



denkwijzer.....

door René Dijkstra

We worden minder gewelddadig

Oktober is de Maand van de Geschiedenis en de week van 10 tot 16 oktober is de Week van de Veiligheid. Ik doe een duit in het zakje van beide door de stelling in te nemen dat het nog nooit zo veilig is geweest en er nog nooit zo weinig geweld was, als in onze tijd.

Uit historisch onderzoek blijkt dat gezien over de periode van 1200 tot 2000, in Europese landen sprake is van een geleidelijke, sterke daling van het aantal moorden per 100.000 inwoners per jaar. Lag dat in de middeleeuwen in sommige landen of steden rond de 100 per 100.000 van de bevolking, tegenwoordig schommelt het tussen de 1 en 3.

Ook de veelgehoorde bewering dat de twintigste eeuw met zijn twee wereldoorlogen de meest bloedige in de menselijke geschiedenis was, is niet houdbaar. Als we het aantal slachtoffers dat oorlogen of opstanden hebben geëist, uitdrukken als percentage van de wereldbevolking in de betreffende tijd, dan komt de Eerste Wereldoorlog op de vijftiende en de Tweede op de negende plaats in de wereldgeschiedenis.

Ook opgeteld, voeren ze de ranglijst niet aan. De meest bloedige van allen was de opstand en burgeroorlog in China in de achtste eeuw waarbij twee derde van de Chinese bevolking werd uitgemord, wat neerkwam op een zesde van de wereldbevolking in die tijd. Ook het aantal oorlogen en de duur ervan neemt steeds meer af, naarmate we dichterbij onze tijd komen.

Recentere gegevens laten ook zien dat de eerder genoemde afname van moorden niet alleen moorden door vreemden maar ook moorden door bekenden betreft. Sowieso valt over langere tijd, de afgelopen drie tot vier decennia, een sterke afname van uitsluitend geweld en van verkrachtingen vast te stellen. Het geweld op scholen, in de vorm van 'school-shootings' waarbij dodelijke slachtoffers vallen, is eveneens afgenomen in landen, zoals de VS, waar daarover statistieken worden bijgehouden. Ook op andere manieren is onze tijd veiliger geworden. Geweld tegen kinderen in opvoedingssituaties, zoals de 'pedagogische' tik thuis of op school, is sterk afgenomen en de tolerantie ervoor is vrijwel verdwenen. Hetzelfde geldt voor lijfstraffen en de tolerantie ervoor jegens misdadigers of mensen die een culturele of religieuze regel overtreden. Geweld in het verkeer is eveneens sterk op zijn retour. Ondanks de enorme toename van het wagenpark is het aantal verkeersslachtoffers sterk gedaald. Kortom, hoe we het ook wenden of keren: geweld in deze wereld is sterk op zijn retour. Hoe kan het dan dat zovelen lijken te geloven dat onze wereld juist onveiliger, gewelddadiger wordt? Het antwoord is te vinden in het gegeven dat mensen hun wereld doorgaans zien via de bril van wat ze het meest recent hebben gehoord, gelezen of gezien. Als hun krant of televisiezender hen voortdurend bestookt met recent gebeurde aansprekende of dramatische geweldsvoorvallen, dan bepaalt dat in belangrijke mate hun beeld van de wereld van nu. Een interessante vraag is, waarom geweld op zijn retour is. Twee dingen zijn zeer noemenswaardig. Het eerste is dat wij, steeds minder gelovend in een hiernamaals, dit leven hier steeds belangrijker gaan vinden. Het tweede is dat we steeds meer met elkaar communiceren en daarvoor ook steeds meer technieken ontwikkelen. En praten is nu eenmaal een ventiel voor spanning en smeermiddel voor relaties.

● Bron: S. Pinker (2011) - *The Better Angels of our Nature*, Penguin Books

● Bron: S. Pinker (2011) - *The Better Angels of our Nature*, Penguin Books

● Bron: S. Pinker (2011) - *The Better Angels of our Nature*, Penguin Books

● Bron: S. Pinker (2011) - *The Better Angels of our Nature*, Penguin Books

● Bron: S. Pinker (2011) - *The Better Angels of our Nature*, Penguin Books

Onsympathieke patiënt lijkt minder pijn te hebben

We schatten de mate van pijn die iemand heeft lager in naarmate we die persoon minder sympathiek vinden. Dit opmerkelijke gegeven blijkt uit Belgisch onderzoek. Zorgverleners moeten zich hiervan bewust zijn om te voorkomen dat onsympathieke patiënten te weinig pijnstillende behandeling krijgen, aldus de onderzoekers.



● <http://bit.ly/ofYlgm>

● <http://bit.ly/ofYlgm>



Minder snacken met 'verkeerde' hand

Snacken, bijvoorbeeld chips eten voor de tv, verloopt vaak als een automatische handeling. Dit automatisme is vrij makkelijk te doorbreken door de snack te eten met de niet-dominante hand (voor velen de linkerhand). Mensen eten dan veel minder doordat ze weer bewust bezig (moeten) zijn met het opeten van de snack, wijst Amerikaans onderzoek uit.

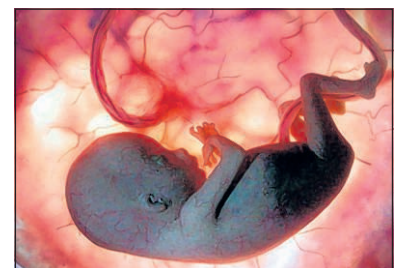
● <http://bit.ly/qbh7Ad>



Gevoel van ongezond zijn verhoogt kans dementie

Een slecht gevoel over de eigen gezondheid kan een voorbode zijn van dementie. Bij een Frans onderzoek onder ruim achttuizend ouderen bleken van de mensen die aangaven zichzelf niet of matig gezond te voelen (zonder dat ze veel mankeerden) er zeven jaar later meer dement te zijn geworden dan van de mensen die aangaven zichzelf gezond te voelen.

● <http://bit.ly/nn2wbK>



DES-dochters hebben ook verhoogde kans op kanker

DES-dochters, die in de baarmoeder zijn blootgesteld aan het hormoon DES, hebben niet alleen meer kans op vruchtbaarheidsproblemen, maar lopen ook meer risico op vormen van kanker (borstkanker, vaginakanker). Dit blijkt uit onderzoek naar de effecten van DES, een hormoon dat tot 1976 is voorgeschreven om miskramen te voorkomen.

● <http://bit.ly/ou2tGT>

Mindfulness

Volwassenen met autisme hebben bewezen baat bij meditatie. Zij zien niets in wierook of kaarslicht, maar beoefenen vaak meerdere keren per dag mindfulness. Die therapie past psycholoog en onderzoeker Annelies Spek al een tijd succesvol toe.

door Dora Rovers

Bus 401 van het station in Eindhoven naar het vliegveld vervult sinds een paar maanden een belangrijke rol in het leven van Roderick Bant (36). Het vervoermiddel zorgt er niet alleen voor dat hij van en naar zijn werk komt, Bant benut de busrit om te mediteren. Gedurende vijf minuten op een rit van twintig minuten sluit hij zijn ogen, genoeg om uitgerust aan te komen bij het ICT-bedrijf waar hij aan de helpdesk werkt. „Ik was niet zo gelukkig in mijn baan en dacht al aan arbeidsongeschiktheid. Maar door meditatie en wat aanpassingen op mijn werk ben ik er weer helemaal gelukkig.”

Bant ondervindt louter positieve effecten van de mindfulnessstrainingen die hij heeft gevolgd bij centrum autisme volwassenen van de GGZ in Eindhoven. „Ik weet slecht waar ik me altijd zo druk over zit te maken. Door te mediteren krijg ik op een rijtje waar ik mee bezig ben. Dat geeft rust.” Overbelasting, depressieve klachten, slaapproblemen, angsten, piekeren, het zijn klachten waarvoor hij en andere volwassenen met autisme in Eindhoven worden behandeld. Klinisch psycholoog Annelies Spek (36) behaalt er uitstekende resultaten dankzij het gebruik van mindfulness als therapie. In bijna 90 procent blijken de zit- en ligmeditaties die het centrum aanbiedt effectief. Soms zelfs zo dat medicatie, bijvoorbeeld tegen slapeloosheid, kan worden verminderd

of gestopt. „Voor het eerst is er bewijs dat een behandeling van volwassenen met autisme succesvol is.”

Spek oogst, ook internationaal, veel bewondering voor de nieuwe aanpak. „De gedachten van cliënten blijven maar doorgaan, waardoor ze eerder dan andere mensen overbelast raken. Ze gebruiken de meditatieoefeningen om hun aandacht op iets anders te richten, bijvoorbeeld op de ademhaling. Sommigen zeggen 'dan reset ik mijn hersenen'.”

De winst voor cliënten is dat zij meer rust krijgen. Spek: „Een van hen kan hevig ontregeld raken door een ruzie. Als hij dan een meditatieoefening doet, ontstaat meer afstand en dan blijkt het voorval soms helemaal geen ruzie te zijn. De oefeningen halen de stress uit een situatie. Daardoor kunnen mensen met autisme helderder denken en worden ze zich bewust van hun gevoelens. Ze krijgen meer rust om er voor een ander te zijn maar nog wel steeds op hun eigen manier.”

Want één ding is duidelijk: autisme is niet te genezen. Het idee dat volwassenen met autisme in een sociaal isolement verkeren en daar vervolgens problemen mee zouden hebben, is volgens Spek een misvatting. „In

'Veel vrienden hebben, is niet waar het gros van de mensen met autisme gelukkig van wordt'

onze ogen is het summum veel vrienden te hebben en elkaar te kunnen aanvullen, maar dat is niet waar het gros van de mensen met autisme gelukkig van wordt. Wij hoeven hen onze waarden niet op te leggen.”

Volgens de psycholoog hebben mensen met autisme veel positieve eigenschappen, ze werkt daarom graag met hen. „Ze zijn open en hebben een goed gevoel voor humor, zeker waar het taalgrapjes betreft. Ze zijn eerlijk, zeggen niet wat jij wilt horen dus ze manipuleren niet. Ze zijn zeer consciëntieus, werken dan ook vaak heel lang bij dezelfde baas. Een werknemer met autisme

KRACHTIG, ZUINIG EN ONWEERSTAANBAAR

LEASEPRIJS* € 1.099,-

» DE NIEUWE JAGUAR XF NU BIJ UW REGIONAAL JAGUAR CENTER DE KONING B.V. ARNHEM
WWW.DEKONING-JAGUAR.COM



GEM. BRANDSTOFVERBRUIK VARIËERT VAN 5,4 L/100 KM TOT 12,5 L/100 KM. GEM. CO₂-UITSTOOT VARIËERT VAN 139 G/KM TOT 252 G/KM. * PRIJS - EN SPECIFICATIE-VERZICHTINGEN VOORBEHOUDEN LEASEPRIJS VANAF € 1.099,- P.M. EXCL. BTW. (BRON: JAGUAR FINANCIAL SERVICES, 48 MAANDEN, 20.000 KM/JAAR.)

JAGUAR XF

succesvol bij autisme



Psycholoog Annelies Spek met een patiënt.

foto Dierk Hendriks

zal niet tijdens werkuren met privémailtjes bezig zijn of met andere privé zaken. Ze zijn gedetailleerd en werken urenlang aan ingewikkelde kwesties, waar jij en ik allang afgehaakt zouden zijn. Ze zijn betrouwbaar en maken minder fouten.” Zeven jaar geleden richtte Spek haar deskundigheid dan ook exclusief op volwassenen, weg van de algemene focus op autisme bij kinderen. „Als die ouder worden, neemt de lijdensdruk toe. Dat komt doordat de maatschappij steeds hogere eisen stelt aan sociale vaardigheden en ook meer flexibiliteit vraagt. In het onderwijs wordt het alsmear belangrijker dat je kunt presenteren en aan groepswerk doet. Dan hebben we boven-

dien tegenwoordig vaak gebouwen van glas en ook kantoorruimten. Beide zijn voor mensen met autisme, die last hebben van prikkels, hinderlijk.” Gedurende negen bijeenkomsten helpt Spek haar cliënten te ontdekken welke meditatie voor hen geschikt zijn en op welk moment ze die het beste kunnen toepassen. Bant was er snel uit dat dat voor hem in het openbaar vervoer is. Dan hoeft hij niet te veel aan vrije tijd in te boeten. „De eerste keer dat ik mijn ogen sloot, was in de metro in Rotterdam. Ik dacht nog: straks zijn mijn zakken gerold maar dat was gelukkig niet zo. Ik moest wel even mediteren want ik had er op dat moment behoefte aan.”

De computerdeskundige weet pas een paar jaar dat hij aan alle kenmerken van autisme beantwoordt doordat hij niet alleen in zijn werk maar ook in zijn relatie dreigde vast te lopen. „Mijn vriendin wees me op mijn reacties die zij typerend vond voor autisme. Zo heb ik bijvoorbeeld moeite met het lezen van gezichtsuitdrukkingen. Dat leidde tot botsingen.” Voor Bant kwam de diagnose autisme als een verrassing. Al was het al wel een teken aan de wand dat hij nooit snapte waarom anderen de film *Rain Man*, met Dustin Hoffman als autistische erfgenaam, zo lachwekkend vonden. „Waarom vindt iedereen die man zo grappig? Dat is toch normaal en dat

is toch normaal, dacht ik dan.” Zijn bustocht eindigt verder dan waar hij werkt. „Ik heb dan een kwartier om terug te lopen. Dan doe ik nog een loopmeditatie waarbij ik me op mijn lichaam focus. Tegen mijn gedachten zeg ik dan: laat maar gaan.” Bant zal meditatie de rest van zijn leven blijven doen. Hoewel het er niet voor zorgt dat hij nu wel de gezichtsuitdrukkingen van zijn vriendin kan plaatsen. „Ik heb geleerd haar te vragen wat ze denkt of voelt. Dat is niet erg om te doen. Door mindfulness is mijn zelfvertrouwen enorm gegroeid.”

reageren?
gezondheid@wegener.nl

Volwassenen met autisme

- Het GGzE centrum autisme volwassenen in **Eindhoven** is de enige plek in Nederland waar alleen volwassenen met autisme worden behandeld. Hoewel de **verhouding** tussen vrouwen en mannen normaliter één op zes is, heeft Spek in haar behandelgroepen één vrouw op vier mannen.
- Deelnemers aan de mindfulness training, leren er vooral hun **lichamelijke grenzen** beter aan te voelen. Ook helpen de meditatie om in slaap te komen of even rust te krijgen in het hoofd.
- Cliënten kunnen vrijwillig een **keuze maken** voor een therapie gebaseerd op mindfulness. Spek, die ook hulpverleners opleidt, heeft de oorspronkelijke mindfulness training aangepast, zodat deze **bruikbaar** is voor mensen met autisme.

➔ Annelies Spek - *Mindfulness bij volwassenen met autisme; een wegwijzer voor hulpverleners en mensen met ASS.* Uitgeverij Hogrefe, 22,50 euro.

➔ www.mindfulnessbijautisme.nl

Bliksemstop

Voorkom blikseminslag schade

Jaarlijks slaat in de buurt van duizenden woningen de bliksem in, wat een spanningspiek op het lichtnet tot gevolg kan hebben. Elektronica kan hier niet tegen en raakt onherstelbaar beschadigd. Door de Bliksemstop in een vrij stopcontact te steken, zijn alle apparaten binnen een straal van 10 meter beschermd tegen spanningspieken op het lichtnet!



WEBWINKEL
 € 34,95
€ 19,95*
 per set van 2

PC overspanningsbeveiliging

Verdiert zichzelf terug!

De Energykeeper biedt bescherming tegen spanningpieken en te hoge netspanning. Goedgekeurd door KEMA, dus gegarandeerde kwaliteit. Geschikt voor desktop PC's (niet voor Apple computers of notebooks). Besparing stand-by energieverbruik 15 tot 40 euro per jaar!



WEBWINKEL
 € 49,-
€ 19,95*

BON - 'BLIKSEMSTOP EN ENERGYKEEPER'

Hierbij bestel ik _____ x 'Bliksemstop' à € 19,95*
 _____ x 'Energykeeper' à € 19,95*

*exclusief € 5,95 verzendkosten. Levertijd met bon 10 werkdagen. Levertijd webwinkel 5 werkdagen. Klantenservice: 0900 - 2021352 (€ 0,45 p.g.) Het is helaas niet mogelijk uw bestelling telefonisch of per mail door te geven.

VOORLETTERS: _____ ACHTERNAAM*: _____
 ADRES* _____ HUISNUMMER* _____
 POSTCODE* _____ PLAATS* _____
 TELEFOON* _____
 E-MAIL _____

Hierbij macht ik Buckaroo Payment Service om i.o.v. Wegener NieuwsMedia BV het verschuldigde bedrag van mijn bank-/girorekening af te schrijven. De naam van de besteller moet overeenkomen met het rekeningnummer.

BANK-/GIROREKENING*: _____
 HANDEKENING*: _____

Stuur de volledig, in blokletters ingevulde, bon in een envelop naar Webwinkel, o.v.v. 'Bliksemstop en/of Energykeeper', Postbus 1090, 5004 BB Tilburg