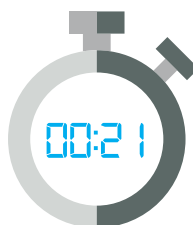


HET GEHEUGEN

We zijn slecht in onthouden: binnen een dag vergeten we 70 procent van de informatie. Maar door die op een bepaalde manier tot ons te nemen, kunnen we ervoor zorgen dat we meer en beter gaan onthouden, stelt Mark Tigchelaar.

WERELDRECORDS

officiële wereldkampioenschappen onthouden



Binnen **21 seconden** de juiste volgorde van een pak kaarten



Binnen **5 minuten** 1080 binaire getallen



Binnen **5 minuten** 132 historische gebeurtenissen

BIJZONDERE GEHEUGENS



Solomon Sjersejvski
Had een hersenafwijking waardoor hij **letterlijks kon vergeten**.



Dominic O'Brien
Door geheugentraining kon hij **7.500 Triviant-vragen onthouden** na ze slechts eenmalig te hebben zien.

VERSCHILLENDE STADIA

Dit geheugen kan 12 tot 16 items onthouden gedurende ongeveer een kwart seconde

Sensorische geheugen

In dit eerste stadium komt de informatie binnen via onze zintuigen en wordt hier omgezet in 'hersentaal'. Elk zintuig heeft een kleine eigen opslagruimte en de informatie wordt maar heel kort vastgehouden.

Dit geheugen heeft een zeer beperkte capaciteit: het kan maximaal 7 items verwerken

Kortetermijn-geheugen

(ook wel *werkgeheugen* genoemd)
Hier wordt de informatie verwerkt en begrepen. Het is een soort tijdelijke werkplek. Dit is ook de plek van ons bewustzijn.

Ons langetermijn-geheugen kan niet vol raken

Langetermijn-geheugen

Dit is het laatste stadium van het verwerkingsproces. Het langetermijn-geheugen ontvangt informatie uit het werkgeheugen en bewaart die, zodat ze op een later moment weer kan worden teruggehaald. Hier wordt de informatie echt opgeslagen.

SOORTEN GEHEUGEN

Procedurele geheugen

Geheugen waar we praktische vaardigheden als fietsen en cognitieve vaardigheden als lezen opslaan. Dergelijke vaardigheden vallen onder *skill learning*: het door herhaling en in kleine stapjes leren steeds beter te presteren.



Episodische geheugen

Geheugen voor persoonlijke gebeurtenissen. Deze zijn gebonden aan tijd en plaats.



Semantische geheugen

Hierin wordt kennis over de wereld, feitenkennis en de betekenis van woorden opgeslagen. Voor deze manier van onthouden is nogal wat motivatie nodig. Plus: informatie die via het semantische geheugen wordt opgeslagen, moet een aantal keren herhaald worden.

Het semantische geheugen is evolutionair gezien helemaal niet zo oud

Ook het procedurele geheugen heeft een ongelimiteerde opslagcapaciteit

Zelfs met weinig inspanning is het episodische geheugen gemakkelijk te bereiken



GEHEUGENTIPS

30-secondenregel

Beweeg 30 seconden met je ogen van links naar rechts, nadat je iets gehoord of gelezen hebt: je hersenen slaan de informatie dan beter op.



Zet informatie om in beelden

Beelden worden beter onthouden. Dit werkt goed bij het onthouden van namen (Ben wordt bijvoorbeeld The Big Ben).



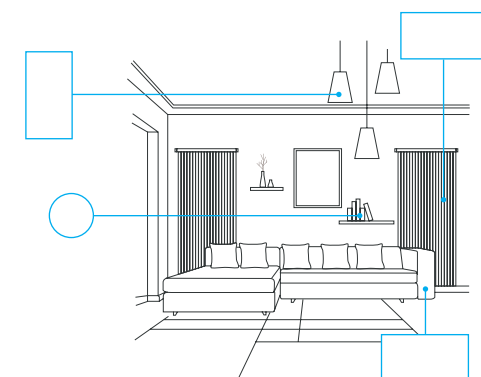
Spread de informatie

Ons geheugen werkt een stuk beter als het gespreid de informatie kan opnemen.



Loci-systeem

Wanneer je informatie koppelt aan objecten in een denkbeeldige kamer, onthoud je die informatie beter.



Von Restorff Effect

Gekke informatie valt op en wordt daardoor beter opgeslagen in je geheugen. Test aan het einde van de dag maar eens welke van deze woorden je dan nog kunt herinneren:

BUREAU, STOEL, BED, TAFEL, EEKHOORN, DRESSOIR, BANK, KRUK