

Black - out

Wat is het?

Iedereen heeft het al een keer meegemaakt: je wil de naam van een bepaalde film of acteur zeggen, maar kan er net niet opkomen. Je weet dat je de naam kent en het is alsof die op het puntje van je tong ligt, maar je vindt de naam niet terug. Vaak komt die naam wel in je op zo gauw je van gespreksonderwerp verandert.

Dit is een onschuldige vorm van een geheugenblokkade of black-out: informatie die in je lange termijn geheugen ligt opgeslagen, is tijdelijk niet toegankelijk. Hoe hard je ook zoekt: je vindt de informatie niet terug.

Bij een black-out is de toegang tot bepaalde gegevens in je geheugen tijdelijk geblokkeerd. Eénmaal de stress of spanning weer vermindert (vb. als je het examenlokaal verlaat) schiet het gezochte antwoord je vaak weer te binnen.

Hoe komt het?

De oorzaak van een black-out is spanning of stress.

Stress heeft een invloed op onze prestaties (zie figuur). Als je weinig stress hebt, is het soms moeilijk om je te concentreren en word je snel afgeleid, je prestaties zijn dan navenant. Als het stressniveau stijgt, zal je aandacht zich focussen, je zal je beter kunnen concentreren op belangrijke zaken en minder snel afgeleid zijn, je zal dan optimaal presteren. Als het stressniveau echter te

sterk stijgt, wordt je aandacht ook té sterk gefocust (je ziet bepaalde zaken over het hoofd, kan niet meer breed denken, ...), waardoor je ook niet optimaal kan presteren.

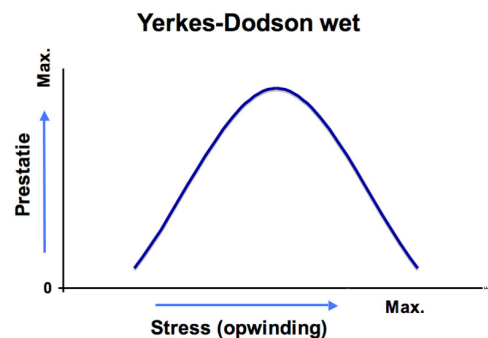
Soms focust je aandacht zich zo sterk, dat je enkel nog aandacht hebt voor je faalangstige gedachten en de lichamelijke sensaties (vb. 'oh nee, ik ga het niet kunnen', 'hopelijk ziet men niet dat ik zo beef', ...) en je plots niets meer van je leerstof kunt herinneren (hoewel je het wel gestudeerd hebt). Op dat moment heb je een geheugenblokkade of black-out. Hoe krampachtig je op zo'n moment ook zoekt naar de informatie, ze komt niet terug.

Hoe los je het op?

Je kan een black-out trachten op te lossen door:

- Te **ademen**

Diep ademen brengt zuurstof in je lichaam en je hersenen, hetgeen nodig is om stresshormonen af te breken en helder te kunnen denken. Als je gespannen bent, adem je meestal oppervlakkiger, waardoor je minder zuurstof opneemt. Sluit dus je ogen en adem een paar keer rustig maar diep in en uit. Je past hierbij best een buikademhaling toe.



- Te **ontspannen**

Hoe krampachtiger je zoekt naar de geblokkeerde informatie, hoe kleiner de kans wordt dat je ze zal terugvinden. Beter is om te proberen te relaxeren.

Doe bijvoorbeeld een korte ontspanningsoefening, waardoor je je beter in je vel voelt, meer ontspant en je aandacht zal verbreden. Je gedachten zullen vrijer lopen, zodat de kans groter wordt dat je de gezochte informatie terugvindt.

- **Helpende gedachten** ontwikkelen

Tracht de stress te verminderen door jezelf bemoedigend en/of geruststellend toe te spreken, bijvoorbeeld:

- 'antwoorden komen nooit meteen, het is logisch dat je hier je tijd voor moet nemen',
- 'ik weet het antwoord NOG niet, maar het zal nog wel komen',
- 'ik zal gewoon opschrijven wat ik nog wél weet, en zie wel wat er van komt',
- 'ik kan niet meer dan mijn best doen',
- 'één slecht examen betekent nog geen slechte examenperiode',
- ...

Als je gehinderd wordt door negatieve, niet-helpende (stressverhogende) gedachten, tracht daar dan komaf mee te maken. Bijvoorbeeld door tegen jezelf te zeggen: 'hou nu je aandacht bij de vraag, over die andere zaken kan je later piekeren'.

- Je **aandacht** te **verleggen**.

Denk even aan iets anders. Los bijvoorbeeld eerst de rest van het examen op. Er is een grote kans dat je, als je bij de vraag waarop je blokkeerde terugkomt, je ze wel kan oplossen.

Als dit niet zo is, ga dan niet opnieuw krampachtig zoeken naar de geblokkeerde informatie. Focus niet meer op informatie die je zoekt, maar op informatie die er verbandt mee houdt (wat stond er nog zoal in het hoofdstuk, in welke les werd het verteld, welke oefeningen maakte je erbij, wanneer en waar studeerde je het, ...). Schrijf op je kladblad wat je nog wél weet omtrent het onderwerp (vb. inhoudstafel, schematisch overzicht, voorbeeldje van de docent, ...). Alternatieve vragen en associaties die nauw samenhangen met de informatie die je wil oproepen, kunnen je naar de geblokkeerde leerstof leiden.

Analyseer de examenvraag grondig: welke delen weet je nog wel, wat weet je niet meer? Je moet niet alles weten, maar formuleer een antwoord met de informatie die je nog wél weet.

Meer tips omtrent het verminderen van stress en faalangst vind je ook in de thema's Stress en Faalangst.

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen of nood aan begeleiding?

Aarzel dan niet om contact op te nemen met een onderwijs- en studiebegeleider.