

Werkgeheugentraining

In het leven van alle dag is een goed functionerend werkgeheugen essentieel. Het werkgeheugen zorgt ervoor dat informatie voor een korte tijd vast wordt gehouden (online) en vervolgens wordt gebruikt in ons denken en handelen.

Regelmatig zien we kinderen die

- hun werk moeilijk kunnen plannen
- concentratie en aandacht niet lang kunnen richten of slecht kunnen verdelen
- niet goed kunnen onthouden wat de leerkracht net heeft gezegd of uitgelegd
- bij lezen moeite hebben met de lettervolgorde
- getallen niet kunnen onthouden tijdens het uitrekenen
- moeite hebben met het toepassen van spellingsregels
- moeite hebben verbanden te leggen bij zaakvakken

etc.



Vaak worden deze kinderen gediagnosticeerd met leerproblemen en/of aandachts- en concentratieproblemen.

Uit recent onderzoek blijkt dat deze problemen vaak samengaan met een werkgeheugenprobleem. Werkgeheugenproblemen hebben een grote impact op het leren.

Uit verschillende wetenschappelijke studies blijkt dat training van het werkgeheugen een transfer-effect heeft naar het kunnen volgen van instructies, impulscontrole, richten van de aandacht en het oplossen van problemen bij zowel taal als rekenen.

Het werkgeheugen is te trainen en een groep Zweedse neurowetenschappers onder leiding van Torkel Klingeberg, ontwikkelde een verantwoorde training voor het werkgeheugen: Cogmed.

Inmiddels zijn er drie versies:

Cogmed JM voor kinderen tussen 4 en 7 jaar oud, Cogmed RM voor kinderen en jongeren van 7-17 en voor volwassenen is er Cogmed QM.

Onderzoek toont aan dat training van het werkgeheugen effectief is voor 8 van de 10 deelnemers.

De belangrijkste voordelen van het programma zijn:

- verbeterd vermogen om te concentreren
- verbeterde controle over impulsief gedrag
- verbeterd vermogen om te redeneren
- verbeterde resultaten op school of op de werkvloer

Een jaar na de training geeft 79% van de ouders aan dat de verbeteringen als gevolg van de training stand hebben gehouden, of zelfs nog sterker zijn ontwikkeld.



Het Cogmed Werkgeheugen Trainingsprogramma is een computerprogramma waarbij vijf weken lang, vijf dagen in de week, zelfstandig het werkgeheugen getraind wordt.

Voor kinderen geldt, dat er een ouder aanwezig is en ondersteunt bij het trainen. Volwassenen trainen zelfstandig.

De training wordt gevolgd via internet door de Cogmed Coach.

Elke week is er een telefonisch coachingsgesprek over de training.

Een Cogmedtraining bij de Adoptiepraktijk omvat 11 uren eerstelijns behandeling, kost 1000 Euro en omvat:

- * intakesessie, werkgeheugenscreening
- * instructie
- * licentie cogmed training (400 Euro)
- * wekelijks coachingscontact per mail of telefoon en zo nodig op de praktijk
- * zo nodig extra sessie(s) op de praktijk
- * afsluitende sessie
- * follow up (telefonische sessie circa 6 maanden na afloop van de training)

Voor meer informatie surf u naar:

www.cogmed.com

www.beterbrein.nl

www.thecogmedstory.com

www.klingberglab.se

www.cogmedresearch.com