

# EEN NIEUW GEHEUGENPALEIS



[www.memoryhome.org](http://www.memoryhome.org)

**Kasper Bormans**

**EEN NIEUW  
GEHEUGEN  
PALEIS**

**Geef herinneringen een plaats  
bij mensen met  
alzheimer en dementie**

 | LANNOO

*'A young scientist from Belgium, Kasper Bormans, is dreaming big. By using software that creates many diverse environments, the elderly may be able to tailor the richness and theme of each space to both their learning ability and to what they wish to remember.'*

– SCIENTIFIC AMERICAN

*'Kasper Bormans is using a virtual reality replica of their home to help patients with Alzheimer's disease store the memory of their loved one's faces using The Method of Loci/Memory Palaces.'*

– PSYCHOLOGY TODAY

# INHOUD

<b>Geheugenverlies betekent ook communicatieverlies</b>	7
<b>HOOFDSTUK 1 Het verhaal achter de geheugenpaleizen</b>	11
Oorsprong in verdriet	13
Reclame ondersteboven	20
Ons geheugen in een notendop	26
Paleizen in Canada	35
Glashelder in Berlijn	57
Virtueel in Dublin	64
De blauwdruk van een uitvinding	67
De vier geheugenvalkuilen van depressie (en hoe ze te omzielen)	71
Toekomstmuziek	80
Een nieuw geheugenpaleis	83
<b>HOOFDSTUK 2 Meteen aan de slag met de MemoryHome-app</b>	85
Stap 1: Prikkel de ander om mee te werken	88
Stap 2: Verzamel een tiental foto's van dierbare gezichten	92
Stap 3: Koppel elk gezicht aan een object uit de vertrouwde ruimte	93
Stap 4: Stippel een route uit langs de gekozen objecten	97
Stap 5: Bewandel regelmatig het geheugenpaleis	98
<b>Slotwoord van Dirk De Wachter</b>	103
<b>Dank</b>	105
<b>Biografie</b>	107
<b>Uw unieke code om de app te activeren</b>	109



# GEHEUGENVERLIES BETEKENT OOK COMMUNICATIEVERLIES

*‘Telkens als ik bij mijn moeder met dementie op bezoek ga, zakt de moed me al in de schoenen. Ik heb geen tijd en geen energie om creatief contact te leggen. Maar jij geeft mij in je lezingen, met het boek Wat Alz? en Het Spel van de Verbeelding een aantal praktische handvatten en ideeën waar ik meteen mee aan de slag kan. Super, dank je!’*

– LUC, 48 JAAR, MANTELZORGER VAN ZIJN MOEDER

‘Ik weet het niet meer.’ Meer dan 50 procent van mensen ouder dan 64 zegt regelmatig problemen te hebben met het geheugen. Dat is normaal en het is meestal helemaal geen teken van dementie. Toch vindt niemand het leuk. We willen onze geest graag zo fris mogelijk houden en kijken op naar pientere en alerte oude mensen. We vrezen om ooit zelf dementie te krijgen. Toch worden we allemaal vroeg of laat, rechtstreeks of onrechtstreeks geconfronteerd met dementie. Paradoxaal genoeg wordt het ‘de ziekte van de toekomst’ genoemd. Geheugenverlies betekent ook communicatieverlies. Dementie is niet alleen belastend voor de persoon zelf, maar ook voor zijn directe omgeving: de schaduwslachtoffers. Wat kunnen we doen om het proces van achteruitgang te vertragen? We weten ondertussen dat de ziekte zich vaak al ontwikkelt twintig jaar voor de eerste symptomen zichtbaar zijn. We weten dat er technieken zijn

die onze geheugencapaciteit kunnen versterken. Hoe kunnen we die efficiënter inzetten? Hoe maken we ruimte voor iets positiefs in de wereld van dementie?

Ik ging de antwoorden zoeken aan de universiteit, in mijn studies filosofie, psychologie, communicatie en management. Ik trok ervoor naar buitenlandse onderzoekers, congressen en laboratoria. Ik werd vrijwilliger bij noodlijnen en volgde opleidingen die mijn zoektocht konden verfijnen: hypnose, lichaamstaal, tekenen, scenario's schrijven. Ik dook onder in de wereld van geavanceerde software en virtuele realiteit, ontwikkelde museumrondleidingen rond dementie en ging urenlang dromen vangen bij mensen met dementie, hun familie en hun verzorgers in zorgboerderijen en woonzorgcentra. Na de vele lezingen in binnen- en buitenland kwamen telkens nieuwe getuigen mijn inzicht verdiepen en mijn verhaal aanvullen.

Elk pad maakt deel uit van het brede parcours dat ik uitteken voor mijn doctoraat aan de Universiteit van Leuven: 'Communicatieve strategieën ontwikkelen om de levenskwaliteit van mensen met alzheimer te vergroten'. In 2014 schreef ik de eerste bevindingen neer in het boek *Wat Alz? – Over de kern van communicatie, de kracht van dromen en het wonder van relaties*. Het regende warme reacties van herkenbaarheid. Ik zette de inzichten om in een eerste praktische toepassing: de speldoos *Het Spel van de Verbeelding*. Opnieuw gingen duizenden mensen ermee aan de slag om een 'extra dementie' toe te voegen aan gesprekken vol verwondering.

Vandaag mag ik voor jou de deuren openen van MemoryHome, een nieuw geheugenpaleis. Het is gebaseerd op eeuwenoude geheugentechnieken, die we vertaald hebben in de geavanceerde software van een nieuwe, gebruiksvriendelijke applicatie. Je kunt op drie manieren aan de slag:

- Ga meteen naar de applicatie. Alles wordt stap voor stap duidelijk. Hoofdstuk 2 kan je gids zijn.



- Lees daarnaast ook de ‘geheugensporen’ in elk hoofdstuk van dit boek. Ze linken de belangrijkste wetenschappelijke inzichten rechtstreeks aan de applicatie.
- Lees het hele boek en ga dan pas naar de applicatie. Het zal helpen om de inzichten niet alleen te verbinden aan de applicatie, maar om er een levenshouding van te maken. Niet alleen in contacten met mensen met dementie, maar in elke vorm van waardevolle communicatie.

Het gaat om veel meer dan een geheugenspel of een geheugentraining. Het gaat om een andere manier van kijken, luisteren, handelen en spreken. Het heeft dan ook niets te maken met een klassiek spelletje memory. Het gaat om het creëren van een huis en een paleis waarin plaats is voor persoonlijke emoties, verhalen en positieve herinneringen. De interventies zijn telkens wetenschappelijk onderbouwd en steunen op de nieuwste inzichten in de neurowetenschappen.

Soms krijgt een mens alleen een concreet resultaat in handen: een boek, een website, een app... Soms krijg je alleen de zoektocht te lezen en weet je niet waar het verder concreet naartoe moet. Hier krijg je alles samen. Ik nodig je uit om de applicatie meteen te gebruiken in het contact met dierbare personen. Je kunt er op een verrassende manier meer mee doen dan op het eerste gezicht het geval lijkt. Het gaat om meer dan al of niet ‘vergeten’. Bovendien betreft het meestal niet compleet nieuwe technieken. We keren bestaande mechanismen ondersteboven. Het is vaak zaak om de ons vertrouwde technieken op een andere manier of in een andere context te leren gebruiken. Dat is vaak ook leuk en verrassend. Naast de pijn van verlies en verdriet kan er soms ook plaats zijn voor warmte, humor, verbondenheid, verbeelding en aangename herinneringen.

Het boek neemt je ook mee op reis door het hoofd en het hart van de onderzoeker. Van nergens naar ergens. Hopelijk zul je jezelf

herkennen in de twijfel, de scepsis, de vragen, de ontgoocheling, de machteloosheid, de emoties, de hoop, de opties en de keuzes in de doolhof van gangen in de oude en nieuwe paleizen van ons geheugen. Hopelijk vind je onderweg ook veilige ankerpunten voor je eigen zoektocht.

Maar het begint allemaal met een mes. Het zakmes van opa.

HOOFDSTUK 1

**HET VERHAAL  
ACHTER  
DE GEHEUGEN-  
PALEIZEN**



## Oorsprong in verdriet

Het zakmes ligt op de tafel. Ik neem het in mijn handen en laat mijn vingers wennen aan het gewicht. Per functie die ik uit het mes schuif, springen er meteen een tiental herinneringen en emoties naar boven. Gewoon al door het zakmes even aan te raken. Scherp. Snel. Handig. Samen. Het mes is méér dan een gebruiksvoorwerp geworden. Dat komt door het verhaal dat eraan vasthangt. Opa.

Opa is precies een jaar geleden gestorven. Samen met oma en al de kleinkinderen zijn we rond de tafel gaan zitten waar opa vroeger ook zat. De lege plaats die hij heeft achtergelaten, is voelbaarder aanwezig dan tevoren. Oma haalt een bestofte doos vol herinneringen tevoorschijn met spullen van opa die we met mijn zus en de neefjes onder elkaar mogen verdelen. Ieder om de beurt kiest een object uit de verzameling horloges, kompassen, mijnwerkerslampen en andere kleine, persoonlijke dingen. De opborrelende verhalen schieten in het rond. Wat me meteen aanspreekt, is het rode zakmes van opa. Dat had hij altijd en overal bij zich. Als het mijn beurt is, kies ik het zakmes. Opa kon met zijn zakmes alles herstellen wat we stukmaakten. Hij schildte er peren mee die hij van zijn eigen boom plukte. Door eraan te denken, proef ik meteen die zoete fruitsmaak. Opa leeft verder als herinnering. In alle uitschuifbare mogelijkheden van het rode mes met het witte kruis.

Het wordt een namiddag vol gemengde gevoelens, toch lachen we vooral. In de hoek van de kamer staat een lege schommelstoel. Roerloos. Dat was de favoriete plaats van opa. Het dringt nu pas tot me door dat deze situatie van gemis ervoor zorgt dat we de betekenis van de voorwerpen die ons omringen plots duidelijker gewaar beginnen te worden. Wat als we niet hoeven te wachten tot iemand gestorven is om iets met deze kracht te doen? Ik wandel met oma door de kamers van het huis en probeer me voor te stel-

len hoe zij nu naar de dingen kijkt. Al snel valt het op hoe ze niet in een herinneringsdoos hoeft te duiken om de verbanden tussen opa en de omgeving te zien. Dat komt waarschijnlijk ook omdat opa enorm handig was. Hij heeft dit huis zelf gebouwd en alles wat er zich in bevindt, heeft hij al eens gebruikt of hersteld. Van de dakpannen tot de regenput. Van het behangpapier tot de kruiwagen in de berging. Aan alles hangt een vleugje opa. Of het ons droef maakt? Het doet vooral deugd. En het maakt van elk voorwerp meer dan een ding.

Het voelt een beetje aan als liefdesverdriet. Wanneer er een einde komt aan de relatie met een geliefde, lijkt het wel alsof je deze persoon niet meer uit je gedachten kunt wegstrijken. De plaats van je eerste kus, een hebbeding op de kast, een dans in het zand of het geluid van een glimlach... Alles doet je aan de ander denken. Het is een bekend fenomeen, waarop liedjesteksten graag voortborduren. *'I can't stop thinking about you'* en *'You're always on my mind'* zitten in zoveel liefdesliedjes gevlochten. Het is een beetje paradoxaal dat deze persoon die niet aanwezig is toch alomtegenwoordig aanvoelt. Net omdat alle objecten die je omringen, je gedachten enkel nog in diezelfde richting sturen. Je krijgt de ander niet uit je hoofd, terwijl je misschien wel liever alles wilt vergeten. Het kan voorvallen dat de frequentie van een terugkerende, onaangename gedachte van die orde is dat ze haast dwangmatig wordt en je op die manier belemmert om je goed in je vel te voelen en normaal te functioneren.

Een moeder vertelt me hoe haar zoon was overleden nadat hij met zijn auto tegen een boom was gereden. Deze boom bevindt zich op de route die zij iedere dag aflegt van haar huis naar haar werk. Ze kan de boom niet negeren. Telkens als ze er voorbijrijdt, begint ze te huilen van verdriet. Wat als je dit mechanisme ook kunt omdraaien?

Met die invalshoek van de niet te ontlopen gekwetste schors van de boom, stapte ik aan de start van mijn doctoraat naar psychiater

professor Dirk De Wachter (KU Leuven) met het verzoek om als co-promotor in dit onderzoeksproject te stappen.

- ‘Wat als we kunnen bestuderen hoe het komt dat bepaalde ideeën beter in ons geheugen vastkleven dan andere?’ vraag ik. ‘Traumapsychologen beschouwen dwangmatige gedachten doorgaans als iets negatiefs, waar je best zo snel mogelijk vanaf raakt. Ik zou deze denkpiste graag ondersteboven zetten om te onderzoeken hoe het komt dat bepaalde gedachten over meer kleefkracht beschikken. Wat als we deze parameters kunnen gebruiken om positieve ervaringen voelbaarder en aanwezig te maken in ons hoofd?’
- ‘Deze uitdaging is niet evident’, zegt de professor, die ook meestapte in de wondere wereld van mijn vorige onderzoek en boek (*Wat Alz?*). ‘Je draait de dingen om. En net om die reden wil ik je ten volle ondersteunen. Het is een vrij nieuw en controversieel terrein, de insteek is bijna vreemd, allemaal redenen voor mij om actief bij te springen. Ik ben benieuwd.’

Als iemand ten einde raad is door zijn verdriet, zeggen we weleens: ‘Hij kan zijn verdriet geen plaats geven.’ Door met oma af en toe het graf van opa te bezoeken, kan ze ermee omgaan. Het werkt rustgevend en het is een troost en houvast. De vrouw die haar zoon in het ongeval heeft verloren, heeft die herinnering ook aan een plaats gekoppeld, met het subtiele verschil dat ze deze locatie niet zelf heeft uitgekozen. Wel of niet het gevoel van controle hebben om zelf voor de selectie van deze plaatsen in te staan, speelt een belangrijke rol in onze beleving. Deze plekken liggen ergens op de smalle weg tussen troost en machteloosheid.

Dat is het controlegevoel waar de reclamejongens van bedrijven als IKEA maar al te graag op inspelen. Zij beseffen als geen ander dat de inrichting van je huis, het plaatsen van de objecten, ook een

manier is om je eigen gevoelswereld te schikken en te sturen. Daarom waardeert de klant het als hij de indruk heeft dat hij zelf zijn inrichting of inboedel samen kan stellen. Die indruk is echter een illusie en staat bekend onder het begrip ‘ikealisme’. Uit het ruime aanbod van de IKEA-catalogus maken we een ‘unieke keuze’, die makkelijker te voorspellen is dan we zouden willen toegeven. De kans dat onze burens of onze vrienden over dezelfde woonkamer als wijzelf beschikken, is groter dan we zouden denken. Maar we hebben het unieke gevoel dat we alles zelf hebben gekozen, in elkaar gezet en naar onze eigen smaak bij elkaar hebben geplaatst. De jongens van IKEA lachen in hun vuistje met zoveel gevoel van zelfcontrole. Waarin verschilt een geheugenpaleis van de showroom van IKEA? Met de applicatie MemoryHome vertaal je een eigen ruimtelijke omgeving naar een uniek en gepersonaliseerd geheugenpaleis. Niet de dingen maken het verschil, maar jouw emoties en herinneringen die aan de dingen gekoppeld zijn.

Graven naar persoonlijke verhalen is een vertrouwde activiteit binnen woonzorgcentra. Het staat bekend als *reminisceren*: het doelbewust ophalen van (positieve) herinneringen om de gevoelens die eraan vasthangen te herbeleven. Er bestaan speciale, ingerichte ruimtes (*reminiscentiekamers*) waarbij oude voorwerpen nostalgische atmosferen oproepen die mensen spontaan naar het verleden katapulteren. Muziek, geuren en aanraking nemen de zintuigen mee naar de verleden tijd. Reminisceren is niet enkel een activiteit die plaatsvindt binnen de muren van een woonzorgcentrum. Het verschijnsel speelt zich vaker af in ons dagelijks leven dan we zouden denken. Wanneer we bijvoorbeeld na een leuke reis thuiskomen, stallen we dikwijls souvenirs uit. Dat zijn voorwerpen die fungeren als een aandenken aan de aangename reiservaringen. Deze souvenirs geven we een zichtbare plaats en af en toe als we er voorbijlopen, krijgen we daar een goed gevoel bij. Hier gebruiken we



dus doelbewust objecten met een verhaal eraan verbonden om onze gemoedstoestand naar het positieve te brengen. Reminiscentie.

Het is echter een kwestie van tijd en herhaling vooraleer we deze souvenirs niet meer opmerken, want ze zijn automatisch een gewoonte geworden. Een ‘te vertrouwde omgeving’. We benutten dan de kracht van de verhalen die aan de objecten hangen niet langer optimaal. Het zijn nochtans hulpbronnen die we opnieuw kunnen leren aanwenden. Voor vertrouwde bezoekers zijn het bovendien al langer doodgewone, betekenisloze, soms kitscherige spullen gebleven. Zij kennen de verhalen erachter niet. Als er een nieuwe bezoeker met een frisse blik over de vloer komt, stelt die soms wel de juiste vragen, die ons confronteren met onze ingedommelde blik op de eigen omgeving:

- ‘Zeg eens, hoe kom je aan dat houten Boeddhabeeld?’
- ‘Ah, dat heb ik eens meegenomen uit Indonesië. Het was bijna niet door de douane geraakt.’
- ‘De douane?’

Diezelfde nieuwsgierigheid willen we binnenbrengen met de toepassing MemoryHome. Op een andere manier kijken naar dezelfde werkelijkheid. Het instrument treedt op als een derde speler, een reden en een manier om slapende verhalen weer aan te wakkeren en de emotie ervan te herbelevan.

Ik was op zoek naar concrete aanknopingspunten voor mijn onderzoek en belandde op de zoveelste steriele kamer van een rusthuis. De vrouw zit in de zetel en lost een kruiswoordraadsel op. Er hangt een grote, ingelijste schets van een vriendelijke man tegen de muur. De verplegers en het poetspersoneel lopen de man straal voorbij. Hij is er niet. Hij is deel geworden van het meubilair. De vrouw heeft haar zetel echter naar de schets gedraaid. Ik vraag waarom hij zo minzaam glimlacht.

‘Wij lachen altijd’, zegt ze. ‘Als ik een woord niet kan vinden, vraag ik hem even om hulp. Hij kent meer woorden dan ik.’

‘Waar had hij die geleerd?’ vraag ik. Het werd een fijn gesprek.

De gespreksonderwerpen hangen vaak gewoon aan de muur, maar we zijn ze uit het oog verloren en hebben hen van betekenis ontdaan. Voor de toevallige passant zijn de schets en de man onzichtbaar en vanzelfsprekend geworden. Door de juiste vraag te stellen en er samen verwonderd naar te kijken, geven we de man een zichtbare plaats aan tafel en zorgt het kruiswoordraadsel zelfs voor minder problemen. Zo zitten we samen in de steriele kamer. De vrouw, de krant, de man, de verhalen en ik. Verbinding door verbeelding.

## GEHEUGENSPOREN

- Geef herinneringen een plaats. Oudere voorwerpen liggen vaak op zolder en foto's van vroeger verdwijnen in een gesloten album. MemoryHome maakt de objecten en de verhalen die erachter zitten opnieuw zichtbaar. Hang je verhalen aan de dingen.
- MemoryHome is een positieve interventie die is ontstaan vanuit een gemis, een liefdesverdriet. Wat als je niet hoeft te wachten tot iemand sterft om deze kracht aan te wenden? MemoryHome leert je om op een andere manier te kijken naar dezelfde werkelijkheid.
- Objecten zijn meer dan gebruiksvoorwerpen. Welk verhaal bepaalt de waarde?
- Out of the box. Herinneringen zitten niet alleen aan de binnenkant van de herinneringsdoos. Alles kan een betekenis krijgen.

- Wat als je hetzelfde mechanisme dat je kan kwellen, kunt omkeren in je voordeel? De strategie is hetzelfde, het ligt in zekere zin al in de lijn van wat we doen, je gebruikt het alleen op een ander terrein: positieve ervaringen beter vastplakken.
- Ikealisme. Het gevoel dat je zelf over de controle en de mogelijkheid beschikt in het selecteren van bepaalde plaatsen en objecten kan het verschil betekenen tussen troost en machteloosheid. MemoryHome stelt de hoofdpersoon in staat om zelf die keuze te maken en vergroot zo het eigenaarschap.
- Reminiscentie. Het doelbewust ophalen van herinneringen om de bijbehorende (positieve) gevoelens te herbeleven gebeurt ook buiten de context van woonzorgcentra en reminiscentiekamers. Met MemoryHome breng je snel en eenvoudig de kracht van een reminiscentiekamer binnen in elke kamer, zonder architecturale of bouwkundige ingrepen.
- Souvenirs. We gebruiken objecten als aandenken om onze gemoedstoestand te beïnvloeden. Wat als je niet per se op reis hoeft te gaan om die kracht te benutten? MemoryHome stopt je vertrouwde ruimte vol met aandenkens.
- Een té vertrouwde omgeving. Herinneringen en de objecten waar ze aan gekoppeld zijn, zijn ingedommelde hulpbronnen die we weer optimaal kunnen leren gebruiken. MemoryHome voegt een derde speler toe, waardoor er opnieuw plaats is voor nieuwsgierige vragen over dingen die ooit vanzelfsprekend waren. De kracht van bezoek met verwondering. Slapende verhalen wakker maken en verborgen emoties aanwakkeren.

## **WWW.LANNOO.COM**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Studio Lannoo

Foto's: pag. 57 - Philip Lange, shutterstock.com, pag. 58 - pisaphotography, shutterstock.com

Vormgeving: Keppie & Keppie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017 en Kasper Bormans

D/2017/45/702 - isbn 978 94 014 4740 9 - nur 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.