

Metacognitieve Therapie



MODULE 8: GEHEUGEN

Geheugen

- Onze geheugencapaciteit is beperkt.
- Voorbeeld: Ongeveer 40% van de details van een verhaal dat we een half uur eerder hoorden kan niet op eigen kracht worden gereproduceerd.
- **Voordeel: ???**
- **Nadeel: ???**

Geheugen

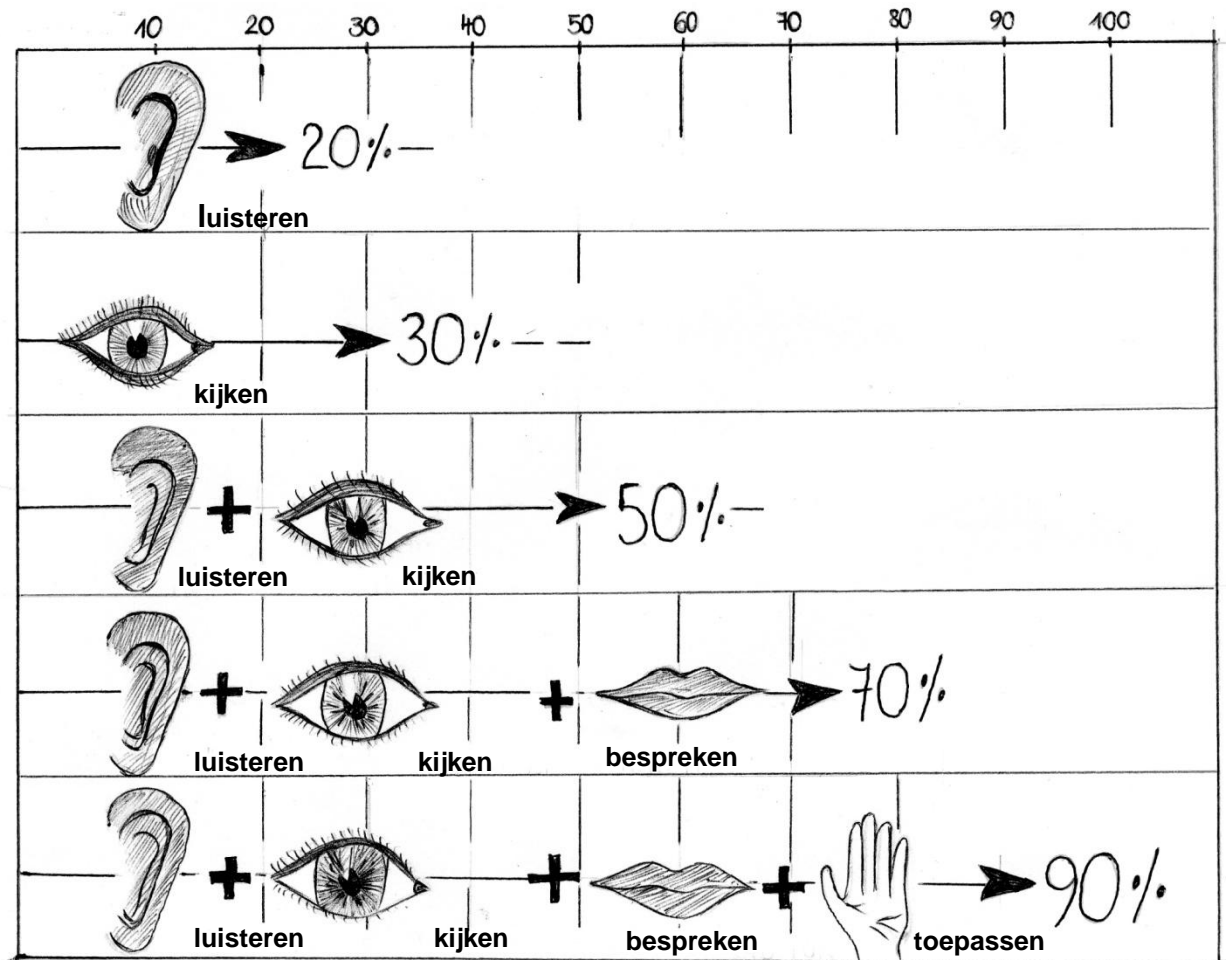
- Onze geheugencapaciteit is beperkt.
- Voorbeeld: Ongeveer 40% van de details van een verhaal dat we een half uur eerder hoorden kan niet op eigen kracht worden gereproduceerd.
- **Voordeel:** Geen overbelasting met onbruikbare informatie
maar...
- **Nadeel:** Veel belangrijke herinneringen gaan ook verloren (afspraken, vakantieherinneringen, schoolkennis...)

Hoe kan ik dingen beter onthouden?

- Herhaal & verwerk de stof; **BEGRIJP 'T**
- Bij abstracte zaken: probeer te denken aan eenvoudige geheugensteuntjes (bv. stuur**r**boord=**r**echts, bak**k**boord=**k**links).
- Combineer informatie met bestaande kennis.
- Studeer niet te lang.
- Drink geen/weinig alcohol.
- Ga na het leren meteen naar bed.
- Gebruik veel zintuigen bij het leren (bv. luisteren, kijken, dingen opschrijven).

Hoe kan ik dingen beter onthouden?

Herinneringsvermogen in %



Hoe meer zintuigen worden ingezet bij het leren, des te beter de herinnering!

Oefening 1

We laten je een aantal gedetailleerde plaatjes zien.

Daarna vragen we je wat je op elk plaatje zag.

Probeer zoveel mogelijk juiste details te onthouden!

De kunstschilder



De kunstschilder

Wat heb je *wel* of *niet* gezien? Hoe zeker ben je daarvan?

- o verfblik
- o stoel
- o verfkwast
- o schildersezel
- o vest
- o schoenen
- o verfpalet
- o krant

De kunstschilder

- o verfblik
- o stoel
- o verfkwast
- o **schildersezel**
- o vest
- o schoenen
- o **verfpalet**
- o krant

 = niet aanwezig



Waarom doen we dit?

- Uit onderzoek blijkt dat veel (maar niet alle) mensen met een psychotische kwetsbaarheid meer overtuigd zijn van vervalste herinneringen dan mensen zonder psychotische kwetsbaarheid.
- Tegelijkertijd zijn ze minder zeker van waarheidsgetrouwe herinneringen (dingen die echt zijn gebeurd).
- **Dit betekent:** Het vermogen om duidelijk onderscheid te maken tussen waarheidsgetrouwe en vervalste herinneringen is minder. Dit kan leiden tot misvattingen!

Hoe geheugenmissers misinterpretaties bevorderen - praktijkvoorbeelden

Gebeurtenis	Vervalste herinnering	Werkelijke situatie
Je wilt betalen bij de kassa in de supermarkt, maar je portemonnee is leeg.	Je herinnert je dat je geld hebt gehaald uit de geldautomaat. Vervolgens beschuldig je een medebewoner van diefstal.	Je was van plan om naar de geldautomaat te gaan, maar bent vergeten om dat te doen.
Je kwam oude vrienden tegen.	Ze maakten mij belachelijk omdat ik op dit moment geen werk heb.	De anderen wisten dat ik zonder werk zat, omdat ik daar met een vriend over had gepraat. Er was heel even een ongemakkelijke stilte, maar niemand reageerde met spotternij.



→ werkblad 8.1

Oefening 2

We laten je opnieuw een gedetailleerd plaatje zien.

Daarna vragen we je wat je op het plaatje zag.

Probeer zoveel mogelijk details te onthouden!

Oefening 2



Brainstormen

Wat zie je doorgaans in een dierentuin?

...

...

...

...

Dierentuin

Wat heb je *wel* of *niet* gezien? Hoe zeker ben je daarvan?

- o giraf
- o neushoorn
- o olifant
- o dierenverzorger
- o pauw
- o kaarverkoop
- o leeuw

Dierentuin

- o giraf
- o **neushoorn**
- o olifant
- o dierenverzorger
- o pauw
- o kaartverkoop
- o **leeuw**



 = **niet aanwezig**

Soorten geheugenmissers

- **Vergeten**
- **Geheugentendensen**
 - gangbaar: Positieve gebeurtenissen worden beter onthouden dan negatieve.
 - depressieve geheugentendens: Negatieve gebeurtenissen worden beter onthouden dan positieve.
- **Illusies/vervalste herinneringen:** Herinneren van gebeurtenissen die niet (eens) hebben plaatsgevonden.

Waardoor worden vervalste herinneringen veroorzaakt?

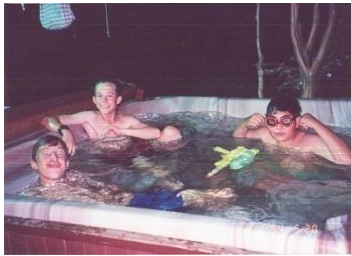
Ons brein vervangt en voegt ontbrekende informatie toe afkomstig uit soortgelijke gebeurtenissen (bv. bezoek aan de dierentuin, safari) en veel wordt toegevoegd door “logica” (in het voorbeeld: Neushoorn, leeuw).

Stress vergroot de kans op geheugenfouten.

Ware herinneringen onderscheiden zich doorgaans van vervalste herinneringen door “**levendigheid**”: Vervalste herinneringen zijn nogal “kaal” en minder gedetailleerd.

Vervalste herinneringen in het dagelijks leven

bv. jeugdherinneringen



- Broers of zussen herinneren zich dezelfde gebeurtenis soms volstrekt anders.
- Soms menen we ons bepaalde gebeurtenissen levendig te herinneren, terwijl we deze in werkelijkheid alleen kennen van foto's of uit verhalen van onze ouders.

bv. wanneer situaties erg op elkaar lijken

- bv. auto zoeken op een parkeerplaats: We zijn overtuigd dat we de auto op een bepaalde plek hebben geparkeerd, maar dat was echter de vorige dag.

bv. iets schiet je in het verkeerde keelgat

- Onze stemming voegt vaak toe of "kleurt" de herinnering (na een felle discussie herinneren we de uitspraken van de ander vaak als vijandiger dan ze in feite waren).

Vervalste herinneringen in de praktijk

Voorbeeld: De ware toedracht?



In 2006, na een controversiële beslissing, werd de uitvoering van 'Idomeneo' in het Berlijnse operahuis geannuleerd vanwege de vrees voor protesten van islamitische groeperingen (in het toneelstuk werden een aantal religieuze leiders, onder wie Mohammed, op een manier uitgebeeld die door diepgelovige mensen als beledigend kon worden ervaren). Vandaag de dag beweren sommige mensen zich te herinneren dat de voorstelling werd afgelast naar aanleiding van openbare protesten van islamitische groepen. Er waren echter ook moslims met kritiek op de annulering van de opera.

Mogelijke gevolgen van vasthouden aan vervalste herinneringen?

Wat zijn mogelijke gevolgen van vasthouden aan je vervalste herinneringen, d.w.z. dat je ten onrechte overtuigd bent dat je het bij het juiste eind hebt?

???

Mogelijke gevolgen van vasthouden aan vervalste herinneringen?

Wat zijn mogelijke gevolgen van vasthouden aan je vervalste herinneringen, d.w.z. dat je ten onrechte overtuigd bent dat je het bij het juiste eind hebt?

- Ik krijg conflicten met anderen, omdat we een verschillende herinnering hebben aan dezelfde gebeurtenis (bv. ik vraag geld terug, dat mij echter lang geleden al is teruggegeven).
- Is er sprake van (vervalste) herinneringen aan negatieve gebeurtenissen (bv. ogenschijnlijke afwijzing), dan kun je vijandig op je omgeving reageren en mensen onrecht aandoen, of juist onzeker raken en je terugtrekken.
- Werkelijkheid en fantasie gaan door elkaar lopen.

Overbelast je geheugen niet. Maak een overzichtelijk systeem voor je aantekeningen:

1. Gebruik een agenda of notitieboekje voor je afspraken.
2. Geen papierwinkel: gebruik maar één agenda of bloknoot om dingen te noteren.
3. Zijn er belangrijke, regelmatig terugkerende zaken aan de orde (bv. medicatie-inname), prik of plak belangrijke tijdstippen dan op plekken waar je een aantal keer per dag langs loopt (bv. prikbord, ijskast, badkamerspiegel).
4. Schrijf je plannen en voornemens op! Alles wat zwart op wit staat, ontlast je geheugen.
5. Probeer eveneens dingen te onthouden zonder gebruik van hulpmiddelen.



Leerdoelen

- Ons geheugen kan ons misleiden!
Met name bij belangrijke gebeurtenissen (ruzie, etc.) geldt:
Wanneer je je geen levendige details herinnert van een gebeurtenis:
Houd er rekening mee dat je je kunt vergissen.
Zoek naar aanvullende informatie (bv. doe navraag bij een ooggetuige).
- Gebruik hulpmiddelen (kalender/agenda om afspraken en boodschappen in te noteren).

Leerdoelen

- De kans op vervalste herinneringen is groter wanneer we bang zijn, ons bedreigd voelen of onder stress staan.
- Voordat je conclusies trekt met ingrijpende gevolgen: Ga na hoe objectief en gegrond je herinneringen en veronderstellingen zijn.
- Bedenk daarbij: Vervalste herinneringen zijn vaak “kaler” (minder gedetailleerd en levendig) dan ware herinneringen.

Wat heeft met psychose te maken?

Tijdens een psychose zijn mensen extra vatbaar om zich dingen te herinneren die helemaal niet gebeurden of op een andere manier plaatsvonden.

Voorbeeld: Karen is overtuigd dat iemand in haar flat heeft ingebroken.

Achtergrond: Bij thuiskomst is haar voordeur niet op slot en staat de kastdeur in haar slaapkamer wijd open. Daarbij heeft ze de indruk dat ze die ochtend op straat in de gaten werd gehouden. Karen staat op het punt de politie te bellen om aangifte te doen van inbraak en om het signalement van de vermeende achtervolger door te geven.

Maar: Karen herinnert zich opeens dat ze zich vanochtend versliep en haastig haar flat verliet. Daarom vergat ze de kastdeur dicht te doen en de voordeur af te sluiten.