

Gezond

Slecht in namen, maar een kei in nummers. Kan dat?

Namen kan ik slecht onthouden. Daar staat tegenover dat ik heel goed ben in telefoonnummers.' U heeft deze bewering vast weleens gehoord of misschien zelf weleens uitgesproken. Maar kan-ie ook kloppen?

'Over het algemeen zullen mensen die goed namen kunnen onthouden ook goed zijn in het onthouden van nummers', antwoordt klinisch neuropsycholoog Roy Kessels, hoogleraar aan het Radboud UMC in Nijmegen. Daarbij past een kanttekening: 'Er zijn zeker sterke en minder sterke kanten van het geheugen te vinden bij mensen, zoals we ook niet allemaal even goed zijn in sport. Een wiskundige zal eerder trucjes bedenken om nummers te onthouden. Een kunstschilder zal mogelijk beter in staat zijn zich namen visueel in te prenten.'

Zo heeft Kessels in zijn kennissenkring meerdere Rolands en Ronalds. Verwarrend, vindt hij. 'Die namen lijken te veel op elkaar.' Telefoonnummers lijken nog meer op

elkaar. En een naam associeer je eerder met een gezicht. Dat is visualisatie, en dat is effectiever bij het onthouden.

Geheugenfouten zijn van alle dag. Iedereen maakt ze. En het heeft niets te maken met dementie, zegt Kessels: 'Dat is echt een ander hoofdstuk.' Wie herkent niet deze pijnlijke scène: iemand komt aangelopen en begroet je hartelijk bij je voornaam. Je herkent iets in het gezicht, maar de naam? Koortsachtig tast je je geheugen af. Het blijft een vraagteken. Je kiest de minst genante uitweg en hoort jezelf bluffen: 'Hallo, goed je te zien! Hoe is het met jou?'

Herinneringen zijn niet opgeslagen als een foto, ze worden gereconstrueerd, legt Kessels uit. 'Bij iedereen is het neurale netwerk op een andere manier gevormd. Hoe beter informatie is opgeslagen, hoe beter ze is verbonden met het verbale netwerk.' Vaak wordt informatie automatisch opgehaald, maar het opdiepen kan ook zeer bewust verlopen: waar herken ik dat gezicht



van? Van mijn werk? Was het op een feestje? Bij een vriend? Bij Willem? O ja, het is die Pascal! Die vent die op dat feestje bij Willem constant over PSV zat te kletsen!'

Het heeft ook te maken met interesse, zegt Kessels. 'Bij niet meer dan een gevoel van herkenning van een gezicht is er een zwak geheugenspoor. Als je naast de naam ook allerlei details over de context waarin je die persoon eerder hebt ontmoet kunt

opdiepen, is het geheugenspoor sterk.'

Bij dat associatiemechanisme, waarmee herinneringen aan een gebeurtenis worden gesmeed tot een gebeurtenis, speelt de hippocampus een belangrijke rol bij het geven van context. Kessels: 'De hippocampus, een gedraaid hersenkwabje in de vorm van een zeepaardje, van 13 kubieke centimeter, is als de infobalie van een documentatiecentrum. Je hebt er twee: links en rechts. In MRI-onderzoek waarin een proefpersoon moet aangeven of deze een eerder getoond plaatje herkent, zie je hoe het hersengebied van de hippocampus wordt geactiveerd. Je ziet dat er dan meer zuurstofrijk bloed, dus meer zuurstof, naar de hippocampus gaat. Dát is het verschil tussen iets alleen bekijken en proberen je iets te herinneren.'

John Wanders

Ook een vraag voor deze rubriek?

Mail naar gezond@volkskrant.nl