

BRAIN POWER!

Train je brein in topconditie

In beweging blijven is goed voor je hele lichaam dus ook voor je hersenen. Met eenvoudige oefeningen kun je je brein in topconditie brengen en houden. GZ-psycholoog Noëlle Kamminga (1963) leert je de kneepjes van het vak.

TEKST: ANNEMARIE HUIBERTS
BEWERKING: WILMA VAN DE VEN

Naar de kast lopen en geen idee meer hebben wat je daar ging pakken. In je agenda alleen een tijdstip noteren en niet de locatie. Moeite hebben met het onthouden van namen. Op je werk belangrijke deadlines missen omdat je je prioriteiten niet goed had gesteld. Herkenbaar? Geen nood: er zijn simpele manieren om iets te doen aan dit soort cognitieve problemen. Zoals dit breinfitness-stappenplan.

STAP 1 | Aandacht, opslaan, 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 om 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. Door iets aandacht te geven, breng je het in je bewustzijn. Als je aandacht door je te concentreren langer vasthoudt, belandt de informatie in je kortetermijngeheugen. In de tweede fase breng je informatie vanuit het kortetermijn- naar het lange-termijngeheugen. Met de kennis in je geheugen ga je vervolgens aan de slag. En als je dan een feestje organiseert of een probleem oplost, ben je in de slot-fase van het cognitieve proces beland: de doe-fase. Je maakt gebruik van vaardigheden als nadenken, plannen, probleem oplossen en structureren, ook wel executieve vaardigheden genoemd. 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 gewoon niet met je aandacht bij wat je doet.

STAP 2 | Train je brein

"Zodra je dingen zonder aandacht doet, nemen je hersenen een loopje met je," zegt Noëlle Kamminga (1963), GZ-psycholoog en schrijver van *Breinfitness*. "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, elke nieuwe route ➤

'DOOR TE TEKENEN SCHUD JE JE RECHTER HERSENHELFT GOED WAKKER'



begint als een smal zandpaadje. Maar door herhaling verandert het zandpaadje in een goed toegankelijk wandelpad. De snelwegen in ons brein zijn onze voorkeursroutes, die gebruiken we als we iets op de automatische piloot doen. Kamminga benadrukt dat het belangrijk is om in je brein een uitgebreid wegnetwerk aan te leggen. "Als er op de ene weg een versperring is, kun je met alternatieve routes toch je doel bereiken." Aanvankelijk schreef ze *Breinfitness* voor haar patiënten, mensen met chronische aandoeningen zoals parkinson, MS en long covid, die ook vaak cognitieve klachten hebben. Maar tijdens het schrijven beseft 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 trucjes die ik in mijn boek beschrijf. Die staan los van intelligentie, iedereen kan ze leren."

STAP 3 | Leren met PRET

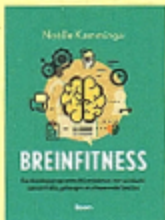
Een goede manier voor het verbeteren van je aandacht is de PRET-methode. PRET staat voor Pauzeren, Rustige omgeving, Een ding tegelijk en Tempo aanpassen. Hoe dat werkt? Regelmatig een korte pauze nemen helpt je op te laden. In een rustige omgeving

Noëlle Kamminga heeft psychologie en medicijnen gestudeerd 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.

zijn weinig prikkels die de aandacht kunnen afleiden en een opgeruimde kamer geeft een ontspannen gevoel, dat helpt om je beter te concentreren. Tot slot is het belangrijk om in je eigen tempo te werken. Als je te snel gaat, zie je dingen over het hoofd en ga je fouten maken. Kamminga: "In het begin zal het misschien veel 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 een 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 het opdoen van nieuwe kennis, herhaling zorgt dat een vluchtig hersenspoor wordt omgezet in een duurzame nieuwe route.

STAP 4 | Slimme hulpmiddelen

Ezelsbruggetjes helpen in deze fase om informatie op te slaan én om informatie makkelijk uit het geheugen op te diepen. 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 deze vier letters is het gemakkelijker om de vier tips voor een betere aandacht te onthouden. Er zijn ook nog externe hulpmiddelen om ons geheugen te ondersteunen, zoals kalenders en agenda's. Zelf maakt Kamminga daar nauwelijks gebruik van. Ze onthoudt afspraken uit haar hoofd met hulp van het geheugenpaleis,



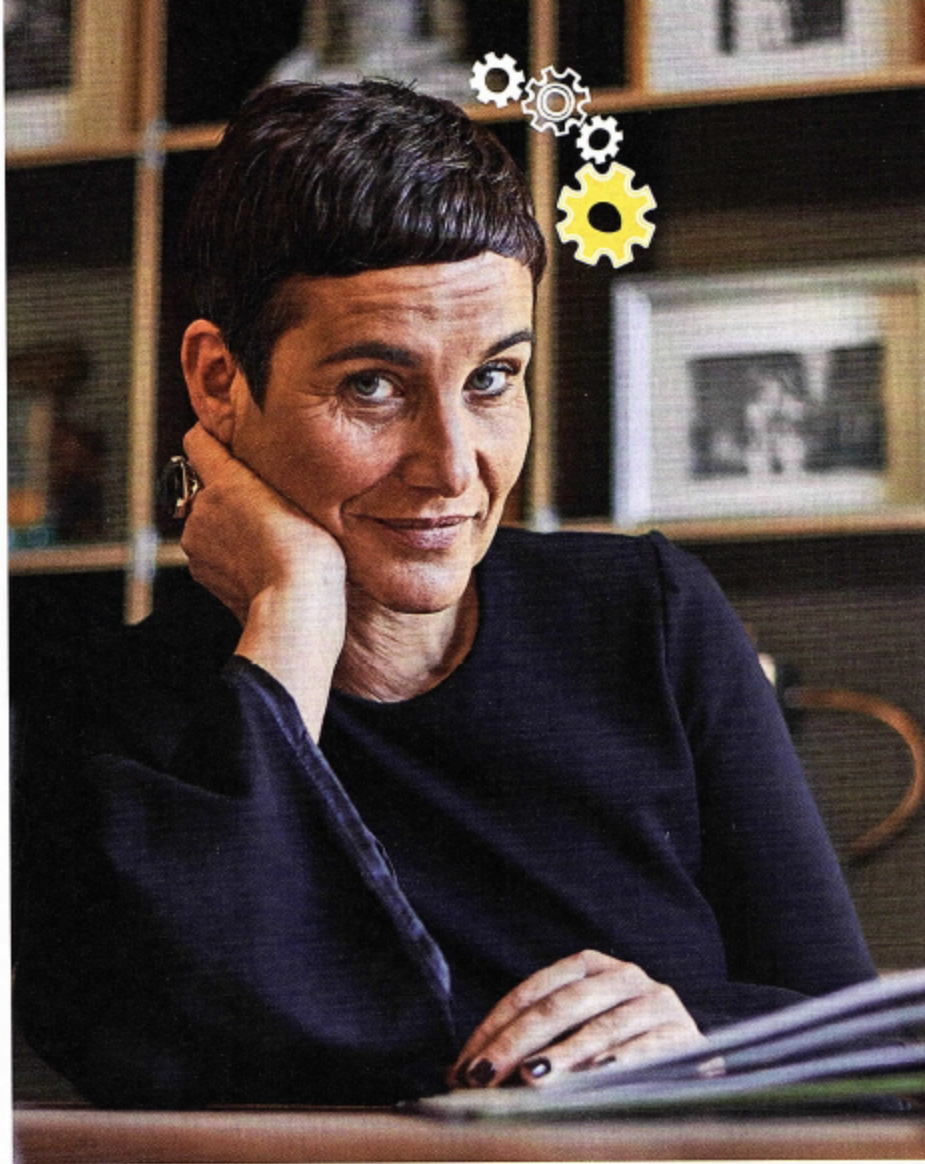
een methode die een beroep doet op beeld-denken. Haar geheugenpaleis bestaat uit een gang met zeven kamers, een voor iedere dag van de week. "In iedere kamer zie ik de mensen die ik die dag moet spreken, de dingen die ik moet doen en de plekken waar ik naartoe moet. 's Ochtends onder de douche herhaal ik mijn afspraken door in mijn hoofd alle kamers even binnen te lopen."

STAP 5 | 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-dolijstje 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 bovenaan 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. "Je kunt het geheugen zien als een 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 al in je hoofd zit, is het een ontspannen manier van werken. En hoe meer ontspannen 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 rechterhersen helft goed wakker."

STAP 6 | 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, waardoor de kans op fouten toeneemt, met als gevolg dat je nog meer



stress ervaart," zegt Kamminga. "Het is dan zaak om je gedachten 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 toetrekt. 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. 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 de ultieme energiegevers. Je lichaam gaat er allerlei stoffjes door aanmaken die zorgen voor prettige en positieve gevoelens, zoals endorfine. Daardoor ontstaat ook in je hoofd weer meer ruimte." ➤