

Hét spookbeeld voor ouderen : vergeetachtigheid. Dat er 'trucs' zijn om er iets tegen te doen, ontdekte Emma Brunt, die te gast was op een geheugentrainingscursus in Breda

OEFENING BAART KUNST

De opgave waar de deelnemers aan de geheugentrainingscursus zich bij hun laatste bijeenkomst voor gesteld zien, is er absoluut een voor gevorderden : je hoeft geen 'plus' achter je leeftijd te hebben om over deze opdracht te struikelen. De cursisten moeten een boodschappenlijst proberen te onthouden met een diabolische inslag, want de vierentwintig verschillende artikelen die crop staan houden hoegenaamd geen verband met elkaar. Je kunt ze dus niet categoriseren. En alsof dat nog niet moeilijk genoeg is, moeten ook de juiste aantallen van ieder artikel correct gereproduceerd worden. De lijst begint bijvoorbeeld met veertig rollen touw, dan komen er zeven zilveren schalen, drie plastic bekers, zes onderbroeken, enzovoorts.

Als ik een paar dagen later in het gebouw van de Kruisvereniging in Breda met de cursusleidster en twee deelnemers om de tafel zit om over het nut van zo'n cursus te praten, is iedereen nog steeds een beetje lacherig over dat intens gemene lijstje. Maar — zo wordt me uitgelegd — voor dergelijke onmogelijke hoogstandjes bestaan allerlei trucs, en het is handig om daarmee te oefenen, want die kun je ook in het gewone dagelijks leven gebruiken voor minder weerbarstige opgaven. „Ik heb er een verhaal bij verzonnen,” zegt Gerrit Athmer (68). „Ik dacht : mijn vrouw en ik gaan op reis naar Turkije en onderweg beleven we van alles waarbij deze vierentwintig din-

gen goed van pas blijken te komen. De rollen touw hebben we nodig voor als er brand uitbreekt in ons hotel en we de nooduitgang niet kunnen vinden. Die zes onderbroeken delen we onderweg uit aan herders die ons onderdak verschaffen als we verdwaald zijn.

Als je ouder wordt kamp je vaak met meerdere handicaps tegelijk. Je hoort bijvoorbeeld wat minder goed, dus de naam van degene die aan je wordt voorgesteld versta je misschien niet precies. Als je dat al vaak is overkomen, wordt de neiging sterker om dat soort dingen maar op hun beloop te laten. Maar dat hoeft niet, want het is een kleine moeite om in de loop van het gesprek te zeggen : „Pardon, hoe was uw naam ook weer ?” en je dan even heel bewust te concentreren op het antwoord.”

Zijn medecursiste, Leens den Hartog-Corijnus (72), knikt instemmend en oppert enigszins verlegen : „Als je wat ouder bent, durf je dat soort dingen vaak helemaal niet meer te vragen, want je bent bang.” „Bang, waarvoor eigenlijk ?” informeert Huub Buijsen, die samen met de ouderenbonden, de Stichting Ouderenwerk en het Stedelijk Vormingswerk het initiatief nam voor de cursus. Hij is tevens stafmedewerker van de Kruisvereniging en heeft in zijn kwaliteit als psychogerontoloog het een en ander gepubliceerd op dit gebied. Leens den Hartog aarzelt met haar antwoord, want ze is de



Plus

AVC

ave waar
nemersaan
ugentra-
rsus zich
aatste
omst voo
zien, is

REPORTAGE

schaamte nog maar een klein stukje voorbij. Ten slotte zegt ze: "Je bent bang dat ze zullen denken dat je maar een oud mens bent als je zulke dingen gaat vragen, dat je een beetje dement aan het worden bent."

Jeanne van Galen (64), die de cursus heeft geleid na eerst zelf een kadercursus geheugentraining gevolgd te hebben, geeft een voorlopige samenvatting: "Het is niet zozeer een probleem dat te maken heeft met een slechter wordend geheugen, het komt vooral aan op concentratie. En aandacht. Als je een krant leest, begin dan met de koppen, zodat je een overzicht hebt van het geheel, en kies dan artikelen uit die je met aandacht gaat lezen. Als je een appel schilt, bekijk die appel dan eens. Voel hoe glad hij is, ruik er even aan, merk op hoe mooi zo'n appel is."

"Op die manier gaan mensen veel bewuster leven," zegt Huub Buijssen. "Met hun aandacht er volop bij. Net als kinderen." "We moeten terug naar het kind in onszelf," vindt ook Jeanne van Galen. "Mmm," nuanceert Buijssen voorzichtig. "Laat ik zeggen: naar de goeie dingen van het kind."

Overal in Nederland worden geheugentrainingscursussen voor ouderen opgezet en de toeloop is stormachtig. De cursus in Breda duurde tien weken, telde tien deelnemers en kostte vijftig gulden. Naast de praktische oefeningen in 'memo-technieken', werd ook een aantal thema's behandeld dat inzicht moest verschaffen over de manier waarop het geheugen werkt. De cursisten werd bijvoorbeeld geleerd om een onderscheid te maken tussen het zintuiglijk geheugen — dat maar gedurende enkele seconden een indruk vasthoudt — en het korte en lange-termijngeheugen. Het korte-termijngeheugen wordt benut bij een handeling als opbellen, waarbij een telefoonnummer net zo lang moet worden onthouden als nodig is om het toestel te pakken en het nummer te draaien. Sommige informatie moet langer bewaard blijven en moet dan van het korte-termijngeheugen 'doorgesluisd' worden naar het lange-termijngeheugen. De mate waarin dat lukt kun je beïnvloeden door die vaardigheid te oefenen. Een telefoonnummer kun je memoriseren met een ezelsbruggetje en vervolgens na een uur nog even bewust controleren of je het nog weet. Maar er zijn

ook andere factoren die een rol spelen bij de manier waarop het geheugen werkt. Interesse bijvoorbeeld. Of emoties. Het geheugen is nooit over de hele linie 'slecht', het is altijd selectief, en niet iedereen selecteert op dezelfde manier. "Mensen die een technisch beroep hebben gehad en zich interesseren voor getallen, blijven daar doorgaans heel goed in, ook als ze wat ouder worden," zegt Huub Buijssen. "Zelfs bij patiënten die aan de ziekte van Alzheimer lijden en dementeren, zie je vaak dat de capaciteit om getalenspelletjes te spelen nog heel lang intact blijft."

Emoties bepalen ook veel," vervolgt Buijssen. "Mensen herinneren zich allemaal hoogtepunten van vroeger, zoals hun eerste schooldag, of hun trouwpartij. Dat zijn zulke ingrijpende gebeurtenissen, dat je als het ware de hele dag bij de les bent en alle details zorgvuldig opslaat. Trouwens, de kwestie van het 'opslaan' is heel interessant, want daar schort het eigenlijk niet aan bij vergeetachtige mensen. Het geheugen is bijvoorbeeld nooit 'vol', de hersenen hebben zoveel overcapaciteit, dat er altijd ruimte is voor meer informatie. De problemen ontstaan bij het 'terugroepen' van die opgeslagen informatie. En daar komen de ezelsbruggetjes en andere technieken van pas. Als je je bril weglegt, helpt het om dat moment even bewust te 'visualiseren' — die bril die daar ligt, op dat speciale plankje — zodat je naderhand dat 'beeld' kunt oproepen als je ernaar zoekt. Het geheugen houdt sowieso meer van beelden dan van woorden. Daarom hebben mensen ook vaak zo'n moeite met namen, want namen zijn abstract. Intelligentie speelt bij het hele proces ook een rol. Mensen die verbaal intelligent zijn en die veel lezen, kunnen aanzienlijk langer dingen goed onthouden dan mensen die niet gewend zijn om te lezen. Want lezen betekent eigenlijk niets anders dan voortdurend informatie verwerken en opslaan. Dat is ook een vorm van geheugentraining. Maar wat ik eigenlijk nog wel het allerbelangrijkste vind van een cursus zoals deze, is de bijdrage die zodoende geleverd wordt aan het zelfvertrouwen van de deelnemers: mensen verliezen de angst voor vergeetachtigheid en dat alleen al maakt dat ze zich vrijer bewegen en zich beter concentreren. Het valt met het geheugen van de

meeste oudere mensen best mee, maar dat maakt de angst er niet minder op. Als die angst verdwijnt heeft dat zelfs op de contactuele vaardigheden een enorm positieve invloed. En omgekeerd. Met andere mensen omgaan en op die manier nieuwe indrukken opdoen is misschien nog wel de wezenlijkste vorm van geheugentraining. Als je niets meer hoort of meemaakt dat je boeit, als er emotioneel niets gebeurt, is er ook geen nieuw materiaal voorhanden om in het geheugen op te slaan. Oudere mensen die geïsoleerd raken verliezen in snel tempo allerlei fundamentele vaardigheden, waar het geheugen er een van is." "Dat klopt!" beaamt Jeanne van Galen enthousiast. "De cursus kreeg gaandeweg een gezelligheidsaspect. Daar was de opzet van de cursus ook bewust op toegesneden, want we zijn begonnen met het leren van elkaars namen, en die onthielden we vervolgens door bij iedere naam een 'plaatje' te creëren. Alle deelnemers moesten bijvoorbeeld de eerste keer iets over zichzelf vertellen dat met de naam en het gezicht geassocieerd kon worden."

"Waar hebben jullie nu het meest aan gehad?" vraagt Huub Buijssen aan het eind van het gesprek. "Ik vind het heel prettig dat ik beter de krant lees," zegt Gerrit Athmer prompt. "Eerst spel ik de koppen, en als ik dan echt ga lezen vraag ik me bij ieder stuk af: Wie, Wat, Waar, Wanneer en Waarom. De vijf W's. Op die manier heb je echt iets aan de informatie."

"En ik ben minder bang geworden om een vergissing te maken of een figuur te slaan," vertelt Leens den Hartog tevreden. "Ik heb geleerd om dingen beter te ordenen, om informatie goed te organiseren. Dat helpt ook in heel kleine praktische dingen, zoals een vast plekje zoeken waar je de giro-afschrijvingen of de huissleutel bewaart. Als ik de deur uitga gebruik ik tegenwoordig de GERAST-truc. Gas, Electriciteit, Ramen, Achterdeur, Sleutels, Tas."

Huub Buijssen begint een beetje te stralen bij deze opsomming van nuttige effecten maar kan het toch niet laten om de zitting te besluiten met een pedagogische vermaning. "Tien weken is erg weinig hoor, eigenlijk zou je zo'n cursus na verloop van tijd nog eens moeten herhalen. Oefenen, blijven oefenen."

Emma Brunt
Illustratie Roos Wiggers