

Inhoud

Voorwoord	5
Hoofdstuk 1 Wat is het geheugen en hoe werkt het?	13
Inleiding	13
Hoe werkt het geheugen?	14
Inleiding	14
Zintuiglijk of sensorisch geheugen	14
Kortetermijngeheugen	19
Langetermijngeheugen	20
Vergeten?	25
Fysiologische organisatie van onze hersenen	26
Hoofdstuk 2 Het geheugen en ouder worden	29
Nooit te oud om te leren	29
Welke verbanden zijn er tussen het geheugen en ouder worden?	31
Vergeetachtigheid is geen dementie	32
Hoofdstuk 3 Oorzaken van vergeetachtigheid	37
Inleiding	37
Onvoldoende aandacht en concentratie	37
Inleiding: de kunst van de aandacht is de kunst van het herinneren	37
Aandachtsgebrek door afleiders	38
Automatismen vergen geen aandacht	39
Interferentie of storende ervaring	40
Onvoldoende belangstelling en motivatie	41
Tekort aan actieve werkwijze	42
Opleiding en/of ervaring	43
Gezondheid	44
Lichamelijke gezondheid	44
Geestelijke gezondheid	45
Een negatieve maatschappelijke beeldvorming en gebrek aan zelfvertrouwen	46
Onvoldoende gebruikmaken van doeltreffende geheugenmethoden	47

Hoofdstuk 4 Het geheugen kan je helpen	51
Het leven gemakkelijker maken	51
Omgaan met afleiders	52
De omgeving aanpassen	53
Geheugentechnieken: wat zijn dat?	55
Hoofdstuk 5 Een overzicht van de geheugentechnieken/ methoden	61
Externe geheugensteuntjes gebruiken	61
Briefjes, notities of aantekeningen	61
Voorwerpen	63
De omgeving	65
Gebruikmaken van interne geheugentechnieken	67
Herhalen	68
Ordenen van informatie	69
Zinvol maken van informatie	71
Woordvorming	72
Zinsvorming	72
Verhaalsysteem	74
Leggen van verbanden	79
Technieken bij het oproepen van informatie	83
Hoofdstuk 6 Oefeningen en praktische invalshoek	89
Inleiding	89
Aandacht als basis van alle technieken	91
Herhaling	92
Ordenen en zinvol maken van informatie	93
Getallen uit uw eigen levensloop	96
Beelddenken: gelijkenis en beeldtegenstelling	100
Verbanden leggen	104
Besluit	104
Literatuurlijst	107