

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

bron van beeldmateriaal, informatie en filmpjes waarmee je alle kanten op kunt en die je steeds opnieuw kunt gebruiken. Kortom, *De schat van je leven* is een zeer welkom, duidelijk geschreven en praktisch handboek op basis waarvan men direct in gesprek kan met mensen die lijden aan dementie. Het boek is vlot leesbaar en

geeft veel herkenbare praktijkvoorbeelden. Je kunt aantekeningen maken in het boek en er worden tips en tools gegeven voor het omgaan met mensen met dementie. Een aanrader voor alle mantelzorgers, vrijwilligers en professionals die werken met mensen die lijden aan dementie.

Meer rust en minder stress bij autisme

Marja Boxhoorn (2015), Amsterdam: Hogrefe, 176 pp., ISBN 9789079729951

► Renske Schuurmans

ervaringsdeskundige op het gebied van autisme

Autistisch zijn is het gevoel te schreeuwen in een geluidsdichte ruimte. Vervreemding en stress zijn sleutelbegrippen. Dit boek zal het probleem niet wegnemen, maar zou wel kunnen helpen het wat draaglijker te maken. Het is deels een zelfhulpboek, deels een uiteenzetting over autisme in zijn algemeenheid. Het begint met een beknopte uitleg over autisme, net uitvoerig genoeg om de kernproblematiek uit te leggen en om een beeld te schetsen van hoe een autist de wereld ervaart, en hoe verwarrend, vermoeiend en stressvol het dagelijks leven kan zijn. Zo wordt uitgelegd waarom structuur bijna een levensadem is, hoe triviale zaken stress veroorzaken en hoe kleine dingen grote beren worden. De schrijfster gaat in haar uitleg uitvoerig in op hoe stress bij autisme werkt. Deze uit-

leg kan een openbaring zijn voor de autist zelf, maar ook voor de betrokkenen in de directe omgeving. Want een autist begrijpen blijkt in de regel vaak giswerk en zijn of haar gedragingen zijn vaak ondoorgrondelijk.

Vervolgens legt de schrijfster in bijna kinderlijke bewoordingen uit hoe je aan de hand van een duidelijk stappenplan met stress om kunt gaan. Het simplistische taalgebruik is in eerste instantie verwarrend aangezien het boek geschreven is voor normaal en hoger begaafde volwassenen. Pas later besef ik dat dit wellicht een bewuste keuze is. Het boek pakt een probleem aan dat elke autist diep raakt op emotioneel vlak en het is juist in dat opzicht dat de ontwikkeling heel wat jaren achterloopt op de werkelijke leeftijd.

Je wordt aan de hand genomen om stapje voor stapje kleine dingen in je leven aan te pakken. Er wordt uitgelegd waarom balans, structuur en communicatie vitaal zijn en het wordt zo een helder, gestructureerd en behulpzaam boek voor iedereen die met autisme te maken heeft. Of alleen het boek genoeg hulp biedt, betwijfel ik, maar het is een goed begin.