

DE MONGOOL, DE MOEDER EN DE FILOSOOF

Toen 37 jaar geleden Thecla Rondhuis Ramon op de wereld zette, stortte haar wereld in. Ramon bleek een "mongooltje" te zijn en alle toekomstplannen, voor hem én hun gezin, leken in het water te vallen. In "De mongool, de moeder en de filosoof" neemt ze de lezer mee in het levensverhaal van haar nu 37-jarige zoon Ramon. Hoewel het op het eerste gezicht op



een "klassiek" levensverhaal van een kind met een handicap lijkt, met de gekende ups en downs, bekijkt Thecla Rondhuis haar kind ook vanuit een filosofisch standpunt. Wat blijft er bijvoorbeeld van een mens over als zijn of haar verstandelijke vermogens wegvallen? Als filosofe is ze uiteraard heel goed geplaatst om die problematiek in de juiste context te plaatsen. Maar bovenal is en blijft ze de moeder die niet alleen zielsveel van haar zoon houdt, maar dat verdriet ook een heel mooie plaats in haar leven en dat van haar hele gezin kan geven. Een positief verhaal.

Thecla Rondhuis, "De mongool, de moeder en de filosoof", Uitgeverij Ten Have, 302 blz., 19,90 euro, ISBN 978-90-259-6165-7.

DEMENTIE

Met de toenemende vergrijzing zal de incidentie en prevalentie van dementie uiteraard alleen maar toenemen. Voorzichtige ramingen spreken van 200.000 Belgen die nu aan een of andere vorm van dementie lijden en de statistieken voor de toekomst zijn niet rooskleurig. De kans dat we in onze onmiddellijke familiale omgeving en vriendenkring hiermee te maken krijgen, stijgt hierdoor ook. Ondanks de niet-



aflatende inzet van de neurowetenschappers in de hele wereld is preventie en behandeling van dementie nog helemaal niet voor morgen. Integendeel. Professor Rik Vandenberghe (Geheugenkliniek, UZ Leuven) schreef een laagdrempelig boek over dementie, voor patiënten én voor hun omgeving. Hij praat in dit boek ook met vier bekende Vlamingen (Warre Borgmans, Andrea Croonenberghs, Marc Van Eeghem en Luc Appermont) over de dementie die één van hun geliefden trof en hoe ze daarmee omgingen.

Gesprekken met Prof. Dr. Rik Vandenberghe, Warre Borgmans, Andrea Croonenberghs, Marc Van Eeghem en Luc Appermont, Dementie, Uitgeverij Borgerhoff & Lambrichts, 160 blz., 19,95 euro, ISBN 978-90-893-1213-6.

MIJN KIND IN HOOGGEVOELIG

Toegegeven, de term "hooggevoelig" of "hoogsensitiviteit" klinkt niet superbekend in de oren. Een eenvoudige navraag op de redactie doet ook al de wenkbrauwen fronsen. Op Google levert de term wel wat meer hits op. Hooggevoeligheid is een vrij recent begrip, aldus de beide auteurs, die de Vlaamse vereniging voor Hooggevoelige personen, kortweg HSP Vlaanderen, hebben opgericht. Hooggevoelige kinderen reageren bijvoorbeeld gevoeliger op indrukken en prikkels van de buitenwereld. Of ze kunnen heel moeilijk met verander-



ringen omgaan. Of ze zijn vlugger ontroerd en houden van stilte en rust. Aan de hand van casussen uit de praktijk proberen de auteurs het begrip "hooggevoeligheid" te definiëren. In de jaren 60 bemerkte de Amerikaanse psychologie Dr. Elaine Aron dat mensen met een gevoeliger zenuwstelsel zowel de interne als de externe prikkels veel sterker dan gemiddeld ervaren. En dat inzicht en de gevolgen daarvan proberen Ilse Van den Daele en Linda T'Kindt in dit boek uit te leggen.

Ilse Van den Daele en Linda T'Kindt, "Mijn kind is hooggevoelig", Uitgeverij Lannoo, 287 blz., 19,90 euro, ISBN 978-90-209-9725-5.

ERFELIJKHEID 2.0

Epigenetica zal ons leven onherroepelijk veranderen. Dat is de stelling die

de Amerikaanse wetenschapsjournalist (en neurobioloog) Richard C. Francis in "Erfelijkheid 2.0" probeert voor het voetlicht te brengen en uit te leggen. Tot voor kort dacht iedereen dat onze genetische informatie onveranderlijk is. Niets is minder waar. Omgevingsfactoren en levensstijl kunnen wel degelijk onze genetische code veranderen. Alleen lijkt niemand te beseffen welke invloed dat zowel op korte als op



lange termijn kan hebben. Dit boek is bedoeld als een inleiding tot de epigenetica voor diegenen die nog niet bekend zijn met dit fascinerende nieuwe onderzoeksgebied, zo lezen we in het voorwoord. Het is inderdaad een boeiende wereld die wellicht een heleboel erfelijke raadsels kan oplossen, maar in de plaats daarvan nieuwe mysteries kan creëren. Dit boek levert alvast een deel van de antwoorden op genetische vraagstukken.

Richard C. Francis, "Erfelijkheid 2.0. Hoe levensstijl en omgeving je genetische code beïnvloeden", Uitgeverij Lannoo, 231 blz., 24,99 euro, ISBN 978-90-209-9780-4.

GELUK ZIT IN JE HOOFD

We streven met z'n allen geluk na maar niemand kan echt een definitie klevan op wat geluk nu juist is of hoe het tot stand komt. Neuroloog Dirk Nuytten probeert aan de hand van recente wetenschappelijke gegevens de hersenmechanismen te ontrafelen die positieve emoties opwekken en verantwoordelijk zijn voor een diepe levensvreugde. Dirk Nuytten is van mening dat een mentaal proces, dat het individu zelf in goede banen leidt, het geluk wel degelijk kan sturen waarbij hij niet nalaat om een hele reeks

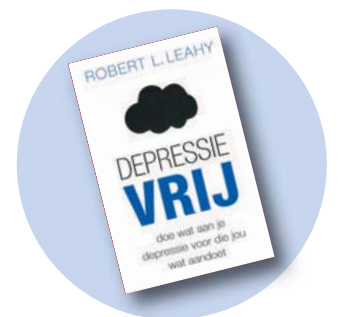


waardevolle tips te geven die het leven aangenamer en gelukkiger kunnen maken. Geluk is voor hem een evenwicht te vinden tussen beide neurale systemen, het *brain reward system* en het *default mode network*. Volgens Nuytten heeft geluk een neurobiologische basis en kan iedereen dat in goede banen leiden. Het is maar de vraag of de doorsnee-Afrikaan, die in erbarmelijke omstandigheden leeft, veel plezier en tips uit dit boek zal kunnen putten om een gelukkiger leven na te streven.

Dirk Nuytten, "Geluk zit in je hoofd. De neurologie van je welbehagen", Uitgeverij Vrijdag, 213 blz., 19,90 euro, ISBN 978-94-600-1122-1.

DEPRESSIEVRIJ

Depressie komt – helaas – vaker en vaker voor. Prevalentiecijfers variëren van land tot land maar één ding komt duidelijk naar voren: de diagnose van depressie valt meer en meer. Huisartsen zien vaker patiënten die met depressieve klachten op consultatie komen. De Amerikaanse bekende cognitief therapeut Robert L. Leahy schreef intussen al enkele bestsellers over angsten en technieken die in zijn vakgebied van belang zijn. Met dit boek probeert hij uit de doeken te doen wat een depressie nu juist is en hoe je erin kunt slagen om een recidief van een depressie – met hulp van therapie en medicatie – te beletten. Het is geen "zelfhulpboek" maar uiteraard wel



een veramerikaniseerd werk, waarbij tal van gedachten en voorbeelden uit de typische Amerikaanse praktijk of maatschappij komen. Sommige adviezen zijn heel nuttig maar sluiten gewoon aan bij wat wij "gezond verstand" noemen. Zijn boek is behoorlijk gestoffeerd met bekende wetenschappelijke studies terzake en het is positief dat in zijn boek de twee belangrijkste pijlers van de behandeling, namelijk de combinatie van medicatie én therapie – centraal staan.

Robert L. Leahy, "Depressievrij. Doe wat aan je depressie voor die jou wat aandoet", Uitgeverij Epo, 156 blz., 19,95 euro, ISBN 978-90-571-2326-9.