

Het gevoel dat  
je hersenen niet  
meewerken...

Moeilijk je aandacht  
erbij houden...



Afspraken  
vergeten...

# Herken je dit?

Doe dan mee aan de Cognitieve Training

Een training van je brein

Ik kan nu beter een boek lezen. Eerder moest ik elke bladzijde twee keer lezen omdat ik vergat wat er stond.



## Cognitieve Training

De Cognitieve Training, ook wel cognitieve remediatie genoemd, houdt in dat je met een computerprogramma verschillende oefeningen doet om je brein te trainen. We trainen vaardigheden zoals geheugen, aandacht en het switchen tussen verschillende onderwerpen. De oefeningen worden zo aangepast dat ze aansluiten bij jouw niveau.

## Hoe ziet de training eruit?

Je gaat drie maal per week aan de slag met de computertraining. Hoe lang een sessie duurt, hangt af van jouw eigen niveau. Het kan een kwartier zijn, maar ook een uur. Hoe beter het gaat, hoe langer een oefening wordt. Je traint allerlei vaardigheden die je in het gewone leven nodig hebt. In totaal zijn er 40 sessies. Ook krijg je huiswerk mee, zodat je de vaardigheden blijft oefenen en er steeds beter in wordt.

Ik onthoud de bestellingen van mijn klanten in het café waar ik werk nu veel beter.



## Begeleiding

Bij het oefenen van de vaardigheden krijg je begeleiding van een therapeut. De therapeut is elke week bij één sessie aanwezig. De tweede sessie bespreekt hij/zij met je voor of na. De derde sessie voer je zelfstandig uit.

## Onderzoek

Kenniscentrum Phrenos en het Trimbos-instituut onderzoeken wat de effecten zijn van de Cognitieve Training. Daarom wordt aan alle mensen die de training volgen gevraagd of ze op drie momenten een cognitieve test willen doen en een aantal vragenlijsten willen invullen. Deelname aan dit onderzoek is niet verplicht. Meer informatie hierover vind je in de brief over het onderzoek.

## Meer weten?

Wil je meer weten over de Cognitieve Training? Vraag het aan de contactpersoon binnen jouw organisatie: