

Ouderdom en Vergeten

Clariss Bakker

November 2010

“Ouderen zijn te defensief en te bezorgd om hun geheugen”.

Dit zegt Douwe Draaisma, bijzonder hoogleraar in de psychologie aan de Rijksuniversiteit van Groningen. Hij heeft veel onderzoek gedaan naar de gevolgen van ouderdom en heeft hierin de maatschappelijke invloeden die een rol spelen in onze visie op ouderdom meegenomen. Het is volgens hem heel normaal dat het geheugen achteruit gaat als de leeftijd stijgt. Wat mogen we verwachten als we ouder worden?

De top 3 op een rijtje:

1. Niet op *namen* kunnen komen (ook van personen die je al heel lang kent). Dit komt omdat een naam geen associaties met de persoon in kwestie heeft. Een beroep heeft wel associaties bv Bakker. Iemand die vroeg opstaat, de geur van versgebakken brood, de banketbakker met heerlijke zoete versnaperingen etc. Het is dus geen nonchalance dat je niet op de naam van een (bekend) persoon komt. Jongeren zeggen dan over zichzelf “ach, ik ken zoveel mensen. Ik vergeet weleens een naam.” Bij ouderen wordt al gauw gezegd dat het de leeftijd is. *Niet waar!*
2. Niet op *woorden* kunnen komen. Is de tijdsdruk eraf dan hebben ouderen in vergelijking met jongeren juist een grotere woordenschat. Na 5-10 minuten weet je het woord wat je zocht wel weer.
3. *Je plannen vergeten*. Je komt in de keuken en denkt wat zou ik hier ook al weer gaan doen? Dit heeft met concentratie te maken. Je bent met meerdere dingen bezig en daardoor ontsnapt een plan aan de aandacht. Even later weet je weer wat er in de keuken gedaan moet worden.

Douwe Draaisma noemt ook nog een leuk effect in de herinneringen bij ouderen. Het Reminiscentie effect: ouderen (mensen van 70-80 jaar en ouder) hebben de meeste herinneringen aan de periode waarin ze de leeftijd tussen 15 en 25 jaar hebben gehad. Dit komt niet omdat het geheugen dan in “de beste conditie” is maar omdat er in die periode veel voor de eerste keer ervaren wordt. Mensen die in de oorlog tussen de 15-25 jaar waren hebben hier veel herinneringen aan, terwijl ouderen die ten tijde van de oorlog 40 jaar waren meer herinneringen hebben aan hún periode waarin ze 15-25 jaar waren.