

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online) tijdschriften van Boom uitgeverij 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. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

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 (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this article may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

Hersennmist

Jill Weber (2023)

Boom

175 pagina's

ISBN 9789024456345

► Willem Eikelboom

Mensen met uiteenlopende neurologische en psychische aandoeningen hebben het in de spreekkamer van de neuropsycholoog dikwijls over 'hersennmist'. Zo wordt de term door mensen met aanhoudende vermoeidheidsklachten, traumatisch hersenletsel en MS gebruikt om klachten van een vol hoofd, sufheid en concentratieproblemen te beschrijven. Sinds kort duikt hersennmist of *brain fog* veelvuldig op wanneer er gesproken wordt over post-COVID. Weber heeft dit zelfhulpboek geschreven om mensen die hersennmist ervaren, te helpen. Ik ben benieuwd of dit boek de neuropsycholoog meer duidelijkheid geeft over wat hersennmist precies inhoudt en handvatten biedt om mensen die deze hersennmist ervaren, te ondersteunen.

Volgens de auteur spreekt men van hersennmist wanneer 'je je minder goed kunt focussen en je geheugen minder goed werkt dan normaal', maar ook als je je 'futloos, verstrooid en ongeorganiseerd [voelt]' en 'je leven betekenisloos [lijkt]' en je het gevoel [hebt] dat je het contact kwijt bent met jezelf, je geliefden, je werk en andere verantwoordelijkheden'. Dit zijn enorm uiteenlopende en specifieke, subjectieve cognitieve en psychologische klachten. Voor mij als lezer wordt het niet duidelijk waar hersennmist begint en waar het ophoudt. De auteur bakent het concept al-

leen af door iets over de oorzaak te zeggen, maar daarmee wordt het niet per se begrijpelijker. Zo wordt er een onderscheid gemaakt tussen 'hersennmist' en 'mentale mist'. Mentale mist zou worden veroorzaakt door een medische of neurologische aandoening of kan optreden na een operatie, zwangerschap of COVID-19-besmetting. Daarentegen is hersennmist het gevolg van stress vanuit de omgeving. De auteur schetst een hele trits aan maatschappelijke en technologische ontwikkelingen die zorgen voor stress en daarmee hersennmist. Al lezende vraag ik mij af wat het verschil is tussen hersennmist zoals beschreven in dit boek en het ervaren van stress. Deze verwarring wordt versterkt door de manier waarop het boek is vertaald. De oorspronkelijke titel luidt namelijk: *Overcoming stress-induced brain fog*. Dit suggereert dat er ook hersennmist bestaat die niet door stress veroorzaakt wordt, terwijl men dan volgens de auteur zou moeten spreken van mentale mist. De verwarring is compleet.

In de tien opeenvolgende hoofdstukken presenteert de auteur oplossingen voor de hersennmist die mensen kunnen ervaren als gevolg van stress. Voorbeelden van strategieën die als oplossingen worden aangedragen zijn het erkennen van de klachten, het aangaan van sociaal contact, het herkennen en uiten van emoties, levensstijlverbeteringen, cognitief herstructureren, mindfulness en het verbeteren van het zelfbeeld. De specifieke strategieën die worden aangedragen zeggen wat mij betreft vooral iets over hoe specifiek hersennmist in dit boek is gedefinieerd. Wel moet gezegd worden dat deze strategieën

op een toegankelijke manier worden uitgelegd. Bij elke oplossing worden er oefeningen aangedragen die concreet zijn, maar waarvan ik mij wel afvraag in hoeverre mensen met forse cognitieve en psychologische klachten die zelfstandig kunnen uitvoeren. Het blijft een zelfhulpboek.

Hersenmist is een verzamelnaam voor klachten die tot de verbeelding spreekt voor patiënten (mist die komt en gaat, je zicht vertroebelt en daarmee wordt het functioneren beperkt). Ik denk dat wij als klinici nieuwsgierig moeten blijven naar concepten zoals hersenmist. Hersenmist lijkt woorden te geven aan de subjectieve ervaring van patiënten, ook al past het concept niet meteen in onze (cognitieve) theorieën. Tegelijkertijd is hersenmist een containerbegrip voor een verzameling van subjectieve ervaringen, dat per definitie om verheldering vraagt. Het is jammer dat

dit boek niet bijdraagt aan een betere afbakening en wetenschappelijke definitie van hersenmist en eerder zal leiden tot een inflatie van het concept. Hierdoor is het boek voor professionals niet van meerwaarde. Het is mooi dat de auteur de oorzaken van hersenmist niet primair in neurobiologische factoren zoekt, maar de nadruk legt op coping, persoonlijkheidstrekken, psychisch welzijn en maatschappelijke ontwikkelingen. Toch blijf ik de term hersenmist ongelukkig vinden, omdat dit lijkt te suggereren dat er problemen zijn die door de hersenen worden veroorzaakt. Ondanks dat het boek aanzet tot mijmeren over hersenmist zou ik het niet aanraden voor neuropsychologen die werken met mensen die hersenmist zeggen te ervaren. Het biedt wel enige handvatten voor het verminderen van stress en spanningsklachten.