

## Træning af arbejdshukommelsen

### *Om arbejdshukommelsen*

Arbejdshukommelsen er den del af en persons mentale kapacitet, der er mest afgørende i forhold til at behandle den informationsstrøm som kræves for at kunne varetage jobfunktioner:

Når du f.eks. læser denne tekst prøver du at koncentrere dig om indholdet. For at kunne huske informationen anvender du din arbejdshukommelse, hvilket vil sige at du må fastholde informationen opdateret i din hukommelse (i kortere perioder) for at få en sammenhæng med resten af teksten. Du får maksimal effektivitet ved samtidigt at ignorere forstyrrende elementer i omgivelserne som f.eks. personer der snakker i nærheden af dig. Det betyder at din evne til at kunne modstå at blive distraheret er afgørende for, hvor godt du kan holde informationen opdateret.

Det er dokumenteret ved utallige undersøgelser over store dele af verden, og ikke mindst ved Karolinska Institutet, Stockholm, at arbejdshukommelsen hos både børn og voksne kan udvikles og optrænes hele livet. Denne forskning bygger på den mere almene forskning vedr. neurogenese og neuroplasticitet, altså vores evne til at skabe nye hjerneceller og styrke forbindelserne mellem hjernens celler.

### *Træningskonceptet*

Træning af arbejdshukommelsen forudsætter en vedholdende og fokuseret indsats i mindst 5 uger med træning 5 dage om ugen i 30 – 45 minutter hver gang. Træningen foregår ved hjælp af en computer som er online til Internettet og via password får adgang til det relevante træningsmateriale. Derfor kan træningen naturligvis gennemføres overalt hvor disse tekniske forudsætninger er opfyldt: i hjemmet, på arbejde evt. på rejser, hvilket er meget vigtigt for at holde et højt aktivitets niveau.

Træningen kan både følges af den der træner og af os. Derfor er det muligt at supplere træningen med rådgivning og opmuntring, som øger effekten af træningen. Det konkrete træningsprogram tilrettelægges efter et møde med en kort test samt optagelse af et IR foto af prefrontal cortex. Herefter fremsendes et program for den første uges træning, og træningen kan gå i gang.

Såfremt der er forstærket behov for styrkelse af prefrontal cortex f.eks. ved lettere depression eller kognitive forstyrrelser (ADHD & Aspergers) kan vi tilbyde at supplere med Frontal Biofeedback, som foregår ved en session om ugen. En session omfatter 45 minutter med FB træning og samtale om træningsforløbet.

Træning af arbejdshukommelsen kan naturligvis kombineres med de øvrige psykologiske træningsmetoder, som fremgår af [www.hjernecentrum.dk](http://www.hjernecentrum.dk)

### *Træningens varighed*

Det er dokumenteret at det tager 5 uger at forbedre arbejdshukommelsen, og derfor er et træningsmodul sat til denne periode. Der afsluttes på samme måde som vi begynder træningen, nemlig med samtale, en kort test og IR fotografering. Det giver grundlag for rationelt at konstatere effekten og tage stilling til det videre forløb.