

Hoe werkt je geheugen?

Eerst waarnemen, dan onthouden

Sommige dingen staan voor altijd in je geheugen gegrift, maar soms moet je echt graven in je geheugen. Dat heeft te maken met de werking van je hippocampus.

Ons geheugen heeft zijn plek natuurlijk in de hersenen, en wel in de hippocampus. Goed onthouden!

Het opslaan van informatie begint bij de zintuigen: horen, ruiken, voelen, zien en proeven. Die 'cocktail' aan prikkels wordt geregistreerd in je sensorische geheugen. Al na een paar seconden gaat deze informatie door naar je korte-termijngeheugen. Hier kun je bijvoorbeeld ook een telefoonnummer opslaan. En dit korte-termijngeheugen is nét lang genoeg om dat nummer in te kunnen intoetsen: 'Hallo? Hallo-ooo?'

Alleen heel belangrijke zaken mogen door naar het langetermijngeheugen. (zoals die megahit van Prince) Maar daar moet je soms wel wat moeite voor doen. Zoals een ezelsbrug bedenken. Het jaar dat Oranje het EK won, plus de wortel van 16, het nummer van James Bond - hmhm - 1999: Jackpot!

Het ene geheugen is als een safe, het andere als een zeef. Als je bijvoorbeeld te maken krijgt met de ziekte van Alzheimer, dan gaat je hippocampus geleidelijk aan verschrompelen. Je krijgt moeite om nieuwe informatie te onthouden. Dat kan tot een vervelende situatie leiden, maar, één troost: ook dat ben je waarschijnlijk morgen weer vergeten.