

11 vragen over Jungle Memory

Jungle Memory is een nieuwe werkgeheugentraining uit Engeland, die in Nederland wordt vertegenwoordigd door LerendBrein. Dorine Slaats is behandelmanager van Denkkraft, een centrum voor neuropsychologische expertise voor kinderen en jongeren van 6 tot 23 jaar met problemen zoals o.a. ADHD en autisme. Jungle Memory lijkt een training die deze groep bijzonder zou kunnen aanspreken.

Tekst: Dorine Slaats

Daarom sprak Dorine – speciaal voor Balans Magazine – over dit programma met twee mensen van LerendBrein: eigenaar Mariëlle Gerrits-Entken, onderwijskundige, en Berrie Gerrits, psychotherapeut en docent bij dit bedrijf.

1 Hoe werkt Jungle Memory eigenlijk?

Mariëlle: “Jungle Memory (JM) is een programma dat de verwerkingsnelheid en het werkgeheugen traint. De training doe je en volg je via het internet. Dat kun je helemaal zelf doen of je zoekt er een erkende coach bij. De coach of jij zelf logt in op www.junglememory.nl, maakt een

account aan, betaalt, en de training kan beginnen. Er zijn drie oefeningen, met elk tien pogingen. Per trainingsdag ben je ongeveer 15-20 minuten bezig. Het programma past zich aan de leeftijd en de prestaties aan, zodat je voortdurend wordt uitgedaagd je grenzen te verleggen. Doe je het goed, dan verdien je bananen en aapjes en kom je op een hoger level. Statistieken maken zichtbaar hoeveel je vooruit bent gegaan.”

2 Er zijn al trainingen voor het werkgeheugen, zoals Cogmed of BrainGame Brian. Wat is er anders aan Jungle Memory (JM)?

Berrie: “Een belangrijk verschil zit, denk ik, in de wijze waarop JM wordt aangeboden. Bij andere trainingen heb je alleen toegang via een coach, en de trainingen zelf worden opgevat als een behandeling voor een bepaalde doelgroep (zoals ADHD). Bij JM kun je de training volgen via een coach, maar je kunt het ook zelf doen. Het is geen behandeling voor ADHD, maar een hulpmiddel om kinderen, jeugdigen en volwassenen met werkgeheugenproblemen te ondersteunen. JM wordt vooral ingezet door remedial teachers, logopedisten, orthopedagogen en psychologen. Zij gebruiken het als aanvulling op of ondersteuning bij hun begeleiding/behandeling.”

3 Maar de programma's zelf verschillen toch ook van elkaar?

Berrie: “Jungle Memory gebruikt drie oefeningen die relevant zijn voor het leren op school, het werkgeheugen en de verwerkingsnelheid. De training duurt minder lang per keer dan andere trainingen en wordt als minder belastend ervaren. De oefeningen zijn gebaseerd op materiaal dat vanuit school bekend is: rekensommen en letters. JM werkt daarbij met dubbeltaken die meer uitdaging bieden aan het werkgeheugen dan gebruikelijke werkgeheugenoefeningen. Je moet bijvoorbeeld uitkomsten van voorgaande sommen vasthouden in je hoofd, terwijl je ondertussen een nieuwe som moet uitrekenen.”

4 Wat is er bekend uit onderzoek over de effecten van Jungle Memory?

Mariëlle: “Er is nog niet veel onderzoek gedaan, maar er is al iets interessants gevonden: de training blijkt door te werken op schooltaken. De onderzochte kinderen hadden vóór de training een significante leerachterstand. Bij die groep zijn verbeteringen gemeten die sterk samenhangen met schoolprestaties. Verbeteringen in spelling, op onafhankelijke werkgeheugentaken en op taken van een IQ-test. Toen de kinderen acht maanden na de training nogmaals gemeten werden, waren deze effecten er nog steeds. Bijzonder is dat in de onderzoeksgroep kinderen met dyslexie en autisme zaten.”

Berrie: “JM heeft niet de pretentie een behandeling te zijn. JM is bedoeld als ondersteuning van het kind in het onderwijs of thuis. Of bij een coach die het inzet bij een bredere behandeling, waardoor de bestaande behandeling beter gaat verlopen (dyslexiebehandeling, leren-leren-methoden, gedragstherapieën, ouderbegeleidingen). Effectiviteitsstudies die rekening houden met deze opzet en het doel waar JM voor ontwikkeld is, zijn zeer welkom.”

5 Welke verbeteringen zien jullie in de praktijk?

Mariëlle: “In mijn eigen praktijk voor kinderen met rekenproblemen zie ik dat er tijdens de training sprongen gemaakt worden in het rekenen die je niet kunt verklaren vanuit het leren op school alleen. Daarvoor verbeteren ze te veel en te snel. Deze groep profiteert doorgaans veel van de training; niet alleen in het rekenen, maar ook in werktempo. We zien dat de kinderen zich beter kunnen concentreren, dat taakjes sneller klaar zijn, dat ze zelfstandiger kunnen werken en betere resultaten halen. Dit laatste weten we omdat we leerkrachten voor en na de training een vragenlijst laten invullen. Wat mij er zo in aanspreekt, is dat het niet veel tijd kost, niet duur is en toch hele mooie resultaten geeft. Maar let wel, dit zijn dus ouders en kinderen die aanvullende begeleiding hebben gehad.”

Ervaringen van een moeder

Rosalie is als een speer vooruit gegaan. Ze is nu de beste van de klas met tafels en werkt één groep vooruit. Dat is wel heel bijzonder, omdat ze daarvoor moeite had met automatiseren en zelfs rekenbijles had. Ik weet zeker dat de JM hier bij heeft meegewerkt. Ze vraagt ook regelmatig om opnieuw te beginnen, al zou ik niet weten waarom eigenlijk.

Berrie: "In mijn praktijk is ervaring opgedaan met de groep 7- tot 23-jarigen, maar ook met volwassenen van bijvoorbeeld 50 of 60 jaar. Mariëlle beschreef al de eerste groep. Bij de volwassenen zien we een toegenomen helderheid, minder stress (want meer overzicht) en een betere concentratie. Eigenlijk lijken die effecten heel erg op effecten van Mindfulness-training."

6 Is Jungle Memory vooral bedoeld voor kinderen met leerproblemen?

Mariëlle: "Op dit moment is dat zeker zo. Het is de doelgroep waarvoor JM oorspronkelijk is ontwikkeld. Je moet je voorstellen dat de makers (Ross & Tracy Alloway) al jaren onderzoek hebben gedaan naar de samenhang tussen het

7 Wat kost het en wordt het vergoed in de BasisGGZ?

Mariëlle: "Sinds 2013 mogen verzekeraars geen enkele cognitieve training meer vergoeden vanuit het basispakket. Het programma zelf kost minder dan 40 euro per gebruiker en zoals gezegd, het is geen behandeling maar een *hulpmiddel* bij de behandeling. Als er een diagnose is gesteld kan de behandeling zelf worden ondergebracht in de generalistische Basiszorg GGZ of de psychotherapie. De kosten van het hulpmiddel (toegang tot de JM-training) worden óf door de therapeut óf door de ouders zelf opgebracht. Loopt de begeleiding via een remedial teacher, dan gelden natuurlijk gewoon de door die persoon gehanteerde tarieven."

8 Een vraag van een lezer van Balans Magazine: "Mijn kind heeft ADHD; ik wil eerst een training proberen (niet meteen medicatie), ook omdat mijn kind op school moeite heeft met het leren van de tafels en de spellingsregels. Ik twijfel tussen Cogmed en Jungle Memory. Hoe kan ik kiezen tussen deze twee?"

Berrie: "Deze vraag is niet 1,2,3 te beantwoorden, omdat ik eigenlijk meer zou moeten weten over het kind en het gezin én we vergelijkende studies tussen Jungle Memory en Cogmed nog missen. Maar goed, als het mij vergund is om met die beperkingen toch een antwoord te geven, zeg ik: allereerst is de uiteindelijke keuze wél of geen medicatie er een van de ouders. Stel dat er nog tijd is om zaken te proberen en er is geen druk vanuit school dat er acuut iets moet gebeuren, dan is het de moeite waard om een training te proberen. Gezien de problemen op het vlak van het leren zou ik voor Jungle Memory kiezen. Bij Jungle Memory is er in drie studies een goed effect op spelling gevonden. Gezien de moeite met automatiseren en spelling is het

Geschied voor kinderen en volwassenen

werkgeheugen en leerproblemen. Ook is er van hun hand recent een boek voor ouders verschenen (*De winst van het Werkgeheugen*, uitgegeven bij Nieuwezijds). Op basis van al die ervaring hebben zij een eigen training ontwikkeld, die inmiddels in honderden scholen in meer dan dertig landen wordt toegepast. Gaandeweg werd duidelijk dat tussen die kinderen op al die scholen ook veel kinderen zaten bij wie de leerproblemen, waaronder dyslexie, voorkomen in combinatie met ADHD, autisme, niet-aangeboren hersenletsel of DCD. Vandaar dat de site van Jungle Memory vermeldt dat het ook in dat kader toegepast kan worden. In zijn psychotherapiepraktijk biedt Berrie deze interventie dan ook bij deze doelgroepen aan, zowel bij kinderen als volwassenen, maar dan wel in combinatie met begeleiding."



Oefening Oversteek



Oefening Drijfzand



Oefening Codekraker

Niet aan JM beginnen	JM doen zonder coach	JM doen met coach
<ul style="list-style-type: none"> • Geen werkgeheugen en/of tempo-problemen • Ontbreken motivatie • Depressie of angst op de voorgrond • Ontbreken muisvaardigheid • Overgevoeligheid voor beeldschermen • (tijdelijk) erg onrustige thuissituatie • Tijdsdruk vanuit school • Deelnemer is reeds overbelast 	<ul style="list-style-type: none"> • Werkgeheugen en/of tempo-problemen • Erg gemotiveerd • Deelnemer is gewend om meermalen per week extra te werken • Ouders hebben ervaring in het zelf bieden van extra ondersteuning • Weinig kans op heftige en boze reacties 	<ul style="list-style-type: none"> • Werkgeheugen en/of tempo-problemen • Redelijk gemotiveerd • Aanvullende begeleiding van ouders gewenst • Aanvullende ondersteuning van deelnemer gewenst (bijv. gedragstraining, dyslexie-behandeling)

wellicht handig om de Jungle Memory te volgen bij een gespecialiseerde remedial teacher, orthopedagoog of logopedist.”

9 Loopt ergens in Nederland onderzoek naar Jungle Memory waar ouders zich voor kunnen aanmelden?

Berrie: “Op dit moment is er een studie voor volwassenen en oudere mensen in voorbereiding, omdat we ook bij die groep resultaten verwachten. Maar er loopt op dit moment geen studie naar Jungle Memory bij kinderen. Onderzoekers worden van harte uitgenodigd Jungle Memory eens op de wetenschappelijke pijnbank te leggen. Ik ben erg benieuwd en optimistisch gestemd.”

10 Een vraag die zeker bij ouders speelt, heeft te maken met het feit dat zij ook zelf de training kunnen starten. Zij willen weten wanneer het zin heeft om dat te doen en ook wanneer het beter is een coach in te schakelen. Hebben jullie wat handreikingen en tips?

Mariëlle: “Werkgeheugenproblemen bij kinderen vallen vooral op in de schoolsituatie. Het kind heeft dan moeite om de instructies te volgen, onthoudt deze niet (of te kort), vindt het moeilijk met een taak te beginnen of deze af te ronden, is niet goed bij de les, is dromerig, en de prestaties blijven achter bij wat je zou verwachten. Ook komt het voor dat deze kinderen worstelen met een negatief zelfbeeld, omdat ze denken dat ze dom zijn. Dit zijn allemaal serieus te nemen

aanwijzingen dat er een werkgeheugenprobleem kan zijn. Uit tal van onderzoek blijkt dat training in zo’n geval zin heeft, mits er geen andere stoorzenders zijn. Stoorzenders zoals bijvoorbeeld: onvoldoende muisvaardigheden bij het kind, een erg onrustige thuissituatie, een stressvolle periode in het gezin, ernstige angsten, een depressie, sterke druk vanuit school om medicatie te geven, of het ontbreken van motivatie bij het kind.

Probeer het liefst wél met een coach

Een coach inschakelen kan een serieuze meerwaarde hebben als er een bredere vraag voor RT, logopedische, pedagogische of psychologische begeleiding ligt. Of als je verwacht dat je kind lastig te begeleiden is zodra de frustraties gaan oplopen tijdens de training.”

11 Hoeveel Jungle Memory coaches zijn er op dit moment waar ouders terecht kunnen, en waar kunnen ze die vinden?

Berrie: “Op dit moment zijn er ongeveer 75 JM coaches die de opleiding afgerond hebben. De meesten zijn werkzaam in of betrokken bij het passend onderwijs. In totaal zijn er nu enkele honderden kinderen gestart, waarvan, schat ik, zo’n twintig procent door de ouders zelf begeleid is. Ouders kunnen goed opgeleide Jungle Memory coaches vinden op de website: www.lerendbrein.nl.” •