

De geheugengroep

Wat is de geheugengroep?

Na hersenletsel kan het onthouden van informatie moeilijker zijn dan voorheen.

Geheugenmissers zoals een afspraak vergeten, spullen kwijtraken en de inhoud van een gesprek niet meer goed na kunnen vertellen, komen vaker voor. Helaas is een slecht werkend geheugen nog niet te genezen. Het is geen spier die getraind kan worden. Ook zijn er nog geen medicijnen ontwikkeld die het geheugen kunnen verbeteren. Wel is het mogelijk om beter gebruik te maken van de aanwezige geheugenmogelijkheden. U kunt leren op een andere, meer bewuste manier informatie op te nemen en op te diepen. Voorwaarde voor goed onthouden is dat u er extra aandacht en energie aan besteedt. Door er flink aan te werken kan u uw geheugen beter gaan gebruiken. Ook is het verstandig om ondersteunende hulpmiddelen (beter) te leren gebruiken, zoals een agenda of een mobiele telefoon. Zo'n hulpmiddel is niet slecht voor het geheugen, zoals sommige mensen denken. Integendeel. In de geheugengroep krijgt u uitleg over hoe het geheugen werkt en leert u diverse strategieën die u kunt gebruiken om uw geheugen te ondersteunen.

De groep kent drie blokken van ieder drie bijeenkomsten. Tijdens ieder blok wordt een onderwerp behandeld:

Blok 1: Uitleg over het geheugenmodel

- Bijeenkomst 1. Opnemen
- Bijeenkomst 2. Bewaren
- Bijeenkomst 3: Opdiepen

Blok 2: Interne strategieën

- Bijeenkomst 4: Geheugen en zelfvertrouwen
- Bijeenkomst 5: Interne strategieën (aandacht, tijd, herhalen, knopen)
- Bijeenkomst 6: Interne strategieën (ordenen, vooruit- en terugkijken)

Blok 3: Externe strategieën

- Bijeenkomst 7: Geheugenhulpmiddelen
- Bijeenkomst 8: Afspraken onthouden
- Bijeenkomst 9: Maken van aantekeningen



Naast een korte theoretische uitleg is er vooral veel gelegenheid voor het opdoen van praktische ervaring door middel van oefeningen. Ook kunt u ervaringen uitwisselen met andere deelnemers. Aan het eind van elke bijeenkomst krijgt u een huiswerkopdracht mee.

Er zijn in totaal 9 bijeenkomsten. De groep is wekelijks op woensdag van 10.45 tot 12.15 uur. Halverwege wordt kort gepauzeerd. De groep wordt gehouden in de groepsruimte van de afdeling psychologie/maatschappelijk werk (route 24, kamer 9.1.02). De groep staat onder leiding van een cognitief trainer en een psychologisch assistent.

Wat is het doel van de geheugengroep?

Het doel van de groep is om minder te vergeten in het dagelijks leven. Dit doen wij door u:

- meer inzicht te geven in uw geheugenproblemen;
- te leren om doeltreffende geheugenstrategieën en externe hulpmiddelen toe te passen;
- in contact te brengen met lotgenoten, zodat ervaren problemen in een goed perspectief worden geplaatst .

Wie komen in aanmerking voor de geheugengroep?

Deze groep is bedoeld voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (beroerte, hersenkneuzing, zuurstoftekort e.a. diagnoses) die geheugenproblemen hebben en problemen ervaren met bijvoorbeeld:

- hun aandacht en snel afgeleid zijn;
- het begrijpen en snel verwerken van informatie;
- het onthouden van een gesprek;
- het nakomen van afspraken;
- het meenemen of terugvinden van spullen;
- het onthouden van namen;
- het leren van nieuwe vaardigheden.

Het is belangrijk dat de deelnemers gemotiveerd zijn om hieraan te werken.

De aanmelding vindt plaats in overleg met de psycholoog en de cognitief trainer. Resultaten van het neuropsychologisch onderzoek, observaties en gerapporteerde klachten door de deelnemer zelf vormen de criteria waardoor u in aanmerking komt voor de geheugengroep.



Bij wie kunt u terecht met vragen?

Voor vragen die gaan over de geheugengroep kunt u contact opnemen met de cognitief trainer of psycholoog van de NAH-polikliniek.

