



Press release

2017-03-13

## Svenska Minnesförbundet i takt med forskningen

Att minnas långa listor med ord, långa sifferserier eller kortlekar på tid är viktigt och användbart för alla. Det visar ny forskning, som publicerats i den amerikanska tidskriften Neuron. Vem som helst kan vässa minnet avsevärt med de tekniker som minnesatleterna använder sig av vid minnestävlingar såsom exempelvis SM i Minne. Detta är forskningsresultat som gläder Svenska Minnesförbundet som arbetar för fler medlemmar och samarbeten med skolor och forskarvärlden.

De nu publicerade forskningsresultaten visar också att träna som minnesproffsen ger bestående minnesförbättringar redan efter sex veckors träning och att "ett gott minne" inte är något man föds med eller bara har utan något alla kan tillskansa sig. Vidare består effekterna efter sex månader, något som positivt överraskar forskarna. Å andra sidan visar ren arbetsminnesträning inga resultat på bestående förbättringar alls efter samma tid.



Yanjaa Altansuh och Jonas von Essen under SM i Minne 2014  
Foto: Valton Qoqaj



Idriz Zogaj berättar om sina barnböcker som bygger på minnestekniker för besökare på Bokmässan i Göteborg. Här med Johanna Rehn, som ritat alla bilder i böckerna och några intresserade åhörare.  
Foto: Valton Qoqaj

**Svenska Minnesförbundet** har två bärande visioner. Den första är att minnesträning skall bli en folksport. Det ska vara lika självklart att träna sitt minne som sin kropp. Den andra är att hjärnträning, där minnesträningen är en mycket central del, ska bli ett ämne i skolan. Precis som gymnastik lärs ut för att lära barnen röra på kroppen ska de få lära sig och förstå hur hjärnan fungerar vid inläring och memorering.

**Idriz Zogaj, Ordförande Svenska Minnesförbundet berättar och kommenterar:**

”Det är så klart oerhört inspirerande och motiverande att forskning genomförd med minnesatleter visar det vi har känt och upplevt länge. Alla resultat i studien rimmar mycket väl med Svenska Minnesförbundets visioner så vi hoppas fler vågar och vill börja träna. De nu framkomna resultaten visar tydligt – alla kan lära sig detta och ingen föds med det. Allt som behövs är ca sex veckors träning för att nå bestående och imponerande resultat, studien visar att mer än en fördubbling av ens minneskapacitet är fullt möjlig.

Vi blir ofta inbjudna att göra olika ”minnestrix” när vi egentligen vill prata om och arbeta med de djupare frågorna och aspekterna av hjärnträningen såsom vi genomför den. Studien väcker också många frågor.

Intressant är om hjärnträning såsom minnesatleterna gör den kan vara hjälp för personer som fått stroke, hjärntrauma av olika slag men också barn med diagnoser såsom AD/HD. Många av de barn jag mött som är diagnostiserade med exempelvis AD/HD presterar alldeles utmärkt när jag testar dem med våra tekniker. De som tränat mycket upplever en ”förändring” i sin hjärna, som att hjärnan lär sig koppla bättre. Men då jag inte är hjärnforskare själv är jag noga med att poängtera att vidare forskning behövs och då vill minnesförbundet hjälpa till. Kanske är motion av hjärnan genom minnesträning en väg att gå. Idag ligger fokus på medicinering som och många av medicinerna är klassade som droger.

Magnituden av studien är svår att överblicka. Teknikerna är väldigt enkla och gamla men minnesatleterna är de första som sätter detta i system och tränar. De tränar för träningens skull ungefär som många går ut och löptränar. Det behövs vidare forskning för att se om och på vilket sätt minnesträningen ytterligare ger för effekter på kort och lång sikt.”

Svenska Minnesförbundet hoppas nu också att skolor ska börja delta i skolmästerskap i minne. Det har funnits en rädsla kring att eleverna inte ska klara av detta. Särskilt då minnesatleterna framstår som så duktiga. Men denna studie visar tydligt att alla kan lära sig och precis som en del blir otroligt bra på exempelvis fotboll så kommer en del bli otroligt bra på minne. Alla har dock nytta av att lära sig teknikerna och sedan applicera dem i sin skolgång. Minnestävlingar är ett roligt sätt att göra just detta.

**Svenska Minnesförbundet har bland annat:**

- Tränat äldre på äldreboende
- Undervisat barn från 6-16 år under Vetenskapsfestivalens skolprogram sedan 2010 i Göteborg
- Besökt ett antal skolor för minnesträning/studieteknikträning
- Samarbetat med Svenska Akademien kring studie om språkinlärning

**Vad Svenska Minnesförbundet gör just nu:**

- Verkar för att sprida och lära ut minnesträning och etablera den som en folkidrott
- Verkar för att nå fler medlemmar med målet 100.000
- Startar lokala förbund för att lättare kunna arbeta på olika platser
- Etablerar samarbete med Medborgarskolan för att kunna anordna kurser och studiecirklar för de som vill lära sig
- Startar en stiftelse för att kunna söka pengar med målet att nå ut till skolor

- Har öppnat kontor i Stockholm

#### Vad Svenska Minnesförbundet vill göra mer:

- Vara ute i skolor för att träna elever i studieteknik och minnesträning
- Vara ute hos företag för att lära ut minnesträning som en del av friskvårdsarbetet
- Vara ute hos äldreboenden, PRO-föreningar etc för att lära äldre hur de kan motionera sin hjärna
- Samarbeta med nationella och internationella forskare för att vidare undersöka vad ett ”tränat minne” innebär

För mer information, v. v. kontakta:

Idriz ”Minnet” Zogaj  
Ordförande Svenska Minnesförbundet  
Mobil +46 73 – 432 00 10  
[idrizz@zogaj.se](mailto:idrizz@zogaj.se)

Birgitta Plyhm  
Plyhm Kommunikation  
Mobil +46 70 – 777 12 90  
[birgitta@plyhm.se](mailto:birgitta@plyhm.se)

#### Faktaruta om Idriz Zogaj

Idriz Zogaj är född i Kosova och kom till Sverige som tvååring 1977. Livet i Sverige började i Malmö, Rosengård - samma gård som Zlatan. Idriz är utbildad civilingenjör i teknisk fysik med examen från Umeå. Han har en dotter som också deltagit i minnestävlingar, bland annat VM i Minne 2013 där Sverige deltog med världens mest jämställda landslag.

Idriz deltog i sin första minnestävling 2004 och var Sveriges bästa minne åren 2004-2008. Sedan dess har han tagit sporten till Sverige, grundat Svenska Minnesförbundet, byggt upp landslaget i minne, som vann VM guld 2014 och som varit arrangör för alla tävlingar i minne som arrangerats i Sverige. Han har kallats för svenska minnets ”Gudfader” och varit en eldsjäl sedan starten. Passionen för sporten har grundats i att minnesträning, såsom minnesatleterna genomför den, har väldigt stor betydelse. Något alla kan och bör lära sig. Själva tävlandet i minne är egentligen inte så viktigt, det är träningen han vill upplysa om. Något som nu också befästs i forskning

Idriz har författat boken ”Minnets ABC”, som lär ut minnestekniker. Barnboksserien ”Minnessagor” med tre titlar är världens enda barnboksserie, som lär barn från 5 år hur de ska tänka (samma tekniker som i forskningsstudien. [Kikkuli Förlag](#)). Spelet Zogaj och appen Zogaj memo-gym lär ut minnesteknik och tränar barn från 3 år. Appen togs fram 2010 och är den enda och äldsta appen i sin kategori som tränar dig enligt studien. Den togs fram till en utställning om Hjärnan på Universeum i Göteborg 2010-2011.

#### Bakgrundsinformation om Svenska Minnesförbundet

[Svenska Minnesförbundet](#) grundades av [Idriz Zogaj](#) 2008. Svenska Minnesförbundets två tonsättande visioner, som även är inskrivna i förbundets stadgar: ***”att träna minnet ska bli en etablerad folksport”*** samt ***”att mental träning, där minnesträning är en tongivande del, ska ingå som en del i skolprogrammet – alla ska lära sig att förstå och träna sin hjärna”***.

Idag är begreppet ***”Att tävla i minne”*** och ***”Minnesatleter”*** något många känner till. Att det finns ett landslag i minne och att det arrangeras SM är också väl etablerat och uppskattat. Nu visar även [forskning](#) att träna som minnesatleterna är något alla kan lära sig och har mycket nytta av. Man kan mer än fördubbla sin minneskapacitet på bara sex veckor.

#### ”Sveriges bästa minnen”

Under hösten 2014 följde dokumentärfilmarerna Linus Lindahl delar av Svenska Minneslandslaget. ”Sveriges bästa minnen” lyfter fram tre minnesatleter, regerande världsmästaren Jonas von Essen, Yanjaa Altansuh och Marwin Wallonius, samt förbundskaptenen för landslaget Idriz Zogaj. Deras förberedelser

inför SM på Stadsbiblioteket i Göteborg skildras där Jonas bland annat slår ett världsrekord och sedan VM där Sverige tar hem lagguldet och Jonas försvarar sin världsmästartitel från 2013.

[Länk till dokumentären – klicka här.](#)

[Länk till dokumentären med engelsk text – klicka här.](#)