

Boekrecensie

## Pijnlijk invoelend

*Door Katrien van Meel*

'Ik hoop dat ik verzorgenden in een verpleeghuis, of de buurvrouw die zorgt voor iemand met een hersenaandoening met dit boek aan het lezen krijg' zegt Iris Sommer, hoogleraar psychiatrie aan het UMC Utrecht, in een interview met Radio1 naar aanleiding van haar boek 'Haperende Hersenen'. 'En dat mensen zich hierdoor beter kunnen verplaatsen in iemand met een hersenaandoening.'

Dat is haar wat mij betreft gelukt. Door snelle technologische ontwikkelingen is de 'Black Box' van onze hersenen in snel tempo open gegaan in de afgelopen tien jaar. Door bestsellers als 'Wij zijn ons brein' van Dick Swaab, en meer recent 'Laat je hersenen niet zitten' van Erik Scherder wordt deze kennis steeds meer toegankelijk voor het grote publiek.

In de traditie van Swaab en Scherder scheert ook Sommer de neurologische en psychiatrische aandoeningen nadrukkelijk over één kam. Bij de ene aandoening is wel een biologische afwijking te constateren (Huntington) bij de ander niet (bipolaire stoornis), toch treft het altijd hetzelfde brein. Labiliteit, concentratieproblemen, impulsiviteit en vermoeidheid kenmerken dan ook zowel psychiatrische als neurologische aandoeningen. Onderscheid van lichamelijk en geestelijk is niet meer van deze tijd, daar moeten we volgens haar vanaf.

Het boek bestaat uit de beschrijving van negen psychiatrische en neurologische aandoeningen: ziekte van Parkinson, schizofrenie, bipolaire stoornis, Alzheimer, multiple sclerose, dwangstoornis, de ziekte van Huntington, een ticstoornis en niet-aangeboren hersenletsel. Het bijzondere is dat ieder hoofdstuk begint met het persoonlijke verhaal van een patiënt. Aan de hand van hun ervaringen licht Sommer vervolgens ontstaan, verschijnselen, diagnostiek en behandeling toe. Soms is de informatie technisch en gedetailleerd, maar door de afwisseling met de persoonlijke verhalen vergeet je nooit dat het om echte mensen gaat.

Daardoor wordt het op pijnlijke wijze duidelijk hoe hersenziekten iemands identiteit en persoonlijkheid aantasten, je een ander mens maken. Dat is een groot verschil met andere ziekten. In de biografische schetsen is daarom veel aandacht voor het proces van acceptatie. Ieder hoofdstuk sluit af met de vraag 'En, valt ermee te leven?' Een eerlijke vraag verdient een eerlijke antwoord, ook als dat niet altijd leuk is.

Sommer gaat ook in op preventie. Als wij als maatschappij ons sterk maken voor het voorkomen en vroeg signaleren van mishandeling en incest, kunnen we veel psychiatrische klachten voorkomen. Als wij inwoners van Nederland, het fietsland bij uitstek, nou eindelijk eens zouden beginnen met het dragen van fietshelmen, zouden we veel hersenletsel kunnen voorkomen. Ook wijst Sommer op de aanpak van eenzaamheid als essentieel onderdeel van de behandeling. Denk aan maatjesprojecten, lotgenotencontact, zo lang mogelijk aan het werk blijven. Want eenzaamheid is funest voor je brein. Omdat we sociale dieren zijn, is gezelschap net zo belangrijk om ons brein fit te houden als beweging.

Sommers stijl is toegankelijk en invoelend, wat het boek geschikt maakt voor iedereen die meer wil weten over de complexe werking van hersenen die haperen. Een must-read voor iedereen die wel eens zijn voet over de drempel zet van een GGz instelling, revalidatiecentrum of verpleeghuis, of dat nu in de rol van patiënt, naaste of hulpverlener is.

Titel: Haperende hersenen

Auteur: Iris Sommer

Uitgeverij Balans, € 18,95

