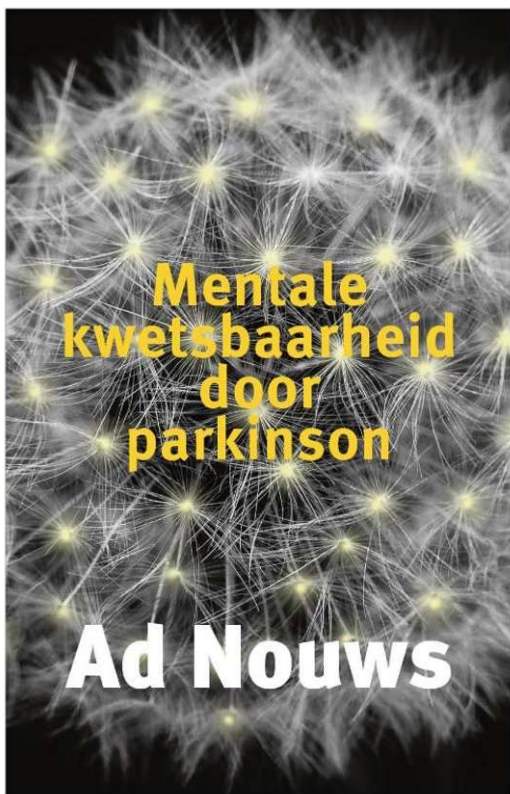


Boekbespreking: Mentale kwetsbaarheid door Parkinson



Op 13 april, tijdens het symposium voor de Wereld Parkinson Dag, werd het nieuwe boek van Ad Nouws gepresenteerd.

Ad Nouws is als psycholoog al vele jaren nauw betrokken bij parkinson. Hij heeft talloze patiënten en partners begeleid en heeft ook de cursus "Parkinson, houd je aandacht erbij" opgezet.

Op 17 maart 2016 sprak hij al bij ons (zie onze website, Video-opnamen, Video 2016).

Velen van u kennen zijn vorige boek al: "Mijn denken stottert vaak meer dan mijn benen". Dat beschrijft van binnenuit aan de hand van tal van voorbeelden hoe parkinson je geestelijk kan veranderen en wat dat kan betekenen voor je relaties.

Zo beschreef Ad tot een grondpatroon van mentale ongemakken, haperende emoties,

haperende initiatie, gevoeligheid voor stress. Alles met als diepere oorzaak dat je steeds moeilijker kunt schakelen.

Dat grondpatroon werkt hij verder uit in zijn nieuwe boek. Hij komt met nieuwe aspecten en gaat veel verder in zijn analyse. Hij snijdt steeds een thema aan, geeft voorbeelden en werkt elk voorbeeld verder uit in een nadere beschouwing. Hij verklaart waarom mensen met parkinson zich terugtrekken, gaat uitgebreid in op on-off en gaat diep in op mogelijke wrijfpunten in relaties en manieren om die te herkennen en ermee om te gaan. Het boek sluit af met 21 aanbevelingen voor succesvolle aanpassing.

Bijvoorbeeld over verlies aan automatismen: een man beschrijft hoe het schoonmaken van een koffiemachine, vroeger in een handomdraai gedaan, een klus werd van zeven hoofdstukken. Verlies aan initiatief: Een vrouw beschrijft hoe ze mensen om zich heen dreigt te verwaarlozen: ze komt er niet meer toe een gesprek aan te knopen.

Ad maakt begrijpelijk waarom je veel meer last krijgt van piekeren. Je kunt veel minder goed tegen druk en tegen onduidelijkheid, je verliest overzicht, je kunt minder goed prioriteiten stellen, bent minder opgewassen tegen tegenslag. Dan is het logisch dat je jezelf veel vaker de vraag stelt "Wat als ..." en veel meer beren op de weg ziet. Bovendien blijkt er een duidelijk verband met "off" zijn: als je weer "on" raakt, verdwijnen die beren vaak vanzelf.

Overgevoeligheid voor druk is een van de belangrijkste knelpunten bij parkinson. Vrijwel alles kan druk veroorzaken, op onvoorspelbare momenten. Ook positieve ervaringen kunnen plots druk veroorzaken en je tot stilstand brengen.

Bij parkinson zijn spanning en druk van een andere orde dan gewone stress. Gebruikelijke manieren om stress aan te pakken werken dan ook niet. Die overgevoeligheid voor druk heeft overigens een hormonale oorzaak: door parkinson verlaagt je cortisol-spiegel en parkinson-medicatie versterkt dat effect.

Doordat je wezen zo verandert, kan in de relatie met je omgeving van alles mis gaan. Verschil in tempo en tijdbeleving, eendimensionaliteit, stilvallen in woord en daad. Dat alles vraagt meer van de partner en daarmee komt ook de wederkerigheid in het geding. Hoe kun je relaties dan toch zo goed mogelijk gelijkwaardig houden? Ook wat dit betreft geeft Ad diverse voorbeelden en goede tips.

Al met al een zeer lezenswaardig boek, niet alleen voor wie zelf parkinson heeft, maar zeker ook voor de omgeving. Het geeft heel veel herkenning, zet aan tot denken en nodigt uit om daarover met elkaar in gesprek te gaan. En dat laatste is bij uitstek van belang om wat voor elkaar te kunnen blijven betekenen.

Het boek is verkrijgbaar via diverse websites (€ 22,95). Uiteraard kunt u het tijdens onze café-avonden ook inzien bij onze boekentafel.