

Uw geheugen verbeteren door sociaal contact?

Het doen van kruiswoordpuzzels en allerlei geheugenspelletjes wordt aangeraden om de geest scherp te houden. Maar wist u dat sociale interactie ook bijdraagt aan een goed geheugen?

Daar wijzen de conclusies van een onderzoek van de universiteit van Michigan in ieder geval op (gepubliceerd in *Personality and Social Psychology Bulletin*).

De onderzoekers voerden twee studies uit. In de eerste moesten de deelnemers aangeven hoeveel (direct) contact ze dagelijks met anderen hadden (bijvoorbeeld via de telefoon, op school of op hun werk). Daarna werd een kleine test afgenomen om cognitieve prestatie te meten.

Proefpersonen die veel sociaal contact rapporteerden, bleken het beter op de test te doen.

Daarna voerden de wetenschappers een tweede studie uit. De deelnemers werden ingedeeld in drie groepen: de controlegroep (die een fragment uit de sitcom *Seinfeld* kreeg te zien), de sociale interactiegroep (die tien minuten aan een groepsdiscussie deelnam) en de intellectuele activiteitengroep (die tien minuten 'denk'-taakjes deed zoals een kruiswoordpuzzel oplossen).

Daarna kregen de proefpersonen uit alle condities een test om de snelheid en capaciteit van het (werk)geheugen te meten. De proefpersonen in zowel de sociale interactiegroep als in de intellectuele activiteitengroep, maakten de test gemiddeld beter dan de controlegroep.

Dus, van gezellig kletsen op een feestje wordt u misschien wel net zo slim als thuis zitten met het cryptogram uit de zaterdagkrant.