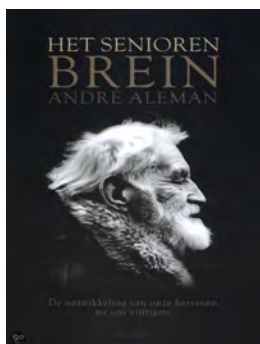


LITERATUUR EN FILM BESPREKINGEN

Het Seniorenbrein

door Gerard Lohuis

André Aleman, *Het Seniorenbrein- de ontwikkeling van onze hersenen na ons vijftigste*, Uitgeverij Atlas Contact Amsterdam/Antwerpen pag. 208
ISBN 978.90.450.1982,6 prijs 19,95



Het kan bijna niet uitblijven dat er na het boek van Dick Swaab (*We zijn ons brein*) allerlei boeken verschijnen over de hersenen. Zo is er een editie over de mogelijkheden om het brein te trainen (Dick Swaab en Jan Paul Schutten (*Je bent je brein*), het kinderebrein (Maia Szalavitz/ Burce D. Perry *Het liefdevolle brein*), wat je brein doet wanneer je verliefd bent (Mark Mieras *Liefde*) en is er nu ook een brief over de hersenmassa bij ouderen. Dankzij allerlei verbeterde onderzoeksmethoden en ontwikkeling van de techniek, onthullen wetenschappers beetje bij beetje het mysterie van 'onze bovenkamer'. Sommigen doen dat met zo'n overtuiging dat het lijkt alsof de hersenen verklaren

wie we zijn. Laat ze dat vooral denken. Iedereen probeert vanuit zijn eigen deskundigheid de werkelijkheid, in dit geval van het menselijk functioneren, te doorgronden. Niemand is een vorm van onaanachtigheidsblindheid vreemd! Het levert soms verrassende inzichten op, al kan er meteen aan toegevoegd worden dat bijna geen enkele theorie over de hersenen een dekkende, wetenschappelijke verklaring oplevert. Jim van Os sprak onlangs op een lezing op het Tweede Nationaal Sociaal Psychiatrisch Congres dat we onze hersenen moeten zien als een besturingssysteem dat ons helpt om te gaan met de complexiteit van het dagelijkse leven, en dat de hersenen zich daarop aanpassen. In geval van psychiatrische problematiek is een gezond psychisch functioneren vooral gebaat bij een positieve waardering van jezelf en de mate waarin positieve bekrachtiging wordt opgenomen. Zo is al eens aangetoond dat er een verschil in volume bestaat tussen hersenen van kinderen in achterstandswijken en kinderen die in relatief goed gesitueerde wijken opgroeien. Kortom: een eendimensionale verklaring vanuit de hersenen, dat de hersenen bepalen wie we zijn en wat we doen, volstaat niet.

Aleman beschrijft met de nodige relativering en een goed gevoel voor humor de laatste stand van zaken over de grijze massa bij ouderen. Dat de hersenen onherroepelijk achteruit gaan bij het ouder worden, zal niemand vreemd vinden. Sommige hersencellen krimpen en verbindingen tussen hersengebieden verdwijnen. Dat ouderen meer moeite hebben om dingen te onthouden en dat het denken hierdoor trager verloopt, zal ook voor niemand iets nieuws zijn. Daar tegenover staat dat ouderen, over het algemeen genomen, gelukkiger zijn, beter in staat zijn om complexe beslissingen te nemen en doorgaans minder gestresst zijn. Eigenlijk wist Aristoteles het al eens mooi samen te vatten, volgens de auteur, door gebruik te maken van de metafoer van een wastablet: een nieuwe wastablet is zacht en makkelijk te beschrijven.

Een oude is hard geworden en het is moeilijker om daar iets in te kerven. De neuropsycholoog Aleman neemt de lezer mee in zijn wereld waarin de anatomische veranderingen van de hersenen bij het ouder worden van invloed zijn op ons functioneren. Tussen ons 50e en 80e levensjaar neemt het volume van onze hersenen met 10% af en worden de hersenen 5 tot 10% lichter. Met name de frontale schors (plannen, werkgeheugen, organiseren) en de hippocampus (langetermijngeheugen, opslaan informatie) gaan achteruit bij het ouder worden.

Hij vertelt hoe hormonale veranderingen bijdragen aan het veranderen van de werking van het brein. Ouderdomsverschijnselen ontstaan deels door de afname van hormoonspiegels (groei- en geslachtshormonen) en vrouwen in de overgang ervaren de afname van de oestrogenen soms als een beginnende vorm van dementie omdat ze dingen moeilijker kunnen herinneren. Dat deze hormonale en anatomische veranderinge van de hersenen ook een andere kant van het ouder worden laten zien, wordt beschreven onder de noemer "*haast je langzaam*". Het oudere brein gaat langzamer werken en daardoor kunnen oudere mensen verstandiger reageren. Bovendien hebben ouderen een grotere database aan kennis en ervaringen en kunnen hierdoor betere intuïtievare beslissingen nemen. Het boek eindigt met een aantal inzichten hoe ouderen volgens wetenschappelijke inzichten hun brein zo optimaal mogelijk kunnen blijven gebruiken.

PAAZ psychiatrische roman

door Hans Landman

Myrthe van der Meer, *PAAZ psychiatrische roman*, Uitgeverij The House of Books, 352 pagina's, ISBN 9789044336672, prijs € 17,95



'Als Emma van de ene op de andere dag opgenomen wordt op de paaz, weet ze één ding zeker: hier is een fout gemaakt. Ze heeft namelijk een leuke baan, een geweldige vriend en een goed leven, dus dat ze dood wil kan dan toch geen probleem zijn?

Het is het begin van Emma's zoektocht door de absurde wereld van de psychiatrische kliniek met al haar regels, pillen en diagnoses - een zoektocht naar de uitgang, maar boven alles een zoektocht naar zichzelf. Tijdens haar reis langs vreemde patiënten en nog vreemdere therapeuten, depressieve kerstballen en onverwachte vriendschappen, begint Emma te beseffen dat ze hier niet voor niets zit, en dat zij de enige is die kan bepalen of, maar vooral ook hóe ze ooit de PAAZ weer verlaat.

Gefeliciteerd! Daar staat ze, onze goede vriendin, op wie de tand des tijd inmiddels zijn grip begint te krijgen, maar die nog steeds een aantrekkelijke persoonlijkheid is. Voor je verjaardag! Je krijgt soms van die cadeautjes waarbij je bij het overhandigen al weet wat er in zit. Soms omdat de gulle gever het geheim gewoon niet langer voor zich kan houden en spontaan 'zijn mond voorbij praat'. Kinderen hebben daar nog wel eens last van. Maar in de meeste gevallen door de karakteristieke vorm en textuur. Dat is vandaag bij mij het geval.

Als ik het pakje aanpak weet ik het meteen: het is een boek! En dat is ook het moment dat er zich in mij een hinderlijke en innerlijke dialoog begint te ontwikkelen: ze weet dat ik geen goede lezer ben! Ja, maar ze bedoelt het goed! Ja, dat weet ik, maar... Alsof zij mijn gedachte kan lezen zegt ze met een grote glimlach 'Ik weet dat je geen echte lezer bent, maar volgens mij wil je voor dit boek graag een uitzondering maken... Ik heb het in één adem uit gelezen.'. Je moet het haar zelf horen zeggen om te begrijpen hoe het kan dat zelfs een doorgewinterde SPV als ik op zo'n moment geen weerwoord heeft.

Als het papiertje er af is, zie ik een boek met een afzichtelijke blauwe kaft en een onbeduidend plaatje van een 'WC stelletje', maar dan met de vrouwspersoon onthoofd. Daarnaast een opvallende gele sticker, met de mededeling dat zelfs de Volkskrant het openhartig en humoristisch geschreven vindt. Bij zo'n aanbeveling wordt een mens natuurlijk pas echt nieuwsgierig! De titel is ook al zo inspirerend: PAAZ staat er met grote witte blokletters (met zwart randje) op geschreven. Daaronder, minder groot en helemaal in het zwart 'PSYCHIATRISCHE ROMAN'. Kijk, daar heb ik nou altijd al van gedroomd! Ik beloof haar dan ook plechtig om de verwachte uitzondering voor haar te maken. Belofte maakt schuld.

Het boek 'PAAZ' is de debuut roman van Myrthe van der Meer, waarin zij het verhaal van haar eigen opname op een PAAZ afdeling beschrijft. Als Emma, een ambitieuze jonge uitgever, beschrijft zij het aangrijpende verhaal van haar depressie. Vanaf het moment dat die zich openbaart, de behandelafdeling die daar op volgt en de uitwerking die dit heeft, op haar en op haar omgeving. Een aangrijpend en meeslepend verhaal, waar menig psychiatrische patiënt én hulpverlener zich in zal herkennen. Confronterend, erg confronterend soms! Ik merk dat ik de neiging heb om mijzelf voortdurend te willen excuseren. Alsof IK op die PAAZ afdeling werk. De hinderlijke dialoog van het moment waarop ik het boek kreeg was tijdens het lezen steeds aanwezig. Ik ben altijd behoorlijk kritisch op mijn persoonlijke handelen geweest, vooral als het gaat om de omgang met patiënten, maar toch kwamen tijdens het lezen voortduren situaties uit mijn eigen beroepspraktijk naar boven. Situaties waarin ik toen uit volle overtuiging en in alle oprechtheid handelde, maar waar ik mij nu toch wel voor schaam. Het verhaal over de PAAZ ervaringen van Emma, of ook wel het 'PAAZ haasje', zoals zij zichzelf ergens in het boek noemt, zou wat mij betreft verplichte literatuur moeten worden voor alle opleidingen in de gezondheidszorg. Want ik zie gelijkenis met situaties uit de tijd dat ik nog als A-verpleegkundige in het algemene ziekenhuis werkte!

Mijn vriendin had gelijk, ik heb het boek 'in één adem' uitgelezen. Een goede investering voor iemand die kritische naar zichzelf en naar zijn vak wil kijken!

Hoop doet Leven

door Onno Kastelein

Jan Mokkenstorm *Hoop doet Leven*, De 113 Suicide Survival Guide
Uitgeverij Boom, 194 p. ISBN 9789461055163 prijs: €16,95



Onlangs volgde ik een training met het oog op suicidepreventie en de invoering van de nieuwe richtlijn. Ik schrok van de genoemde cijfers, die alleen maar hoger worden. Verder bleek dat het percentage van mensen die zelfmoord plegen en in zorg zijn of zijn geweest bij een GGZ instelling hoog. Een belangrijke reden om het onderwerp suicide en suicidepreventie hoog op de agenda te houden. Dat vindt ook Jan Mokkenstorm, directeur en oprichter van Stichting 113 Online, het nationale platform voor de preventie van suicide.

Mokkenstorm schrijft in de inleiding dat zelfmoord het trieste eindpunt is van eenzame weg. Een weg die steeds smaller wordt en waar je steeds minder gemakkelijk vanaf kunt. Het aantal mensen dat weleens denkt aan zelfmoord ligt rond de half miljoen.

Hieraan kun je volgens Mokkenstorm zien dat denken aan zelfmoord misschien wel gewoner is dan je dacht. En dat is ook de toon van het boek. Open en direct. Zonder oordeel. De gedachte aan zelfdoding is in dit boek geen taboe. Zoals zo vaak in gesprek met mensen die gedachten aan suicide hebben is het concreet bespreken van deze gedachten een opluchting. Het boek windt er geen doekjes om. De bedoeling is om zelfmoord te voorkomen. Dat gebeurt op een eerlijke, respectvolle en professionele wijze.

Het boek is helder geschreven en heeft een logische opbouw. Mokkenstorm heeft het boek naast de inleiding ingedeeld in 7 delen.

Deel 1 beschrijft de *Zelfmoordgedachten*. Hoe ontstaan deze gedachten en hoe kan het gebeuren dat ze je in de greep krijgen? Hij legt uit wat het verband is tussen de suicidegedachten en psychische stoornissen. In dit hoofdstuk gaat het ook over het zelfversterkende patroon van zelfmoordgedachten en het feit dat er steeds minder voor nodig is, haast als een reflex, om aan zelfmoord te denken.

Deel 2 heeft de titel *Overleven*. De crisis waar mensen in kunnen raken kan en moet misschien wel gezien worden als een keerpunt. Geen paniek maar hoop. Hij benadrukt voortdurend dat dit boek een Survival Guide is en moedigt de lezer aan om te zorgen voor zijn of haar eigen veiligheid.

In vijf stappen weg uit de wanhoop gaat over het ontsnappen uit het patroon, pijn leren verdragen, oplossingen bedenken en meer invloed verkrijgen op de omgeving. De beschreven casuïstiek is verhelderend en illustratief.

Deel 4 gaat over *Hulp zoeken*, waar kun je hulp zoeken, wie doet wat en waar bestaat behandeling uit. Een overzichtelijk en realistisch geschreven hoofdstuk.

Zorg voor je veiligheid is de titel van deel 5. Gaat over het afwenden van gevaar en het maken van een veiligheidsplan.

Deel 6 is geschreven voor de omgeving, *hoe kan ik iemand helpen overleven?* Hij gaat in op vragen die naastbetrokkenen allemaal hebben. Waar moet ik op letten? Wat moet ik wel en wat juist niet zeggen? Mag ik contact opnemen met de behandelaar? Hij eindigt deel met valkuilen wat je beter niet kunt doen. Al met al een zeer helder deel met steunende en bruikbare adviezen.

Het laatste deel is *de gereedschapskist*. Het meest uitgebreide deel waarin de schrijver verder spreekt over het verbeteren van copingmechanismen en het oplossen van problemen. Hij gaat in op slaap- en communicatieproblemen en geeft concrete handvatten voor een dagboek, piekermomenten en meer van dat soort oplossingsgerichte methodieken.

Het boek is geschreven als Survival Guide maar is ook zeer bruikbaar voor naastbetrokkenen en hulpverleners. Het helpt mee om het onderwerp zelfmoord beter bespreekbaar te maken en is door zijn heldere schrijfwijze en logische opbouw een zekere aanrader!