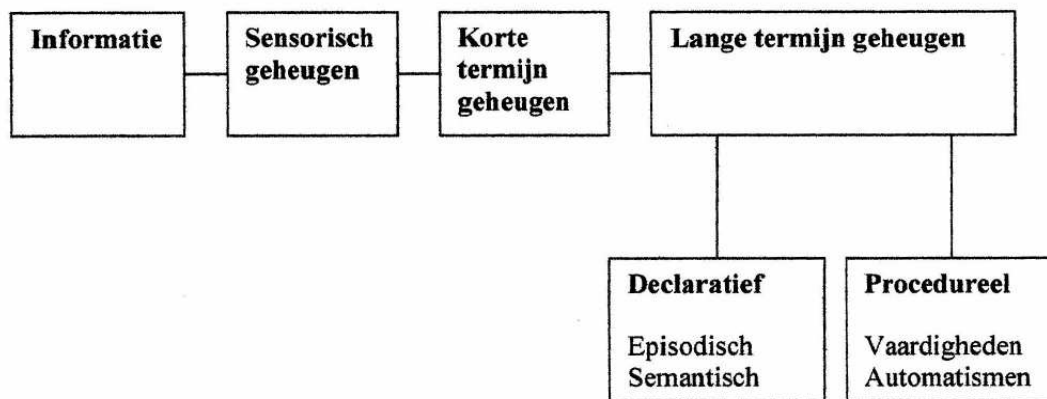


De top 5 van de meest genoemde geheugenproblemen bestaat achtereenvolgens uit:

- 1 Het niet op namen kunnen komen
- 2 Het niet op woorden kunnen komen terwijl het op het puntje van je tong ligt
- 3 Dingen vergeten te doen die je je had voorgenomen
- 4 Spullen kwijtraken of slechts met moeite kunnen terugvinden
- 5 Iets vergeten wat je kort geleden gelezen of gehoord hebt

Verschillende geheugens

Binnen het geheugen wordt gewoonlijk een onderscheid gemaakt tussen het zintuiglijke geheugen, het korte termijn geheugen en het lange termijn geheugen.



Zintuiglijk geheugen:

Alles wat mensen horen en zien, komt allereerst binnen in het zogeheten zintuiglijke geheugen. Al deze informatie wordt hier heel kort vastgehouden, voor slechts enkele delen van een seconde. Toch wordt in deze korte tijdsspanne de informatie al enigszins geselecteerd. Wat op dat moment belangrijk is, wordt doorgegeven aan het korte termijn geheugen.

Korte termijn geheugen:

Vanuit het zintuiglijke geheugen komt informatie in het kortetermijngeheugen, waar het hoogstens enkele minuten kan worden vastgehouden of opgeslagen. Gedurende deze tijdelijke opslag wordt bepaald wat er met de informatie moet gebeuren. Achtereenvolgens wordt bekeken wat voor soort informatie het is (*herkenning*), welk deel van de informatie er moet worden opgeslagen in het lange termijn geheugen (*selectie*) en op welke wijze dat het best kan gebeuren (*organisatie*). In dit korte termijn geheugen gebeurt niet alleen de passieve opslag, maar vindt ook een actieve bewerking van de binnengekomen informatie plaats. Daarom wordt het kortetermijngeheugen ook wel *werkgeheugen* genoemd. De hoeveelheid informatie die in het werkgeheugen "past" is maar beperkt. Wanneer de aandacht binnen het korte termijn geheugen verschuift naar nieuwe informatie, dan gaat de oude informatie verloren, tenzij deze inmiddels is doorgegeven aan het lange termijn geheugen.

Lange termijn geheugen:

Vanuit het korte termijngeheugen wordt een deel van de informatie, na te zijn bewerkt, doorgesluisd naar het lange termijn geheugen, waar het in principe voor de rest van het leven opgeslagen kan blijven. In tegenstelling tot het korte termijn geheugen, is de hoeveelheid informatie die het lange termijngeheugen kan bevatten, onbeperkt. Het lange termijn geheugen kan niet vol raken.

Binnen het lange termijn geheugen wordt een onderscheid gemaakt in *het declaratieve geheugen* en *het procedurele geheugen*.

Het declaratieve geheugen:

Het declaratieve geheugen bevat alle bewust toegankelijke (feiten)kennis. Dat is kennis waarvan men zich een voorstelling kan maken en waarover men kan spreken.

Het declaratieve of *expliciete* geheugen wordt verder weer onderscheiden in het semantische en episodische geheugen.

Het semantische geheugen bevat de algemene kennis van de wereld. Dit is kennis die niet aan tijd en plaats is gebonden.

Het episodische geheugen bevat "persoonlijke" informatie en is aan tijd en plaats gebonden.

Het procedurele geheugen:

Het procedurele geheugen bevat kennis die men zich nauwelijks bewust kan maken en dus ook niet kan verwoorden. Het gaat hierbij om allerlei opgeslagen vaardigheden en automatismen.

Opslaan van informatie: onthouden en leren

Wat betreft de werking van het geheugen, kan een onderscheid worden gemaakt tussen het onthouden of opslaan van nieuwe informatie in het geheugen en het herinneren of terugvinden van oude informatie uit het geheugen. Mensen nemen voortdurend nieuwe informatie in zich op. Veel van de informatie onthouden ze zonder dat ze daar schijnbaar moeite voor doen. Je kunt spreken van *passief onthouden of leren*. Soms proberen ze juist heel bewust iets te onthouden. Bij dit doelgericht en aandachtig informatie opnemen, kun je spreken van *actief leren of onthouden*.

De meeste kennis in het geheugen heb je op een passieve manier geleerd en opgeslagen.

Om iets te onthouden, moet aan een aantal voorwaarden worden voldaan

Voorwaarden om goed te onthouden:

1 *Aandacht en tijd*

Twee belangrijke voorwaarden om iets goed te onthouden, zijn dat u er aandacht en tijd aan besteedt. Ergens de aandacht op richten, betekent meestal dat er ook iets met die informatie wordt gedaan. Ze wordt op de een of andere manier bewerkt. Informatie waar veel aandacht aan is gegeven, of gebeurtenissen die veel aandacht hebben getrokken, worden vaak goed opgeslagen in het geheugen.

2 *Verbanden leggen*

Voor het goed onthouden is, naast aandacht en tijd, het aanbrengen van verbanden tussen hetgeen u wilt onthouden en datgene wat u al weet zeer belangrijk. Anders gezegd: nieuwe informatie en kennis moet zo goed mogelijk worden ingepast in de kennis die al in uw lange termijn geheugen zit. Meestal gaat dit ook vanzelf, soms moet u er actief iets voor doen.

3 *Informatie ordenen*

Naast het leggen van verbanden, is het belangrijk een ordening aan te brengen in de informatie die moet worden onthouden. Hoe beter mensen erin slagen een indeling, structuur of organisatie te vinden in de informatie die ze moeten onthouden, hoe beter en gemakkelijker de informatie wordt opgeslagen in het geheugen.

4 *Beelden vormen*

Tenslotte kan bij bepaalde informatie het onthouden worden verbeterd door er visuele beelden bij te vormen.

Spoorzoeken:

Iedereen kent het gevoel dat iets "voor op de tong ligt": je weet zeker dat je iets weet, alleen kom je er op dat moment niet op. Op deze momenten moet je actief proberen je iets te herinneren. Dat terugzoeken in het geheugen lijkt nog het meest op spoorzoeken. Op basis van wat u zich nog wel weet te herinneren (fragmenten, bepaalde details) over een voorval of een boek, probeert u alsnog de hele gebeurtenis of het verhaal van het boek in herinnering te roepen.

Tijdens dat zoeken met fragmentjes informatie komt vaak vanzelf steeds meer informatie boven en uiteindelijk levert dat een vrij volledige herinnering op.

Wanneer u zich iets niet kunt herinneren, moet u daarom ook altijd proberen "eromheen te zoeken". U moet actief op zoek gaan naar die extra informatie die mogelijk de herinnering alsnog terugbrengt.

Omgevings- of contextafhankelijkheid van het geheugen:

Als de omstandigheden of situaties waarin mensen zich bepaalde informatie willen herinneren dezelfde zijn als de omstandigheden waarin ze die informatie hebben onthouden, wordt de kans op een succesvolle herinnering groter. Ook stemming is belangrijk als "omstandigheid".

Vergeeten

Er zijn twee gangbare opvattingen over vergeten.

De vervaltheorie:

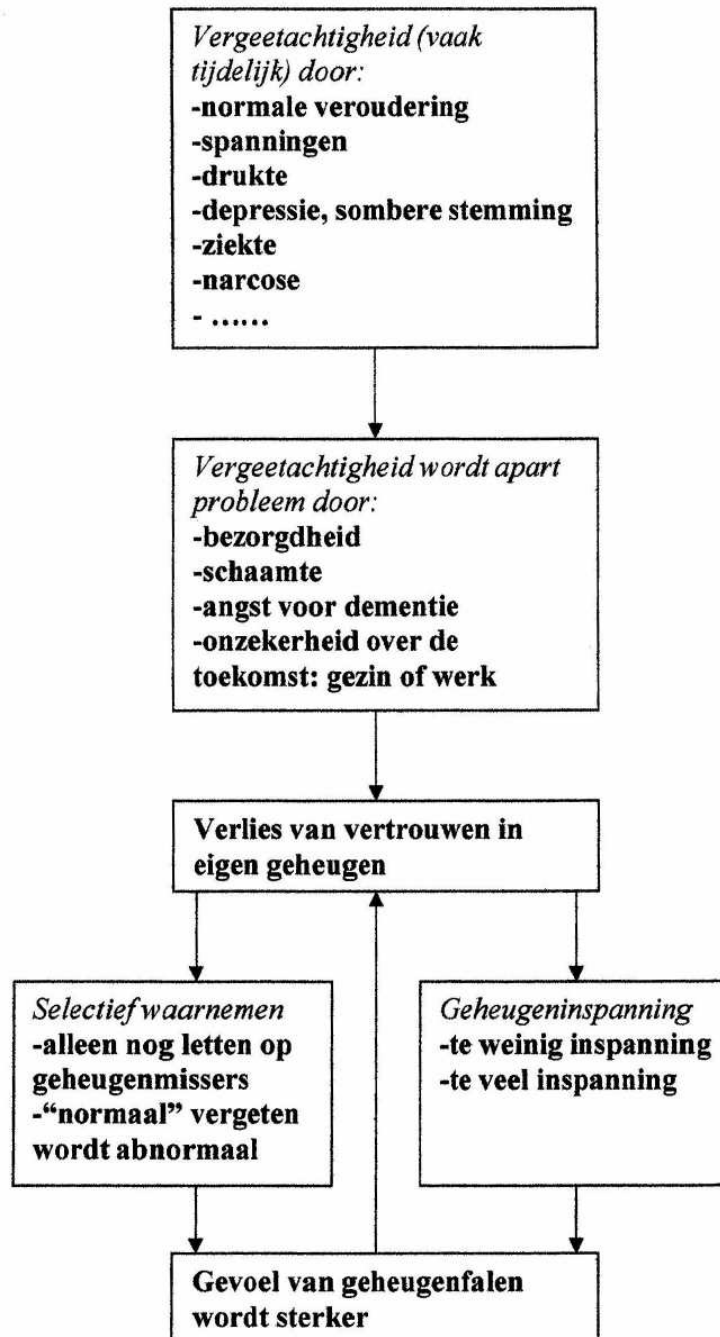
De vervaltheorie gaat uit van het verval van geheugeninformatie in de tijd. Ervaringen die zijn opgeslagen in het geheugen zullen, wanneer ze nooit of zelden weer in herinnering worden geroepen, met het verstrijken van de jaren verdwijnen uit het geheugen. Deze vervaltheorie van het geheugen gaat er dus vanuit dat het geheugen niet permanent is; informatie in het geheugen kan definitief verloren gaan.

De interferentietheorie:

De interferentietheorie (in de betekenis van "verstoring") gaat uit van dat het geheugen mogelijk permanent is, maar dat het wel steeds moeilijker wordt geheugeninformatie op te halen naarmate het geheugen "voller" raakt. Veel informatie in het geheugen gaat meer en meer op elkaar lijken en zal elkaar voor een deel zelfs overlappen.

Geheugen en zelfvertrouwen

Volledig model van de vicieuze cirkel:



Interne geheugenstrategieën

Interne geheugenstrategieën doen vaak een fors beroep op *fantasie en creativiteit*. Dat maakt de bruikbaarheid ervan beperkt. Ook zijn deze strategieën meestal slechts bestemd voor specifieke zaken.

De volgende strategieën worden besproken:

1 *Herhalen*

Door herhaling zult u informatie beter verankeren in uw geheugen. Het beste is de informatie gespreid in de tijd te herhalen, met voldoende tijd tussen de herhalingen.

2 *Ordenen*

Door belangrijke informatie te ordenen, brengt u er meer structuur in aan waardoor het onthouden ervan wordt vergemakkelijkt. Wat is bijvoorbeeld de verhaallijn in een boek, wat zijn hoofdzaken en bijzaken, wat is belangrijk om te onthouden en wat is minder belangrijk, wat hoort bij elkaar en wat niet, enzovoort. Hoe beter het systeem van ordening, hoe beter de informatie wordt verankerd in het geheugen.

3 *Verbanden leggen*

Wanneer u iets heel goed wilt onthouden, is het van belang datgene wat u ziet, hoort of leest zoveel mogelijk in verband te brengen met hetgeen u al weet. Vaak doet het geheugen dit al vanzelf. Als u iets nieuws hoort of leest, komen er vanzelf allerlei associaties of verbanden naar boven. Maar u kunt hier ook zelfbewuster bij stilstaan en actief op zoek gaan naar de verbanden. U staat wat langer stil bij het onderwerp en u probeert alles nog eens op een rij te zetten wat u er al over weet.

U moet systematisch gaan spoorzoeken in uw geheugen bij het terugzoeken van informatie in het geheugen.

4 *Visualiseren*

Visuele beelden vormen bij de dingen die u hoort en ziet, is een goede steun voor het geheugen.

5 *Ezelsbruggetjes*

Ezelsbruggetjes combineren veelal een aantal interne geheugenstrategieën: ordening, verbanden leggen en vaak ook iets als visualiseren.

Samenvatting

Geheugenstrategieën kunt u gebruiken voor specifieke alledaagse geheugentaken. Wij raden u aan vooral externe strategieën te gebruiken, met name een agenda die tevens al een klein dagboek dienst doet.

Externe strategieën zijn gemakkelijk te gebruiken en toe te passen en in de regel, mits regelmatig en systematisch gebruikt, zeer effectief.

Zorg daarnaast voor zoveel mogelijk regelmaat in uw leven, waarbij u profiteert van vaste gewoontes, routines en schema's.