



FOTO: WILLIAM RUTTEN

Prof. dr. Marjolein de Vugt

Gezondheidszorgpsychologe en hoogleraar aan het Maastricht UMC+, Hoofd van het Alzheimer Centrum Limburg (ACL), een kennis- en expertisecentrum van het Maastricht UMC+

VAN FOUTEN KAN JE LEREN, OF TOCH NIET?

In het zonnige en bruisende Barcelona loop ik in gedachten door de straten op weg naar mijn appartement. Ik ben hier om met vakgenoten wetenschappelijke inzichten uit te wisselen op het internationale congres voor neuropsychologie. Mooi meegenomen dat het mij ook nog in deze fantastische stad brengt! Zojuist sprak een collega over leren bij dementie. Een onderwerp dat niet slechts voor de wetenschap interessant is, maar ook voor de praktijk.

Het doet mij denken aan Elise en Marc die vorige week nog in mijn spreekkamer zaten. “Moet ik Elise er nu wel of niet erop wijzen als ze een vergissing maakt?” vroeg Marc aan mij met Elise naast hem. Het is een veel gestelde vraag van partners van mensen met dementie, zoals Elise. Ik leg uit dat het voor Elise lastig is om te leren van haar vergissingen. Als het bewuste geheugen niet goed meer werkt, dan kan je niet goed onthouden wat er fout ging of goed. Corrigeren heeft dan niet veel zin, omdat de kans groot is dat dit vergeten wordt en diezelfde fout weer opnieuw wordt gemaakt. Dat betekent overigens niet dat leren bij dementie niet meer mogelijk is!

Het geheugen kan worden onderverdeeld in twee onderdelen. Allereerst is er het geheugen dat zich bezighoudt met de opslag en het opdiepen van bewuste informatie zoals algemene kennis over de wereld en ervaringen uit ons leven, zoals waar je op vakantie bent geweest. Daarnaast is er sprake van een onbewust geheugen waar alle kennis en vaardigheden liggen opgeslagen die op een automatische manier zijn aangeleerd, zoals het spelen van een muziekinstrument. Het leren bij dementie verloopt vooral via dit onbewuste geheugen door nieuwe routines en automatisme in te slijten. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat dit vooral goed werkt als je deze nieuwe routines aanleert zonder fouten. Dit betekent dat nieuwe dingen stap voor stap worden voorgezegt en voorgedaan, zodat de kans dat je een fout maakt klein wordt. Uiteindelijk leidt dit tot de beste prestaties. De uitspraak ‘van je fouten leer je’ gaat dus niet op bij dementie.

Marco is verbaasd over deze uitleg. “Ik dacht altijd dat het geheugen lui zou worden als ik Elise niet eerst zelf laat nadenken”, waarop Elisa zegt dat ze zich erg onzeker voelt als ze fouten maakt. Eerlijk is eerlijk, niemand vindt het leuk om fouten te maken. Daar hoeft geen dementie aan te pas te komen.

Ondertussen ben ik in gedachten compleet de verkeerde kant op gelopen. Het navigeren in een relatief onbekende stad is niet mijn sterkste kant. Ik zet snel mijn navigatie op de telefoon aan die mij stap voor stap weer thuis brengt. Eerst maar zorgen dat mijn weg naar het congres routine wordt, voordat ik weer op mijn eigen navigatievaardigheid vertrouw!