

Tips om beter te onthouden

Er zijn trucjes om beter te onthouden.

Je hersenen slaan niet alles klakkeloos op. Om iets goed te onthouden moet je informatie eerst bewerken. Dat kan op verschillende manieren.

1. Herhalen, herhalen

Veel zin heeft dat niet. Zolang je niets met de informatie doet, komt het niet in je langetermijngeheugen terecht.

Wel kun je op deze manier voor korte tijd iets onthouden. Bijvoorbeeld een telefoonnummer. Als je dat maar lang genoeg in gedachten herhaalt, heb je genoeg tijd om het nummer vanuit je hoofd in te toetsen.

2. Werk met informatie

Nieuwe informatie heeft vaak iets te maken met informatie die al in je langetermijngeheugen zit. Je combineert het met iets anders. De nieuwe baby van je buren heet Lisa en dat is toevallig ook de naam van een oud schoolvriendinnetje. Ook de aloude ezelsbruggetjes zorgen dat je iets met de nieuwe informatie doet. Zoals TVTAS, wat staat voor de eerste letters van de waddeneilanden van Nederland en wie kan het 't kofschip' ooit nog vergeten?

3. Hoe interessanter, hoe makkelijker

Waarom moet je altijd weer praktische zaken als je bankrekeningnummer of wachtwoorden opzoeken? Terwijl je precies weet wanneer welke voetballer scoorde in het WK. Of de naam kent van de filmster een affaire had met dat bekende fotomodel. Het antwoord is simpelweg interesse. Zo gauw je informatie interessant, belangrijk of noodzakelijk vindt, blijft het gewoon beter hangen.

4. Herinner de omgeving

Je geheugen slaat een compleet beeld op. Dus niet alleen droge informatie, maar ook wat je ziet, hoort, ruikt, voelt: de hele context. Als je denkt aan deze context, de gebeurtenis met alles wat je dacht en voelde, komt vaak ook weer de informatie die je zoekt bovendrijven.

Deze contextuele informatie zorgt er bijvoorbeeld voor dat je weet waar je je sleutels hebt gelaten als je even nagaat hoe je je huis bent binnengekomen.

5. Neem de tijd

Als je leert, worden er in je hersenen nieuwe verbindingen gemaakt. Dit kost tijd. Zorg dus dat je niet te veel tegelijkertijd moet onthouden. Je blijkt per keer zeven dingen goed te onthouden. Als je een rijtje woorden wilt leren, doe er dan zeven en neem daarna een korte pauze.

Ook slapen is belangrijk. Als je overdag veel hebt meegemaakt, ben je 's nachts drukker met het verwerken ervan. Het is dan ook moeilijker om te onthouden als je slaapgebrek hebt.

6. Hapklare brokken

Gemiddeld kun je zeven dingen tegelijkertijd actief houden in je werkgeheugen. Een mobiel telefoonnummer moet dus net lukken, behalve 06 heeft het nog acht cijfers. Maar je kunt

hiermee valsspelen. Een telefoonnummer kun je onthouden met losse nummers, maar je kunt het ook opbreken in cijfers boven de tien.

Dan wordt het telefoonnummer 06-12345678 niet één, twee, drie enzovoorts, maar twaalf, vierendertig, zesenvijftig, achtenzeventig. Dat zijn maar vier items doordat je de informatie hebt opgebroken in grotere brokken. Dit heet 'chunking'. Zo kun je meer informatie ineens onthouden.