspannen gevoel dat helpt om je beter te concentreren. Een ding tegelijk is misschien wel de belangrijkste tip, zegt Kamminga: "Ik probeer dat zelf zo veel mogelijk te doen." Tot slot is het heel belangrijk om in je eigen tempo te werken. De een heeft nu eenmaal meer tijd nodig dan de ander om informatie te verwerken. Als je te snel gaat, zie je dingen over het hoofd en maak je fouten.

"In het begin zal het misschien moeite kosten om deze tips toe te passen, zeker als je bijvoorbeeld gewend bent om altijd tien dingen tegelijk te doen. Maar op een gegeven moment wordt PRET de voorkeursroute in je brein, dan gaat het automatisch, net als autorijden."

Met de PRET-methode sla je twee vliegen in een klap. Als je de tijd neemt om aandachtig en in eigen tempo informatie te verwerken, sta je al met één been in de tweede fase van het cognitieve proces: de fase van de opslag in het langetermijngeheugen. Daarvoor is één keer iets aandachtig doorlezen meestal niet voldoende. Om iets blijvend te onthouden, is herhalen het toverwoord. Of het nu gaat om het aanleren van nieuwe vaardigheden of om het opdoen van nieuwe kennis, herhaling zorgt dat een vluchtig hersenspoor wordt omgezet in een duurzame nieuwe route.

Slimme hulpmiddelen

Ezelsbruggetjes helpen in deze fase om informatie op te slaan én om informatie makkelijk op te diepen uit je geheugen. Met een ezelsbruggetje knoop je twee begrippen stevig aan elkaar vast, denk aan Jip en Janneke, of aan sinterklaas en 5 december. Ook PRET is een ezelsbruggetje, met dit acroniem is het gemakkelijker om de vier tips voor betere aandacht te onthouden.

Dan zijn er ook nog externe hulpmiddelen om je geheugen te ondersteunen, zoals kalenders en agenda's. Zelf maakt Kamminga daar nauwelijks gebruik van. Ze onthoudt afspraken met hulp van het geheugenpaleis, een methode die een beroep doet op beelddenken. Haar geheugenpaleis bestaat uit een denkbeeldige gang met zeven kamers, een voor elke dag van de week: "In iedere kamer zie ik de mensen die ik die dag moet spreken, de dingen die ik moet doen en de plekken waar ik naartoe moet. 's Ochtends onder de douche fris ik mijn geheugen op door in mijn hoofd alle kamers even binnen te lopen."

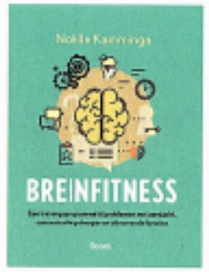
Voor wie de mogelijkheden van het geheugen beter wil leren benutten, is het geheugenpaleis een leuke uitdaging. Voor mensen met cognitieve klachten is deze methode waarschijnlijk te hoog gegrepen.

Mindmap maken

In de derde fase van het cognitieve proces ga je iets doen met de opgeslagen kennis: een vakantie plannen bijvoorbeeld, of een project opzetten. Dan heb je behoefte aan overzicht. Met een to-do lijstje gebruik je alleen de linkerkant van je brein, de helft die goed is in stap-voor-stap denkprocessen. Wil je ook de creatieve en intuïtieve rechterkant benutten, dan kun je beter een zogeheten mindmap maken. Je zet het hoofdonderwerp dan niet boven

"Mensen denken vaak dat ik heel slim ben, maar ik ben vooral goed in het toepassen van trucjes"

aan de pagina, maar in het midden, en trekt van daaruit pijlen naar subthema's. "Een mindmap sluit aan bij de manier waarop je hersenen werken: niet lineair, maar associatief", legt Kamminga uit. "In feite kun je je geheugen zien als een hele verzameling mindmaps. De zenuwcellen in je brein zijn op dezelfde manier met elkaar verbonden als de begrippen in een mindmap."
Omdat je met een mindmap uitwerkt wat er al in je hoofd zit, is het een ontspannen manier van werken. En hoe ontspannener je bent, hoe meer associaties er zullen opborrelen. Kamminga adviseert om met verschillende kleuren te werken en om ook kleine tekeningetjes te maken: "Beelden bevatten veel informatie, en door te tekenen schud je je rechter hersenhelft goed wakker."



Noëlle Kamminga

studeerde psychologie en medicijnen en is gepromoveerd in de neurologie. Ze werkt als GZ-psycholoog op de afdeling Psychiatrie en Medische Psychologie van het Maastricht Universitair Medisch Centrum en is CEO van de PPEP4ALL-Academy. PPEP4ALL is een cursus voor chronisch zieken en hun partners om beter te leren omgaan met de gevolgen van een chronische ziekte.

Leuke dingen doen

Met de PRET-methode, ezelsbruggetjes en mindmaps geef je het cognitieve proces een flinke boost. Maar er zijn ook factoren die dit proces belemmeren. Stress zorgt bijvoorbeeld dat je in een negatieve spiraal belandt. "Door stress kun je je minder goed concentreren. Daardoor neemt de kans op fouten toe, met als gevolg dat je nog meer stress ervaart", zegt Kamminga. "Het is dan zaak om je gedachten eens kritisch onder de loep te nemen. Zijn de eisen die je aan jezelf stelt misschien te hoog? Dan helpt het om de lat wat lager te leggen."
Ook pijn kan het cognitieve proces in de war schoppen omdat deze alle aandacht naar zich toe trekt. Het advies bij pijn is: probeer jezelf af te leiden zodat je er zo min mogelijk aan denkt. Hoe minder aandacht je de pijn geeft, hoe minder je hem voelt en hoe kleiner de kans dat de pijn zich diep in je geheugen nestelt.
Kortom, je levert de beste cognitieve prestaties als je je goed voelt en niet gehinderd wordt door stress, pijn, angst, depressie of vermoeidheid. Daarom is het voor iedereen, maar zeker voor mensen met chronische klachten, belangrijk om leuke dingen te doen. De patiënten van Kamminga mogen wekelijks zelf een recept uitschrijven voor een Prettige Activiteit: iets wat je alleen maar doet omdat het leuk is. "Prettige Activiteiten hebben geen bijwerkingen en zijn ultieme energiegevers. Je lichaam gaat er allerlei stofjes door aanmaken die zorgen voor prettige en positieve gevoelens, zoals endorfine. Daardoor ontstaat ook in je hoofd weer meer ruimte."

Als je pijn minder aandacht geeft, zal hij zich minder diep in je geheugen nestelen

Train je brein

In het boek *Breinfitness* van Noëlle Kamminga staan oefeningen die helpen om de conditie van je brein te verbeteren. Hier vind je een kleine selectie om zelf mee aan de slag te gaan.

Bewuste aandacht

Ga comfortabel zitten en concentreer je achtereenvolgens steeds 1 minuut op de hieronder genoemde punten. Na elke minuut schrijf je op wat je respectievelijk hebt gehoord (bij minuut 1), gezien (bij minuut 2) of gevoeld (bij minuut 3).

Minuut 1. Concentreer je een minuut lang op de geluiden die je hoort:

Minuut 2: Concentreer je een minuut lang op alles wat je vanuit je stoel ziet:

Minuut 3: Concentreer je een minuut lang op hoe je lichaam aanvoelt:

Beantwoord hierna de volgende vragen:
Kon je je gemakkelijk concentreren?

Hoe voelt het om je ergens zo op te focussen?

Kon je je door deze oefening ontspannen?

PRET-methode

Noteer eerst waarop je deze methode gaat toepassen.
Ik ga de PRET-methode toepassen op:

Noteer vervolgens hoe je dit hebt aangepakt, wat je hebt gedaan, en hoe het ging.

Pauze nemen:

Rustige omgeving:

Een ding tegelijk:

Tempo aanpassen:

Het geheugenpaleis

Toe aan een uitdaging? Maak dan een eigen geheugenpaleis om je geheugen te verbeteren. Een stappenplan vind je op: https://nl.wikihow.com/Een-geheugenpaleis-bouwen.

Ontspanningsoefening

Informatie opnemen lukt beter als je ontspannen bent. Kijk voor oefeningen op www.breinfitness.nl (onder downloads).