

Omgaan met geheugen

Hoe heet-ie ook alweer. Je weet wel, hij draagt altijd een alpino. Zijn naam begint dacht ik met een A.' Namen onthouden, een bekend probleem. Het begint vaak al vroeg maar hoe ouder hoe vaker we er even niet op kunnen komen. Mary Levie gaf deze week de derde sessie van de cursus 'Omgaan met geheugen'. Dat doet ze thuis bij Marijke Allegro die de middag opent met thee en een ontspanningsoefening.

Dan begint Mary met een theoretische uiteenzetting. Waarom is namen onthouden zo moeilijk? Hoe kan het beter? Een naam opgeschreven zien helpt al, de naam hardop herhalen ook. Als je een naam echt wilt onthouden, kun je er een associatie bij zoeken: Levie – spijkerbroek. Daarna probeer je die associatie voor je te zien en als je die persoon de volgende keer tegenkomt is het zoeken naar de naam in je geheugen al makkelijker geworden.

Waarnemen doe je met je zintuigen en hoe meer zintuigen je gebruikt, hoe makkelijker het onthouden. Maar je kunt niet alles onthouden, dus je selecteert. Dat gebeurt elke dag de hele dag door tamelijk automatisch. Wie iets speciaal wil onthouden, moet ordenen (sleutels op een vaste plaats), visualiseren en associëren. Om wat opgeslagen is uit je geheugen terug te halen, moet je opnieuw visualiseren en associëren, en vooral je ontspannen.

Deze middag krijgt ieder van de vijf deelnemers op de bijeenkomst bij Marijke thuis een papier met daarop tien portretten met een naam eronder. Ze bestuderen het blad en leggen het weg. Daarna dicteert Mary de namen en krijgen de deelnemers hetzelfde blad met de portretten, zonder de namen. Het clubje kreunt, dit is moeilijk. Maar uiteindelijk plaatst iedereen de juiste naam bij het juiste portret.

In drie middagen helpen Mary en Marijke de deelnemers met oefeningen in het onthouden van namen, cijfers, boodschappenlijsten, noem maar op. De middagen over vergeetachtigheid bij het ouder worden, zijn niet bedoeld voor wie de vergeetachtigheid wordt veroorzaakt door dementie of een andere ziekte.

De eerste cursus was een succes, de tweede volgt op 28 maart, 11 en 18 april van half 3 tot half 5.

Opgeven bij Mary Levie: <mailto:simart@hetnet.nl>

Maria Hendriks