

Zoek jezelf broeders...

‘Zelfkennis is het begin van alle wijsheid,’ zo luidt een bekend spreekwoord. Dan is er goed nieuws: het was nog nooit zo eenvoudig jezelf te leren kennen als tegenwoordig.

Ken jezelf

Met de opkomst van internet is jezelf leren kennen door het doen van zelfonderzoek veel gemakkelijker geworden. Er zijn online vragenlijsten om je IQ of EQ te bepalen en om te onderzoeken of je een depressie of de ziekte van Pfeiffer hebt. Ook zijn medische instrumenten commercieel beschikbaar om bijvoorbeeld thuis de bloeddruk te meten. Bij de drogist zijn diverse zelftests te koop om je glucose of cholesterol te bepalen of om een allergie of soa te diagnosticeren. De huisarts wordt steeds vaker geraadpleegd naar aanleiding van de uitkomst van dergelijke zelftests. Wat is de waarde van deze zelftests en wat moet je daar als huisarts mee? In dit nummer geeft Martine Ickenroth in een beschouwing informatie over de waarde van zelftests en Pim Assendelft biedt in een commentaar aanknopingspunten hoe je er als huisarts mee om kunt gaan.

Overigens blijkt steeds weer dat met zelfmetingen van de bloeddruk lagere waarden worden vastgesteld dan wanneer de huisarts de bloeddruk meet. Mark van der Wel introduceert in zijn beschouwing een nieuwe methode voor bloeddrukmeting om dit wittejasseneffect te reduceren.



Wees jezelf

Kees van Kooten en Wim de Bie zongen als Simplistisch Verbond in 1975 *Zoek jezelf broeders, vind jezelf, wees en blijf alleen jezelf*. Zij signaleerden in de jaren zeventig en tachtig als geen ander nieuwe ontwikkelingen en slaagden er keer op keer in daar puntige sketches of liedjes over te maken. Zij waren hun tijd ver vooruit. Zo zagen zij al heel vroeg de toenemende aandacht voor zelfbewustzijn die in de jaren zeventig uit het oosten werd geïmporteerd. Bij de Universiteit van Massachusetts werd mindfulness, een techniek om bewuster in het hier en nu te leven, voor het eerst ingezet om het leed te beperken bij onder andere chronische pijn waaraan niets meer kon worden gedaan. De aandacht voor mindfulness is de laatste jaren toegenomen. Hiske van Ravensteijn doet verslag van haar onderzoek naar het effect van mindfulnessstrainingen bij patiënten met somatisch onvoldoende begrepen lichamelijke klachten.

Zoek jezelf...

Breng uw zelfkennis in praktijk. Immers als je weet wat je weet, weet je pas wat je niet weet. Het is aan u om in dit nummer niet de artikelen te lezen over onderwerpen waarvan u al veel weet. Het is verstandiger om u te richten op onderwerpen waarvan u minder weet. ■

Just Eekhof