

DE MYTHE ROND VERGEETACHTIGHEID

Het overkomt me regelmatig dat ik tijdens het voeren van een geanimeerd gesprek niet meer op een woord of een naam kan komen. Hoe heette die ene zanger uit de jaren '70 nu weer? De naam schiet me niet te binnen, hoe hard ik ook probeer. Bij gebrek aan beter maak ik dan maar gebruik van 'dinges', het reddende stopwoord waarmee het gesprek wordt verdergezet.

Woorden en namen lijken soms verstoppertje te spelen met ons. Soms is het wel grappig, maar vaak blijven we achter met een licht verveeld, irritant, genant of zelfs verontrustend gevoel. Het lijkt alsof we in de steek worden gelaten door ons geheugen.

Het goede nieuws is dat met het ouder worden deze kleine incidentjes heel normaal zijn. Het is absoluut geen signaal van beginnende dementie. Er is een woord voor: ouderdomsvergeetachtigheid. Dit fenomeen wordt veroorzaakt door het feit dat het oproepen van informatie moeizamer verloopt. Het is alsof we dieper in ons brein moeten graven.

En er is nog meer goed nieuws. Er is tot nu toe geen enkel wetenschappelijk bewijs als zou er een onomkeerbare geheugenachteruitgang zijn bij het normale verouderingsproces. Onderzoek heeft de negatieve stereotypering over ouderen dat hun leervermogen zou achteruitgaan, naar de prullenmand verwezen. Net zoals jongeren kunnen we blijven bijleren, ons leven lang. Maar we leren anders. Enerzijds zijn we wat trager in het opnemen van informatie, anderzijds wordt leren vergemakkelijkt omdat we dankzij onze levenservaring sneller verbanden kunnen leggen.

Daarom, laten we ons niet blindstaren op de ongemakken van ouderdomsvergeetachtigheid. Ons geheugen is en blijft een fantastisch instrument, een trouwe dienaar tot op hoge leeftijd, zelfs tot aan onze dood.

Een team van de Vrije Universiteit Brussel heeft rond dit thema een praktisch en heel toegankelijk boekje gepubliceerd.* Naast een heldere uitleg over de werking van het geheugen geven de auteurs nuttige handvaten om in het dagdagelijkse leven minder te vergeten.

Dus, niet getreurd. Niets of niemand is perfect, ook ons geheugen niet. En dat ene woord of die naam schieten ons wel te binnen, plots en onverwacht, maar meestal te laat. Het zij zo.

Mieke

* Christel Geerts (eds.), *“Geheugensteuntjes. Tips en technieken tegen het alledaags vergeten.”*, Uitg. Academic and Scientific Publishers (2018). ISBN 9789057187803