

I datorn är hårddiskens minneskapacitet avgörande för hur mycket som får plats. Det mänskliga minnet har inte samma begränsningar, hjärnan sorterar upp och lagrar mycket av det som hänt. Sinnesintryck, några ord och ett möte kan snabbt få olika minnesbilder att dyka upp. Ibland tar åldern ut sin rätt när det gäller minnet, men bara när det handlar om "närminnet". Kunskapsminnet, däremot, är som bäst vid 65 år.

Anna Derwinger är fil.doktor, psykolog och författare till boken "Minnets möjligheter". Hennes forskning fokuserar på minnets funktion i livets andra hälft och vad man kan göra för att träna det. Så snart Anna började forska om minnets möjligheter blev hon helt tagen. – Jag fick en riktig aha-upplevelse över vilken central funktion minnet har i det mänskliga livet. Utan minne skulle vi inte kunna lära oss någonting och därför inte kunna dra några slutsatser av våra erfarenheter. Då skulle vi existera utan sammanhang, i något slags lösryckta händelseupplevelser, säger Anna och tillägger att utan minnet skulle vi inte ens kunna föra ett enklare samtal.

Många av våra minnen har vi lättåtkomligt, andra lever en skuggtillvaro. I vår mänskliga databas finns en mängd olika minnestyper som alla har sitt att sköta och de åldras olika fort. Alla minnen går inte att tänka fram. Vissa aktiveras med hjälp av våra sinnen eller rörelser. Låt oss ta en snabblektion i vilka olika typer av minnesformer som vi har. Vi börjar med korttidsminnet.

– All ny kunskap kommer först in via vårt **korttidsminne** som hjälper oss att hålla kvar information så länge vi medvetet fokuserar på det. Det kan vara ett telefonnummer som man precis skall ringa eller några mötestider som man håller på att samsas kring. Det är information som lätt försvinner om vi koncentrerar oss på något annat, berättar Anna och tillägger att studier visar att vi som mest kan hålla fem till nio enheter i korttidsminnet. Sida vid sida med **korttidsminnet** finns **arbetsminnet** som gör att vi har förmågan att tänka på och göra flera saker samtidigt.

– Ett enkelt samtal kräver att vi, samtidigt som vi lyssnar på den andra, kan hålla våra egna tankar och upplevelser i minnet, berättar Anna och tillägger att arbetsminnet har, både hos barn och vuxna, en mycket viktig funktion vid all nyinlärning.

Långtidsminnet omfattar flera olika system såväl språkligt som icke-språkligt lagrade. Den språkligt lagrade delen ligger omfattar det **episodiska minnet** som handlar om det vi upplevt och det **semantiska minnet** som är vårt kunskapsminne, här samlas all fakta, till exempel siffror och världens huvudstäder. I den icke-språkliga delen, den del vi använder automatiskt utan att vi tänker på det, hittar vi **procedurminnet**, det är här finns allt sådant som tar lite längre tid att lära sig men som sedan sitter kvar, såsom till exempel, att lära hålla balansen, att lära sig gå och cykla.

Det **perceptuella representationssystemet** är det som gör att vi känner igen människor och händelser som vi tidigare stött på. Här finns också **betingning** som handlar om en inlärdd sammankoppling mellan stimulus och reaktion.

Det **episodiska minnet** är på topp vid 20-30 års ålder och sedan försämras förmågan att lära sig nytt. Det är detta som vi i dagligt tal kallar för närminnet, det vi nyss lade på minnet. Procedurminnet utvecklas hela livet och nya celler tas i anspråk när vi tränar. Det **semantiska minnet**, kunskapsminnet, är på topp vid 65 år.

– När vi klagat över dåligt minne handlar många gånger egentligen om att vi tänkt en tanke utan att förankra den så att den tål att vi tänker på annat, berättar Anna.

Det är främst hippocampus och de frontala delarna av hjärnan som aktiveras när vi skall lära oss nya saker och yngre har generellt lättare än äldre att ta in nya saker. Tester visar att den yngre hjärnan bearbetar information snabbare eftersom hjärnkapaciteten är vitalare. Den mentala processhastigheten är långsammare hos äldre.

– Det är en rejäl skillnad mellan 22 och 80 år. Men det är genomsnittsvärden, självklart finns det finns alltid personer som står ut, som skiljer sig från mängden, säger Anna och tillägger äldre många gånger har en klar fördel gentemot yngre eftersom de har hunnit skaffa sig erfarenhet och kunskap i en mängd ämnen.

Detta gör att den som kommit upp i åren ofta har möjlighet att snabbt lära sig nya saker inom områden man redan behärskar. Ålderskänsligheten visar sig när man ska lära sig nya saker som inte är så lätt att hänga upp på gamla kunskaper.

– Det är alltid svårt att vara nybörjare. De har inte samma nätverk som den som har mer erfarenheter, den nya kunskapen sitter löst och det finns inte något att fästa det i. I regel är det alltid lättare att minnas något man redan vet en del om.

Tidigare kunskap och upplevelser kan med fördel utnyttjas för att effektivt ta in ny information och träna upp sitt minne. Med hjälp av våra sinnen tar vi in den information som vi vill och behöver minnas.

– Många äldre vet att det vore bra att minnesträna, men de vet inte hur de skall göra. Den vuxna människan har en avsevärd intellektuell reserv som vi genom träning och övning kan ta i anspråk. Jag vill understryka att det handlar om att träna upp en egen teknik så att den är lagom krävande för sin egen kapacitet.

I den avhandling som Anna presenterat har hon undersökt vilka tekniker man kan använda för att förbättra minnet hos äldre personer. Studien baserades på 272 friska personer med olika utbildningsnivå. Deltagarna var mellan 20 och 90 år, varav de flesta mellan 60-90 år. Vid studiens start delades deltagarna in i tre grupper och alla fick samma serie fyrsiffriga kombinationer som de ombads memorera och repetera.

- Grupp 1 var kontrollgrupp och fick ingen träning.
- Grupp 2 fick lära sig en minnesteknik som gick ut på att varje siffra mellan 0-9 kopplades till en eller flera konsonanter, vokalerna användes som utfyllnad för att bilda ord.
- Grupp 3 tränade genom att skapa egna minnesstrategier.

Resultatet av studien visade att den träning som utförts i grupp 2 och 3 hade en gynnsam effekt på minnet och det oavsett tillvägagångssätt.

– Att få instruktion om teknik eller bara uppmuntras till att använda sina egna unika strategier leder till samma grad av förbättring efter avslutad träning. Via en oannonserad efterkontroll åtta månader efter studien avslutats fick forskarna fram att effekterna av träningen för gruppen som tränat med hjälp av egna minnesstrategier var mer bestående över tid.

– Vi tränade färdigheten att lägga nytt material, i detta fall siffror, på minnet. Det vi vet är att effekten sitter i upp till åtta månader, men effekten av träningen är mer specifik än generell, den spiller tyvärr inte över på andra minnesfunktioner, förklarar Anna.

Vårt minne är associativt, tänk på ett ord, ex. semesterresan och vips bildas tankekedjor som hjälper dig att komma ihåg. Dofterna, havet, känslan av värmen, ja, ju fler sinnen som medverkar desto bättre minns vi. En av nycklarna till att träna minnet är att utnyttja ledtrådar från vardagen, till exempel kan bussnummer och historiska tal underlätta för sifferminnet.

Om man inte hänger upp orden på något är det lätt att de försvinner iväg. Om du får höra några lösryckta ord som gurka, soldat och sjuksköterska gäller det att fästa upp dem på något som får dig att komma ihåg. Anna har själv brottats med sitt minne och testat en hel del olika minnestekniker.

– Men jag har ofta upplevt att de varit alltid för teoretiska och inte kunnat förankra dem. Det vi arbetat med i studien är att lär ut är väldigt specifika mentala verktyg och att strukturera hur du tänker.

Genom att använda olika minnesstrategier kan man hänga upp ny information på gammal kunskap, till exempel med hjälp av associationer.

– Det bästa är att använda tidigare kunskap när man skall spara ny information som man vill minnas. Alla har sina egna lösningar. Ställ frågan hur du kan få ny kunskap att fastna i ditt nätverk? Lagg märke till om du någon gång lyckats att minnas något väl, hur gjorde du då? Men det handlar inte bara om att träna för att förbättra minnet. Hela vår livssituation påverkar i allra högsta grad hur bra vi minns olika saker. Både yttre och inre stress kan på olika sätt påverka minnet negativt. Till det yttre handlar om att ha för mycket att göra.

– Om man har en alltför full kalender och för många bollar i luften kan man inte vara uppmärksam och koncentrerad i nuet. Bristen på närvaro gör att man minns en del saker, men missar detaljer, säger Anna.

Negativ sinnesstämning och obalans gör att man blir upptagen med sig själv och inte kan eller hinner uppfatta vad som händer.

– Om man är nedstämd, ångestfylld eller arg är man inte här och nu och missar på så vis mycket av vad som händer omkring en.

Stress påverkar även vår framtid negativt eftersom det är i nuet som vi måste ha beredskap för framtiden. Att äta bra och röra på sig regelbundet är viktigt för att hålla hjärnan i trim.

Studier visar att äldre personer som motionerar har bättre minne än de som inte håller igång.

Den mat vi äter påverkar hur väl vi minns saker och ting. Enligt forskningen är högt blodtryck och höga blodfetter är riskfaktorer som påverkar vårt minne negativt.

Till viss del spelar också självbilden in.

– Om hela tiden tänker att jag är äldre och därmed minns sämre är det lätt att tänka tanken att det inte är någon idé att ens börja på kursen i konsthistoria. På så vis påverkar vi vårt livsval och hur aktivt vi tränar vårt minne, säger Anna.

En tydlig och bra struktur hjälper minnet. Ett bra sätt att komma igång med att avlasta minnet är att införa vardagliga livsrutiner. Anna berättar om hur hon förr alltid ställde ifrån sig sin handväska på möjliga och omöjliga ställen när hon kom hem.

– Jag glömde alltid var jag hade ställt den och fick ägna mycket tid åt att leta efter den. Nu har jag skaffat en krok som jag hänger den på och kan på så vis alltid hitta den direkt.

9.869 tecken

Annas fem goda råd för det goda minnet i vardagen

1. Rutiner

Skapa interna och externa vardagsrutiner.

2. Aktiv nyinlärning

Minnesträna genom att hålla minnet vid liv och lära dig nya saker.

3. Vårda det gamla

Aktivera minnestankar och träna på att minnas det du redan vet, gärna i samvaro med någon annan som du delar upplevelsen med. Minns tillsammans, berätta för varandra och leta i minnet om det finns det något mer att minnas om det som hände?

4. Kost och motion

En bra grundkondition är a och o för alla funktioner så även för minnet, ät rimligt näringsrik mat och rör på dig.

5. Sömn och reflektionsutrymme

Se till att få en god natts sömns – sömn skänker eftertanke och ger hjärnan tid att bearbeta det som hänt under dagen och ger den vila.

För att strukturera upp minnesträningen delar Anna in träningen i tre delar. Annas träningstips, exempel

- **Intern minnesträning**

Olika minnesknep och egna strategier som man har i huvudet.

- **Extern minnesträning**

Skriva in i kalender

Sätta timer, använd mobilen

Sätt upp lappar på dörren

- **Relationer och minnet**

Träning tillsammans med andra människor

Träning med hjälp av saker, musik och dofter

Bra sagt av Anna

”Minnet är existentiellt, vår identitet och en förutsättning för att man skall fungera”.

”Korttidsminnet – det vi aktivt tänker i nuet”.

”Långtidsminnet - det som vi präntar in i minnet”.

Böcker

Minnets möjligheter av Anna Derwinger, utgiven 2005, Hjalmarson & Högberg

Motionsbok för minnet, Tony Buzan

Minnestekniker, Lorayne Harry

Bra citat

“*Memoria dimineat nisi eam exerceas*” ”Minnet försämras om man inte tränar det”

Cicero, De senectute, VII, 21

Cicero, De senectute, VII, 21

Korta fakta...

Någon gång i början av 20-årsåldern är hjärnan färdigutvecklad och under de närmaste åren står förmågan att lära sig nytt på topp.

Källa: *Minnets möjligheter av Anna Derwinger*

’Kvinnor är bättre än män på att hantera ord och kvinnor har lite bättre minne än män. Varför är oklart i dagsläget.

Källa: *Betulaprojektet*

Hippocampus förändras och växer vid träning. Studier på taxichaufförer i London visar att ju fler gator de lär sig utantill desto större blev deras hippocampus.

Källa: *Betulaprojektet*