

Eymeke Verhoeven [nd.nl/wetenschap](https://nd.nl/wetenschap)

# Na pensioen verslechtert verbale geheugen

## Londen

Wie met pensioen gaat, krijgt in toenemende mate moeite met het onthouden van woorden, cijfers en letters. Dat verbale geheugen gaat – onafhankelijk van leeftijd – bijna veertig procent sneller achteruit dan tijdens het werkzame leven.

‘Use it or lose it’, zeggen ze in het Engels: wie zijn hersencellen niet gebruikt, verliest ze. Wetenschappers van University College London, King’s College London en Queen Mary University bevestigen die volkswijsheid gedeeltelijk. Zij onderzochten of pensionering daadwerkelijk een negatief effect heeft op verschillende hersenfuncties.

De conclusie? In veel gevallen is daar geen sprake van. Ouderen krijgen vanwege hun leeftijd langzaamaan meer moeite met abstract redeneren en vloeiend spreken. Maar die vaardigheden worden volgens de studie niet beïnvloed door het stoppen met werken. Wat pensionering wél versterkt, is de verslechtering van het verbaal geheugen. Dat

geheugen gaat vanaf dat moment 38 procent sneller achteruit dan tijdens het arbeidsbestaan.

## **bankhangen**

Neuropsycholoog Erik Scherder, onder meer bekend van zijn optredens bij De Wereld Draait Door, is niet verbaasd over de conclusie van zijn Britse collega's. 'Vanaf 65-jarige leeftijd zien we sowieso een flinke dip in de witte stof: de verbindingen in de hersenen die nodig zijn voor het verwerken van informatie. Als je dan ook nog stopt met werken en op de bank gaat hangen, gebeurt er weinig om dat proces te remmen.'

Dat is een van de redenen waarom Scherder (66) zelf nog steeds werkzaam is als hoogleraar bij de Vrije Universiteit in Amsterdam, al krijgt hij sinds vorig jaar AOW. 'Door vergaderingen, het geven van colleges en intercollegiale overleggen blijf ik bezig met complexe taal. Dat helpt het verbaal geheugen.'

De wetenschappers uit Londen zagen dat effect inderdaad in hun onderzoeksgegevens: mensen met een hoge functie beschermen zichzelf tegen het verval van verbaal geheugen. Helaas had dat na hun pensionering geen blijvende invloed.

Voor het onderzoek, dat gepubliceerd is in het European Journal of Epidemiology, werden de gegevens bekeken van 3433 ambtenaren die met pensioen gingen. Ze deden

in de jaren voor en na dat moment cognitieve testen. Bij de test van het verbaal geheugen moesten de proefpersonen zo veel mogelijk van de twintig woorden opschrijven die ze twee minuten eerder hadden gezien.

De gevolgen van een verminderd verbaal geheugen lopen sterk uiteen. Neuropsycholoog Scherder: 'Het wordt uitermate storend als je kortetermijngeheugen zo slecht is dat je halverwege de film het verhaal niet meer volgt of vergeet dat je opgehaald zou worden.'

<

### **tips om geheugen in conditie te houden**

Blijf zo mogelijk na uw pensioenleeftijd aan het werk. Daar doet u zichzelf een groter plezier mee dan met 'kalm aandoen'. Werkgevers moeten zo'n perspectief bieden, daar mogelijkheden voor creëren en de motivatie om te werken hoog houden.

Doe nieuwe dingen die moeite kosten. Voor een stratenmaker is het vaak moeilijker te blijven werken dan voor een kantoormedewerker: uitdagende hobby's bieden dan uitkomst. Een fotografiecursus, quilten ... Hoewel die activiteiten niet gericht zijn op het verbeteren van uw geheugen, hebben ze wel dat neveneffect.

Leef niet naar uw leeftijd. Ga op uw zestigste nog voor die promotie of leer een instrument bespelen. Overwin weerstand. Denk niet 'ik ben nu al 65 ...', maar: 'ik voel

me 30!'. Een positieve houding is gunstig voor het trainen van uw geheugen.

Leid een veelzijdig leven. Geheugentrainers en puzzelboekjes kunnen u helpen zich in een specifiek taakje te bekwamen; een gevarieerd leven stimuleert de hersenen uitvoeriger.